

# BILAN & PROJECTION ANNUELS

+ suivis mensuels



	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Bilan & Projection Annuefs	Rétrospective de l'année qui s'achève	État actuel des sphères de vie et des ressources	Mindset et objectifs pour la prochaine année

## 1. Rétrospective de l'année qui s'achève

### 1.1 MOMENTS MARQUANTS

Choisir 5 moments qui ont marqué significativement la dernière année (positivement ou "négativement"). Répondre à ces différentes questions pour chacun des moments :

Que s'est-il passé? Comment ai-je réagi? Quelles émotions cela m'a-t-il fait vivre? Quels apprentissages et prises de conscience en ai-je tirés? Quelles forces en sont ressorties? Globalement, quel sens j'accorde à cet événement?

Moment 1 | " \_\_\_\_\_ "

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







## 1.2 COUP D'OEIL SUR LE MOUVEMENT

| Retour sur les objectifs de l'an dernier :

Ai-je atteint les objectifs que je m'étais fixés? Si oui, qu'est-ce qui en a assuré le succès? Si non, quelle en est l'explication : étaients-ils devenus inadaptés, ou bien ai-je rencontré des obstacles? Quels enseignements j'en retire?

| Mise en lumière des bons coups :

Qu'ai-je accompli cette année? Quelle(s) sphère(s) de ma vie ai-je fait progresser? Quelles compétences ai-je acquises? Quelles améliorations je constate versus les années antérieures?



### 1.3 EN RÉSUMÉ

| Le positif...

Ce dont je suis fier/fière?

---

---

---

Ce qui m'a rendu(e) heureux(se)?

---

---

---

Ce qui a valu la peine?

---

---

---

| Le constructif...

Ce que j'ai trouvé difficile?

---

---

---

Ce qui m'a déçu(e)?

---

---

---

Ce que je ferais différemment? (Attention! Pas de tapage de tête ici! Je constate simplement les supers nouvelles stratégies efficaces que ça m'a permis de découvrir. 😊)

---

---

---

| La somme...

Ce que cette année révèle essentiellement sur moi?

---

---

---

Ce que je retiens comme principales leçons?

---

---

---

Ce que je veux perpétuer et ce que j'aimerais laisser derrière?

---

---

---



## 2. État actuel des sphères de vie et des ressources

### 1.1 SPHÈRES DE VIE

Pour chaque sphère, écrire le niveau de satisfaction sur 10, et répondre aux questions suivantes :

De quoi est composée cette sphère actuellement? Qu'est-ce qui explique mon niveau de satisfaction? Quels sont les éléments gagnants? Quels aspects ne me semblent pas optimaux? Pourquoi? Penser qualitatif et quantitatif.

**Bien-être psychologique** | Relation avec soi, gestion de l'anxiété, développement personnel, identité, spiritualité, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## 1.2 RESSOURCES

---

Pour chaque gestion de ressources, écrire le niveau de satisfaction sur 10, et répondre aux questions suivantes :

Où et comment sont utilisées ces ressources? Qu'est-ce qui justifie mon niveau de satisfaction? Quels sont les investissements judicieux? Où se trouvent les pertes? Est-ce que mes stratégies de gestion (ex: agenda, budget) semblent optimales?

| La gestion du temps et de l'énergie

---

---

---

---

---

---

---

---

| La gestion des finances

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Mindset et objectifs pour la prochaine année

#### 1.1 RÉFLEXION GLOBALE

---

##### | Buts ultimes et fondamentaux :

Qu'est-ce que je veux vivre par-dessus tout dans cette vie? Qu'est-ce qui lui donne du sens au quotidien? Quelles sont mes valeurs les plus chères? Qui j'aspire à être comme humain? Quel rôle ai-je envie de jouer dans le monde? Autrement dit, qu'est-ce que je veux pouvoir me dire, une fois sur mon lit de mort?

---

---

---

---

---

---

##### | Établissement des priorités :

En lien avec mes buts ultimes et fondamentaux, à quoi ai-je envie d'accorder le plus d'importance cette année? À quoi ai-je envie de dépenser mes ressources en priorité (temps, énergie, argent)?

---

---

---

---

---

---



---

---

---

Objectif 3 | “

”

---

---

---

Objectif 4 | “

”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 1.3 MINDSET

| Permissions...

Quelles permissions je veux me donner cette année?

---

---

---

| Inspiration...

Quels phrases et mots-clés guideront mon année?

---

---

---



	Étape 1	Étape 2	Étape 3
Suivis mensuels	Zoom out : Ce qui ressort de plus évident	Check-in : Voyons de plus près	Ré-enlignement



## Janvier

### 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---





## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---



### 3. Ré-enlignement

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---


Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?

---

---

---

---



# Février

## 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---

---

---

---



### 3. Ré-enseignement

---

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---

Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?

---

---

---

---



# Mars

## 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---

---

---

---





### 3. Ré-enseignement

---

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---

Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?

---

---

---

---



# Avril

## 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---

---

---

---



### 3. Ré-enseignement

---

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---

Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?

---

---

---

---



Mai

## 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---

---

---

---



### 3. Ré-enseignement

---

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---

Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?

---

---

---

---



# Juin

## 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---





## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---

---

---

---



### 3. Ré-enseignement

---

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---

Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?

---

---

---

---



# Juillet

## 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---

---

---

---



### 3. Ré-enseignement

---

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---

Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?

---

---

---

---



# Août

## 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---

---

---

---



### 3. Ré-enseignement

---

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---

Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?


---

---

---

---





# Septembre

## 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---

---

---

---



### 3. Ré-enseignement

---

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---

Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?

---

---

---

---



# Octobre

## 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---

---

---



### 3. Ré-enseignement

---

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---

Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?

---

---

---

---



# Novembre

## 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment, qui est satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me tire de l'énergie, n'est pas optimal ou est déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment vont mes sphères de vie et la gestion de mes ressources?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment avancent mes objectifs? Sont-ils toujours d'actualité?

---

---

---

---

---

---

---

---

Suis-je aligné(e) avec mes priorités dans mes choix au quotidien?

---

---

---

---

---





### 3. Ré-enseignement

---

De quoi ai-je envie pour le prochain mois?

---

---

---

---

Quels changements devrais-je apporter pour augmenter mon niveau de satisfaction?

---

---

---

---

Quelles actions devrais-je mettre en place pour atteindre mes objectifs?

---

---

---

---


Quels sont les pièges potentiels et comment les surmonter?

---

---

---

---



## Décembre (suivi abrégé)

### 1. Zoom out : Ce qui ressort de plus évident

Mon niveau de satisfaction :     /10

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ce mois-ci, qui était satisfaisant?

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce qui m'a tiré de l'énergie, n'était pas optimal ou était déficitaire?

---

---

---

---

---

---

---



## 2. Check-in : Voyons de plus près

Comment ai-je géré mes ressources? Étais-je aligné(e) avec mes priorités?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment ont avancé mes objectifs?

---

---

---

---

---

---

---

---



## 3. Ré-enfignement

C'est le temps du bilan annuel!

