Faire ton bilan et définir tes objectifs

» Le guide vers la vie que tu choisis

Bienvenue dans cet espace d'introspection !

Ce workbook a été conçu pour t'offrir **un moment avec toi-même**, un instant pour poser un regard bienveillant sur ce que tu as vécu ces derniers mois. Ici, pas de jugement, pas d'obligation, simplement une invitation à explorer tes expériences, tes émotions et tes rêves 😍.

Cet accompagnement te propose une **démarche guidée**, mais libre : tu y trouveras des questions, des suggestions de réflexions et des espaces créatifs pour exprimer ce qui te tient à cœur. L'idée n'est pas de répondre "parfaitement" à chaque question, mais de te donner la liberté de t'arrêter sur ce qui te parle vraiment, et d'ignorer ce qui ne résonne pas pour toi.

En parcourant ces pages, tu pourras ainsi :

➔ Mettre en lumière tes réussites et tes apprentissages.
➔ Identifier ce qui te motive vraiment.
➔ Laisser émerger tes envies pour la suite de ton parcours.

À chaque rubrique, tu auras un, ou plusieurs **espaces créatifs** pour écrire, dessiner, coller des images ou exprimer de façon plus libre ce que tu ressens ou imagines. Ces suggestions sont là pour t'inviter, si tu en as envie, à t'exprimer différemment. Et également, une ou plusieurs questions ''Pour aller plus loin'' qui t'invitera à une **introspection** plus poussée.

A la fin de ce workbook, il y a un espace pour te créer un **Vision Board**. Un ''tableau'' qui regroupe tout ce qui t'inspire et qui représente tes objectifs, tes forces, tes valeurs, etc...

Prends ce temps pour toi, sans pression. Ce moment est le tien, et cet accompagnement est simplement un guide qui t'accompagne pour mieux te connaître et te projeter vers tes objectifs.

Si tu souhaites être accompagnée dans ce programme, je te propose :

- une **séance de coaching** ensemble ;
- un **accompagnement par messagerie**.

Pour plus de renseignements, je t'invite à **me contacter** !

Le bilan

Faire un bilan est l'occasion de mettre en pause le tourbillon de ton quotidien pour **prendre du recul**. C'est un temps pour toi, un moment pour observer ce qui a été vécu, en tirer des apprentissages, et te donner de la clarté pour l'avenir.

En posant un regard bienveillant sur l'année écoulée, tu peux :

- Reconnaître et célébrer les petits et grands **accomplissements** que tu as réalisés.
- **Apprendre des difficultés** rencontrés, pour éviter de les reproduire ou pour mieux les surmonter.
- Te reconnecter à **ce qui s'est bien passé**, à **tes valeurs** et à tes envies profondes, en identifiant ce qui a vraiment compté pour toi.
- Visualiser un chemin vers l'avenir, en définissant ce qui te motive et **les objectifs** qui te parlent.

Ce bilan n'est pas une liste de réussites ou d'échecs, mais plutôt un instant de présence à toi-même, pour **voir comment tu as évolué** et te préparer à aborder l'année à venir avec intention et confiance.

Réalisations et fiertés

Cette rubrique va te permettre de te reconnecter avec tout **ce que tu as accompli** et reconnaître **tes efforts**. C'est l'occasion de mettre en lumière tes réussites, qu'elles soient grandes ou petites, personnelles, professionnelles ou liées à une habitude. C'est très important de prendre du temps pour **célébrer tes victoires**. Ça booste ta confiance en toi et ta motivation pour continuer !

Pour reconnaître ce qui a compté pour toi, ce qui t'a fait avancer durant ces derniers mois, cette dernière année, quels sont les moments dont tu es la plus fière ?

Pour aller plus loin :
Qu'est-ce que ces réalisations disent de tes forces ou de ton potentiel ?

Tu peux laisser ta créativité s'exprimer si tu préfères (dessin, collage, nuage de mots, etc...) :

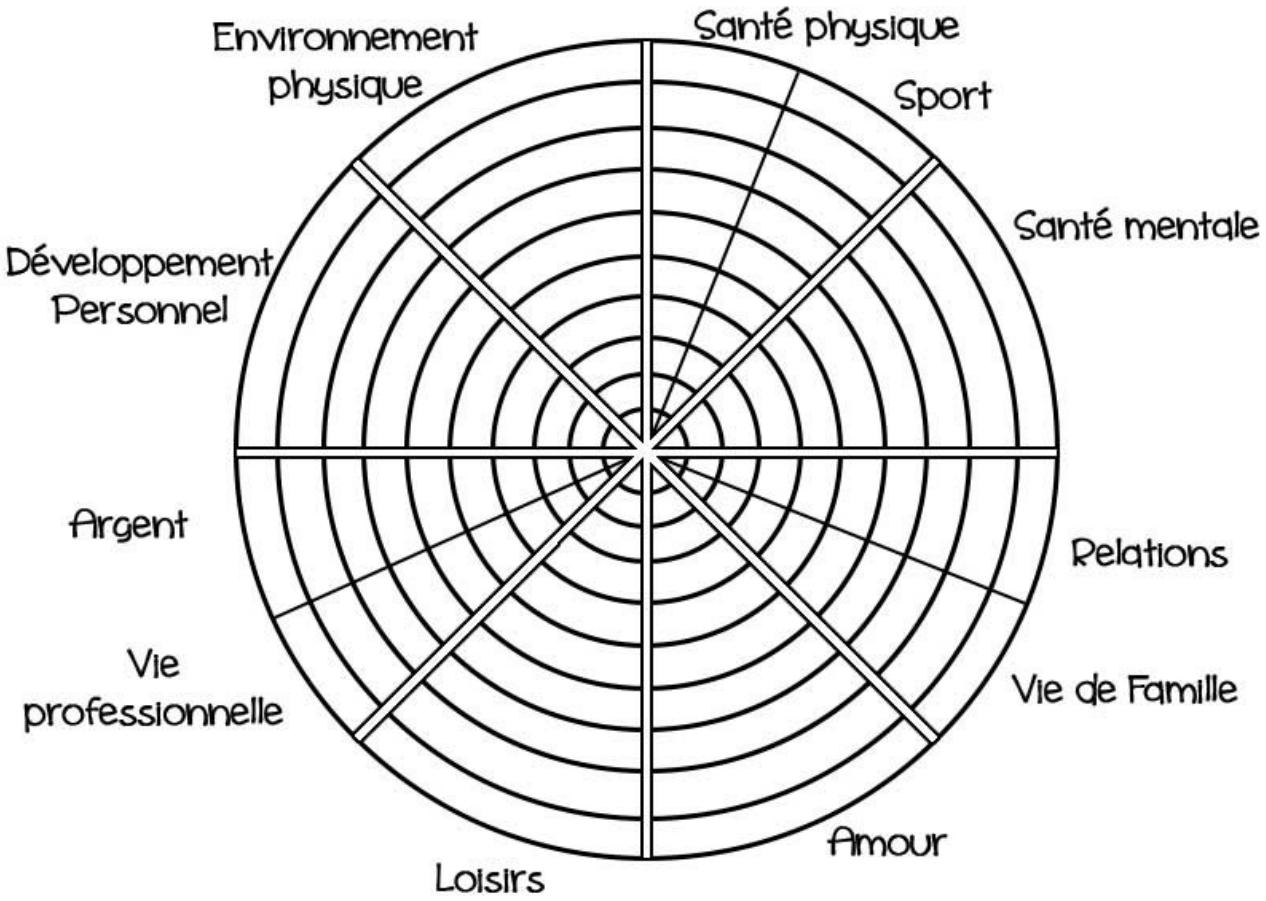
Sur la page suivante, une **Roue de la Vie** que je te propose de remplir selon toi, et non pas selon la société ! Objectivement, où penses-tu en être ? Comment vis-tu chaque catégorie ? Bien sûr, il n'est pas question de te juger ou de culpabiliser. C'est observer où tu te situes pour continuer ou éventuellement les améliorer. Le but n'est pas d'atteindre absolument le cercle le plus à l'extérieur, le but est d'être bien dans ses baskets ! Même si tu n'es qu'au milieu !

Pour chaque catégorie, tu pourrais te poser les questions qui suivent :

- Santé physique : Ai-je une bonne santé physique ?
- Sport : Est-ce que mon rythme de pratique me convient ?
- Santé mentale : Ai-je une bonne santé mentale ? Est-ce que je souffre d'un trouble ? D'un traumatisme ? De stress ? D'anxiété ? Est-ce que j'y travaille dessus ?
- Relations : Dans l'ensemble, mes relations m'épanouissent-elles ? M'inspirent-elles ? Me tirent-elles vers le haut ?
- Vie de famille : Suis-je épanouie dans ma vie de famille ?
- Amour : Ma vie de couple m'épanouie-t-elle ? Ou si célibataire : est-ce que je vis bien mon célibat ?
- Loisirs : Ai-je des loisirs ? Est-ce que je prends du temps pour moi pour faire ce que j'aime ?
- Vie professionnelle : Ai-je un emploi qui me plait ? Ai-je envie d'y rester ?
- Argent : Ai-je suffisamment d'argent pour subvenir à mes besoins (nécessaires et d'envies) chaque mois ?
- Développement personnel : Est-ce que je prends du temps pour moi pour évoluer, apprendre, déconstruire des croyances, développer mon intelligence émotionnelle, etc. ?
- Environnement physique : Est-ce que je me sens bien dans mon logement ? Mon quartier ? Ma région ?

Plus tu es proche du centre, moins tu le vis bien.
Plus tu vas vers l'extérieur, plus tu vis mieux.

Un exemple sur l'argent, la question n'est pas de savoir si tu es riche ou pas, mais de savoir si ce que tu as te convient ou pas. Pareil pour le sport, la question n'est pas de savoir si tu en fais beaucoup ou pas, mais comment tu vis ton rythme (soutenu ou non) d'activité.



Dans l'optique du bilan, ta roue de la vie te permet de poser **une base**, un point de départ pour tes projets, tes habitudes à venir. Que peux-tu dire de ta roue de vie ?

Pour aller plus loin :
Y a-t-il une réussite que tu sous-estimes ou que tu n'as pas encore célébrée comme elle le mérite ? Saurais-tu dire pourquoi ?



Défis et apprentissages

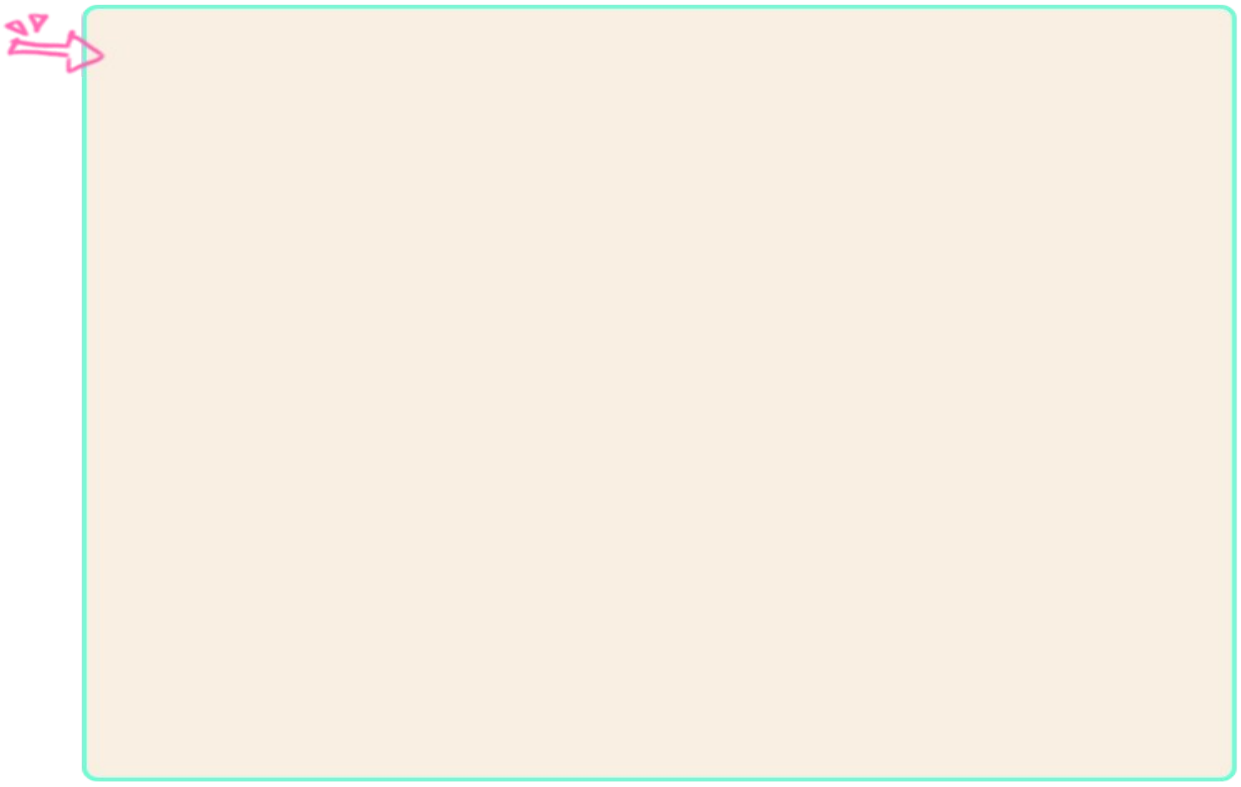
En réfléchissant aux **obstacles rencontrés** tu vas pouvoir prendre conscience des **leçons** que tu en as tirées. Tout d'abord en identifiant les moments difficiles ou les ''échecs'' de l'année. Ensuite que t'ont-ils appris ? Pense à des **compétences** que tu as pu/dû développer, des changements dans **ta façon de voir** les choses ou des **solutions** que tu as trouvées. Cet exercice va te permettre de changer ta façon de penser en **transformant les difficultés en opportunités** d'évolution et d'éviter de refaire les mêmes erreurs.

Pour prendre un peu de recul sur ce qui s'est passé, les écrire permet de mieux comprendre ces moments. Quels ont été les obstacles ou les difficultés que tu as rencontré cette année ?

Pour aller plus loin :

Quel obstacle as-tu affronté qui te semblait insurmontable ?

Saurais-tu dire quelles qualités, quelles aptitudes et quelles forces tu as découvertes ou renforcées en toi durant cette période ?



Pour aller plus loin :

Y a-t-il une situation qui t'a permis de mieux te connaître ou de révéler une force insoupçonnée en toi ?



Tu peux laisser s'exprimer ta créativité si tu le souhaites (dessin, collage, nuage de mots, etc...) :

Moments de joie et de gratitude

Les deux chapitres précédents ont peut-être été éprouvants, difficiles ou au contraire plutôt satisfaisants. Prends le temps d'accueillir tes émotions.
On va maintenant passer à un exercice plus léger ! Comme on a tendance à se focaliser sur le négatif, on va maintenant **se focaliser sur le positif** et cultiver la reconnaissance.

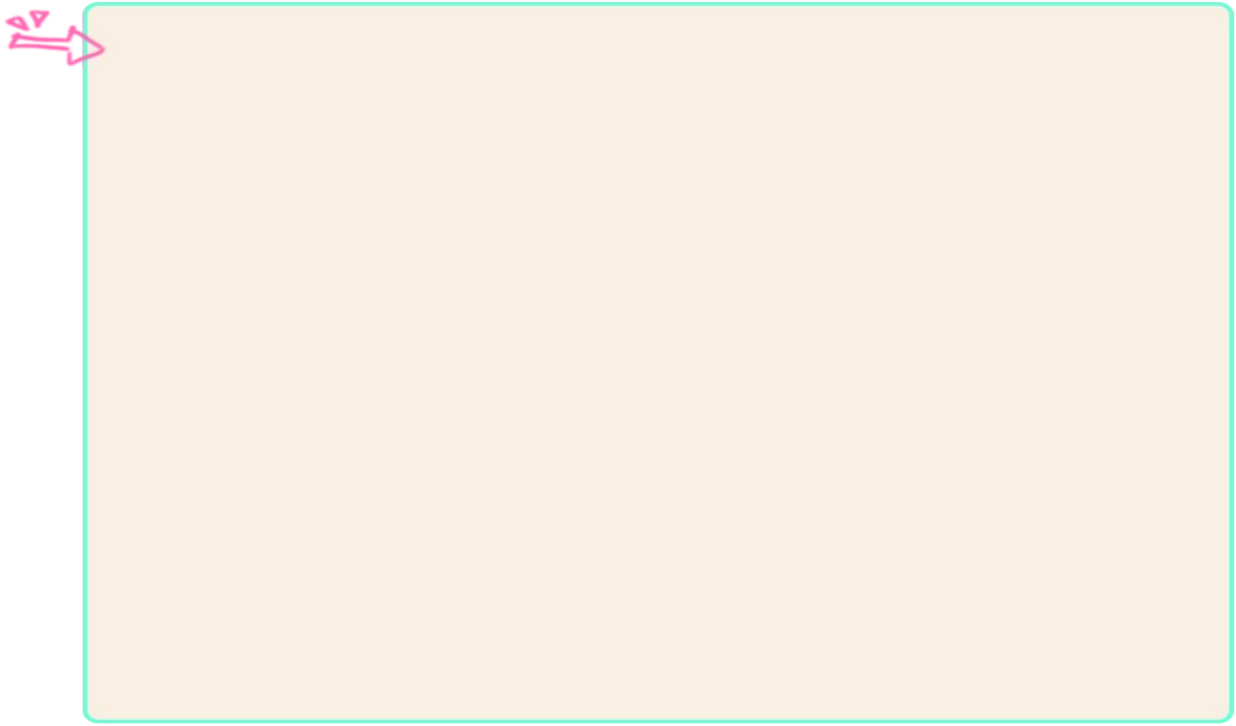
Rappelle-toi des instants où tu as ressenti du bonheur, même dans les petits gestes du quotidien (un fou rire, une balade en nature, un moment avec un proche).

Pour aller plus loin :
Si tu pouvais revivre une moment de joie de cette année, lequel serait-il et pourquoi ?

Faisons un exercice de gratitude ! Note ce pour quoi tu es reconnaissante, que ce soit des personnes, des opportunités, ou des choses simples comme la santé ou le soleil.



Je te propose d'aller plus loin dans l'exercice. Pour chaque gratitude que tu as noté, peux-tu compléter par "Grâce à cette gratitude, j'ai pu apprendre/j'ai réussi à/il s'est passé ça...". Tu essaies ?
Par exemple : "Je remercie la pluie du printemps, grâce à toute cette pluie, les nappes phréatiques ont pu bien se remplir."



Pour aller plus loin :
Qui ou quoi t'a apporté du bonheur de manière inattendue cette année ?



Je te laisse cet espace d'expression créative (dessins, images, nuages de mots, etc.) :

Évolution personnelle

Tu l'as vu précédemment, tes expériences t'apprennent des choses ! Et pas seulement de façon négative ! Elles t'en apprennent beaucoup sur toi-même également, sur ton **cheminement intérieur**. Ça t'aide à voir ton avancée et à te sentir en phase avec toi-même, et identifier les points à travailler dans l'avenir.

Que penses-tu avoir compris de toi-même cette année ?

Qu'est-ce qui a évolué en toi ?

Quelles qualités as-tu renforcées ?

Quels blocages as-tu surmontés ?

Quels sont tes progrès ?

Ta façon de penser a-t-elle changée ?

Et tes émotions, comment les vis-tu ?

Est-ce que tu oses t'affirmer plus ?



Pour aller plus loin :
Si tu pouvais revenir dans le passé, en début d'année, et te donner un conseil à toi-même, quel serait-il ?



Tu peux laisser s'exprimer ta créativité en complément (dessin, collage, nuage de mots, etc...) :

Connais-tu tes valeurs ? Pas de panique si tu ne sais pas ! Les **valeurs**, bien que généralement constantes, peuvent évoluer dans le temps à la suite d'un évènement important. Elles influencent au quotidien tes décisions majeures. Si une de tes valeurs fondamentales est la Famille, par exemple, alors beaucoup, voire toutes tes actions iront en ce sens. C'est-à-dire que tu vas faire des choix qui privilégieront ton lien avec ta famille (déménager pour se rapprocher d'elle, trouver un emploi à mi-temps pour passer plus de temps avec les enfants, etc.).

Je t'invite à colorer les 5 valeurs que tu penses être les plus importantes pour toi. Ce sont tes piliers, tes moteurs de vie, les bases de tes pensées.

Le liste n'est pas exhaustive, donc rajoute ton étoile si une de tes valeurs n'est pas sur cette liste !



Pour aller plus loin :

Est-ce que quand tu reviens sur **ta roue de la vie** et que tu compares avec **tes valeurs fondamentales,** tu y trouves un lien, une connexion ? Attention rien n'est parfait !



Cet espace de créativité est pour toi ! Des images, des dessins, des mots, etc... exprime-toi si tu le souhaites :

Objectifs

Les **objectifs** sont là pour te donner une **direction** à prendre, aller vers une **destination** précise en transformant tes envies en actions concrètes. Tu as fait, précédemment, un bilan de cette année. Peut-être que ça t'aura permis d'éclaircir certains points. Ce bilan, tu vas t'en servir pour atteindre tes prochains objectifs. Ceux-ci ne sont pas une liste de "choses à faire" mais plutôt des repères qui reflètent ce qui compte vraiment pour toi.

Pour commencer, note tous les objectifs que tu aimerais atteindre. Sans filtre ! Ça te permet de visualiser l'ensemble de tes envies et de tes projets.



Parmi tous tes objectifs listés, réfléchis bien et choisis-en 5 qui sont prioritaires pour toi, qui auront le plus d'impact dans ta vie.



Maintenant que tu as listé tes 5 objectifs prioritaires, tu vas mettre de côté le reste de ta liste. Cette année tu vas te concentrer sur ces 5 objectifs qui sont **prioritaires et impactants**, et laisser les autres pour plus tard. Parce que tu ne pourras pas tout faire, et c'est ok. Accepte de mettre en attente ces autres objectifs. Ce n'est pas qu'ils ne sont pas importants, non, c'est simplement qu'on ne peut pas se concentrer sur trop d'objectifs à la fois.

Si tu veux t'exprimer sur ce lâcher-prise, je te laisse cet espace de créativité (dessin, collage, nuage de mots, écriture, etc.) :

Pour aller plus loin :

Si tu ne pouvais atteindre qu'un seul objectif cette année, lequel choisirais-tu et pourquoi ?

Rassure-toi, je ne vais pas te demander d'en faire qu'un ! C'était vraiment pour pousser l'introspection.

Reprenons, tu as tes 5 objectifs. Voyons comment tu pourrais les atteindre. Quelles sont les différentes étapes à franchir ? Petites et grandes, elles ont toutes leur importance !

Par exemple : Si un de tes objectifs est d'apprendre la guitare, les étapes vont être d'apprendre le solfège, d'apprendre à jouer un morceau facile, apprendre un morceau plus difficile, etc...

Prévois des récompenses, des **célébrations** pour chaque étapes franchies. Déjà par fierté de ce que tu as accompli ! Oui j'ai bien dit "par fierté" ! Il n'y a pas de honte à être fière de toi ! Au contraire. Et puis aussi, parce que ça remonte le moral, ça remotive et un peu de douceur dans ton cheminement ne sera pas de trop ! Célèbre chaque victoire ! Vraiment !

Pour chaque étape, petites et grandes, que tu as listé précédemment, quelles vont être les différentes tâches à faire ? C'est-à-dire, que vas-tu faire concrètement lors de ta séance du jour consacrée à cet objectif ?

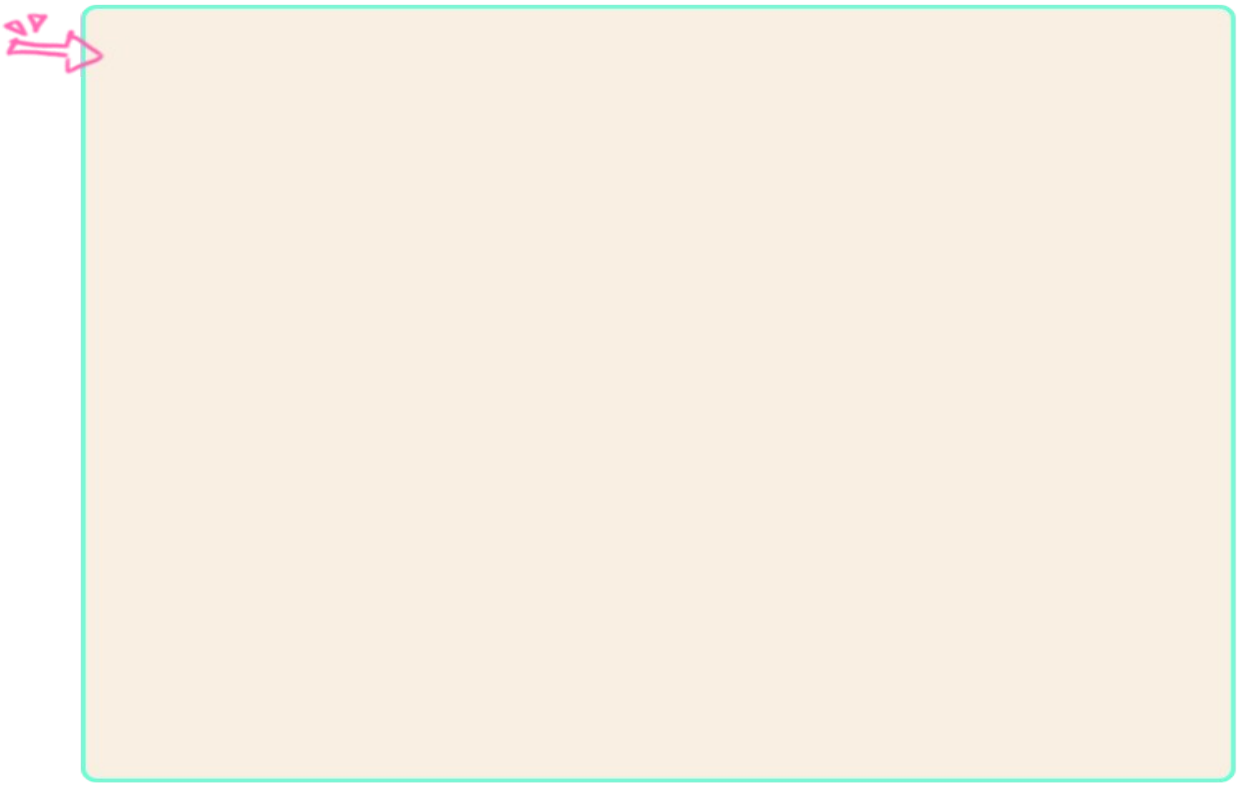
Par exemple : Pour l'étape du solfège, les différentes tâches pourraient être d'apprendre les notes de base, de savoir les distinguer, ensuite les notes plus difficiles, etc...



Tu as, à présent, toutes les tâches à réaliser pour atteindre tes objectifs ! Il ne reste qu'à les planifier sur ton agenda pour ne pas oublier de te mettre en action.

Pour certains de tes objectifs, il sera peut-être nécessaire de ne pas tout commencer en même temps. Certains objectifs peuvent être très difficiles psychologiquement ou physiquement. Peut-être décaler certains commencements de 2 ou 3 mois, le temps de prendre tes repères. Par exemple, déménager et arrêter de fumer en même temps n'est peut-être pas judicieux ! Un déménagement peut être une source de stress énorme, alors si on rajoute à ça le stress du manque de nicotine, ça risque d'exploser ! Et ce n'est pas le but !

Tu seras probablement traversée par des moments de doutes, de fatigue, de peurs, peut-être même, tu voudras abandonner. Je te propose de lister pour chaque objectif, les qualités, les forces que tu as acquises au fil de tes expériences (revoir **Défis et Apprentissages**) et qui pourraient te servir sur le chemin.



Et souviens-toi, pourquoi tu as choisi ces objectifs, ceux qu'ils vont t'apporter.

Ton Vision Board

Dans cette dernière section, je voudrais te proposer un espace de notes libres, d'images, de dessins, pour visualiser plus librement tes objectifs, leurs impacts, tes valeurs, tes forces. Ce **tableau de vision** t'aidera à te remotiver dans les coups de mou. Il représente tout ce que tu veux être, avoir, faire pour ces prochains mois !
Laisse ta créativité s'exprimer !