



Autoévaluation – Les 9 domaines du Bonheur National Brut

Vers une vie plus équilibrée et alignée

« Les systèmes humains ne sont rien d'autre que la matérialisation de nos états de conscience. »

— Tho Ha Vinh

Du point de vue du **Bonheur National Brut (BNB)**, l'objectif n'est pas d'obtenir un score parfait dans chacun des neuf domaines, mais plutôt de **trouver un équilibre harmonieux** entre eux. Chercher à atteindre un 10/10 partout reviendrait à reproduire l'erreur du modèle économique du PIB, selon lequel *plus* est toujours *mieux*.

Le BNB nous invite au contraire à nous demander : « *Combien est assez ?* »

Nos ressources — matérielles, temporelles, émotionnelles — sont **limitées et interdépendantes**. Un changement dans un domaine affecte nécessairement les autres, comme dans un système vivant. Cette grille d'évaluation permet ainsi de **mieux percevoir les interactions** entre les différentes dimensions de notre existence et de **faire des choix plus conscients**, en accord avec nos intentions profondes.

1. Santé

Mon mode de vie contribue à la prévention des maladies et au maintien d'une bonne santé physique et mentale.

1 = pas d'accord | 10 = tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Bien-être psychologique

Je m'exerce régulièrement à cultiver des émotions positives et un état d'esprit optimiste.

1 = pas d'accord | 10 = tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



3. Utilisation du temps

Il existe un juste équilibre dans ma vie entre mes différentes activités : famille, travail, loisirs, vie spirituelle, temps passé dans la nature, etc.

1 = pas d'accord | 10 = tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Éducation

J'ai de nombreuses possibilités de continuer à apprendre tout au long de ma vie, de manière formelle et informelle.

1 = pas d'accord | 10 = tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Diversité et résilience culturelles

Je participe activement à la vie culturelle, par exemple dans le domaine de l'art comme la musique, le chant, le théâtre ou la danse, dans le domaine de la science, comme les études et la recherche, ou dans le domaine de la spiritualité, comme les pratiques spirituelles régulières.

1 = pas d'accord | 10 = tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Bonne gouvernance

Je suis convaincu(e) que les personnes occupant des postes de décision considèrent le bien-être de tous comme leur principal objectif.

1 = pas d'accord | 10 = tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



7. Vitalité de la communauté

Je suis sûr(e) qu'il y a suffisamment de personnes dans mon entourage immédiat qui seraient prêtes à m'aider et à me soutenir en cas de difficultés majeures.

1 = pas d'accord | 10 = tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Diversité et résilience écologiques

Je fais des efforts conscients pour réduire mon empreinte écologique par des actions quotidiennes concrètes, telles que la réduction de mes déchets, des économies d'énergie et une consommation plus consciente et responsable.

1 = pas d'accord | 10 = tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Moyens d'existence

J'estime que ma situation financière me permet de subvenir à mes besoins essentiels et à ceux de ma famille.

1 = pas d'accord | 10 = tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Invitation à la réflexion

- Quelles sphères de ma vie sont pleinement satisfaisantes aujourd'hui ?
- Quelles sphères de ma vie mériteraient plus d'attention dans les mois ou les années à venir ?
- Comment pourrais-je trouver un meilleur équilibre de vie ?



Roue du Bonheur – Autoévaluation visuelle (1 → 10)

Imprime cette roue et place les scores choisis sur chaque rayon. Tu peux même colorier chaque rayon jusqu'au score choisi. C'est l'équilibre qui compte, pas la perfection.

