



N°2 · OCTOBRE 2026

Bonjour,

Et si vous ne manquiez pas de temps ?

« Je n'ai pas le temps. »

Combien de fois avons-nous prononcé cette phrase ces dernières semaines ?

Pas le temps de faire du sport.

Pas le temps de voir certaines personnes.

Pas le temps de lire, d'apprendre, de nous promener...

Pas le temps de nous occuper de nous.

Parfois même, plus vraiment le temps de ne rien faire.

Alors nous essayons de mieux nous organiser. Nous remplissons nos agendas, faisons des listes, cherchons à être plus efficaces.

Mais si le véritable problème n'était pas le temps dont nous disposons ?

Et si la vraie question était plutôt :

« Où va mon temps... et est-ce encore moi qui choisis sa direction ? »

Une roue pour regarder sa vie autrement

Vous connaissez peut-être la « roue de la vie ».

Le principe est simple : regarder les différents domaines qui composent notre existence et observer la place qu'ils occupent aujourd'hui.

La santé et l'énergie, la famille et les relations, le travail, les finances, les loisirs et le plaisir, l'apprentissage et l'évolution, le bien-être intérieur et la spiritualité, les projets et les rêves.

Pris séparément, rien de très surprenant.

Mais lorsqu'on les rassemble sur une même roue, quelque chose d'intéressant se produit.

On ne regarde plus seulement ce que l'on fait.

On commence à voir la vie que l'on est réellement en train de construire.

Une vie équilibrée doit-elle vraiment être... équilibrée ?

On nous parle beaucoup d'équilibre.

Comme si une vie réussie devait être parfaitement ronde : un peu de travail, un peu de famille, du sport, des loisirs, du développement personnel...

Je n'en suis pas convaincu.

Il y a des moments où un projet professionnel demande énormément d'énergie.

D'autres où notre famille a davantage besoin de nous.

Il y a des périodes pour apprendre, construire, voyager, prendre soin de son corps... et d'autres où nous avons simplement besoin de souffler.

Ce n'est pas nécessairement un problème.

L'équilibre n'est peut-être pas de donner la même place à tout.

C'est de donner la bonne place à ce qui compte pour nous, aujourd'hui.

Car il existe une grande différence entre un déséquilibre que nous choisissons...

et un déséquilibre que nous subissons.

Et si vous dessiniez votre propre roue ?

Pour ce deuxième numéro du 7ème chemin, nous avons voulu aller un peu plus loin que vous proposer une réflexion.

Nous avons créé pour vous un petit outil : la Roue du 7ème chemin.

Le principe est très simple.

Pour chacun des huit domaines de votre vie, vous indiquez deux choses :

- la place qu'il occupe dans votre vie aujourd'hui ;
- la place que vous aimeriez réellement lui donner.

Et votre roue se dessine.

Les deux profils apparaissent alors ensemble.

Parfois ils seront très proches.

Parfois beaucoup moins.

Et c'est précisément là que l'exercice devient intéressant.

JE DÉCOUVRE MA ROUE

Prenez quelques minutes.

Pas pour juger votre vie.

Pas pour essayer d'obtenir un joli cercle parfait.

Simplement pour regarder.

Puis posez-vous trois questions :

À quoi voudrais-je donner davantage de place ?

À quoi voudrais-je en donner un peu moins ?

Et quel petit pas puis-je faire dans cette direction au cours des sept prochains jours ?

Une seule chose suffit.

Et le 7ème chemin dans tout cela ?

On peut apprendre une technique.

Découvrir une méthode.

Se former à l'hypnose, au massage, à la communication, à la connaissance de soi ou à bien d'autres approches.

Ce sont autant de chemins possibles.

Mais aucun formateur, aucun livre, aucune méthode ne peut décider à votre place de la direction que vous souhaitez donner à votre vie.

Les premiers chemins peuvent vous être montrés.

Le septième, lui, vous appartient.

Et peut-être commence-t-il simplement par cette question :

« Est-ce que la vie que je construis ressemble encore à celle que j'ai envie de vivre ? »

Pour moi.

Pour les autres.

Pour la planète.

À bientôt sur le chemin,

Michaël

[Cliquez ici pour vous désinscrire](#)