

# Réflexion de fin d'année 2025



*Un temps d'arrêt  
pour reconnaître  
l'essentiel*

# Observer. Reconnaître. Comprendre.

TEMPS D'ARRÊT



Chez **Humain.**, on fait les choses autrement.

Pas pour être différents, mais parce qu'on sait que ce qui déstabilise le plus un leader n'est presque jamais ce qui se voit... c'est ce qui se vit en dedans.

Peu importe ton style — sensible, posé, performant, fier, discret ou même un peu blindé — tu restes humain. Et l'humain vit des choses qu'on ne nomme pas toujours : de la pression, de la fatigue, des doutes, des élans, des contradictions. Oui, même les plus solides. Surtout eux.

Dans le quotidien, beaucoup de leaders se perdent sans s'en rendre compte. Ils poussent, ils encaissent, ils avancent... jusqu'à ce que le déséquilibre se fasse sentir. Et soyons honnêtes : le prix à payer finit toujours par être lourd.

C'est pour ça que chez nous, avant de parler performance, on parle **régulation**.  
Ralentir juste assez pour voir clair.  
Revenir à soi pour retrouver son axe.  
Parce que quand tu n'es plus aligné à l'intérieur, rien ne tient réellement et durablement à l'extérieur.

L'intention de ce bilan est simple :

**t'offrir un espace pour regarder ton année sans filtre et sans te raconter d'histoire.**

Pas pour te juger, mais pour comprendre ce qui a compté,  
ce qui t'a coûté,  
ce qui t'a transformé,  
et ce qui mérite enfin d'être reconnu.  
Ce bilan n'est pas un test.  
C'est un miroir.  
Un espace pour voir — vraiment — où tu en es.

« Il faut du courage pour affronter le monde.  
Il en faut encore plus pour se tenir pleinement en  
présence de soi. »

# Ton année mois par mois

CONSTATER AVANT D'INTERPRÉTER



Objectif : revoir concrètement ton année, mois par mois.

Sans analyser. Juste constater. Revisite ton année un mois à la fois. Note ce qui s'est réellement passé : événements, défis, moments marquants, relations clés, décisions importantes.

Tu fais ici l'inventaire. Sans jugement. Sans interprétation.

## ● Janvier

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ● Février

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Mars**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Avril**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Mai**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Juin**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Juillet**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Août**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Septembre**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Octobre**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Novembre**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Décembre**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Au-delà des faits

EXPLORER LE SENS



Après avoir revisité ton année, prends du recul et explore cette question sous ces différents angles:

**Qu'est-ce qui ressort le plus lorsque je regarde mon année ainsi ?**

**Émotion  
dominante ?**

**Fierté ?**

**Défi  
persistant ?**

**Cycle ou  
pattern ?**

**Thème  
récurrent ?**

# Portrait de leader

À TRAVERS LES 8 AXES D'UN LEADERSHIP SIGNÉ HUMAIN.



Dans la philosophie **Humain.**, un leader conscient n'est pas défini par son savoir-faire, mais par sa manière d'être, de se réguler, de se positionner et d'entrer en relation. Voici huit axes qui permettent d'explorer ta posture en tant que leader.

## **MON ÉQUILIBRE**

*Ma capacité à rester centré et à prendre soin de moi malgré les engagements et mes responsabilités.*

À quel point ai-je maintenu un bon équilibre cette année ?

## **MON ENGAGEMENT ET MA FIERTÉ**

*L'énergie, l'implication et la satisfaction que j'ai mises dans mes projets, mes relations, mes responsabilités.*

À quel point ai-je été engagé.e et fier.ère de ce que j'ai investi ?

## **MON OUVERTURE À APPRENDRE**

*Ma capacité à évoluer, à recevoir du feedback et à ajuster ma posture, même lorsque c'est confrontant.*

À quel point ai-je accueilli l'apprentissage et l'évolution ?

## **MA RESPONSABILITÉ ÉMOTIONNELLE**

*Ma capacité à comprendre mes réactions, à me réguler et à agir avec discernement.*

À quel point ai-je avancé avec mes émotions de façon consciente et constructive ?

## **MON COURAGE DE DIRE LES VRAIES CHOSES**

*Nommer, clarifier et assumer mes positions — sans éviter et sans imposer.*

À quel point ai-je dit ce qui devait être dit, au bon moment ?

## **LA QUALITÉ DE MES RELATIONS**

*La clarté, la confiance, la collaboration et l'écoute dans mes interactions.*

À quel point mes relations ont-elles été saines et nourrissantes ?

## **MA COHÉRENCE**

*Aligner mes intentions, mes mots et mes actions, même sous pression.*

À quel point suis-je resté.e aligné.e à mes valeurs et à mes aspirations ?

## **MON IMPACT HUMAIN**

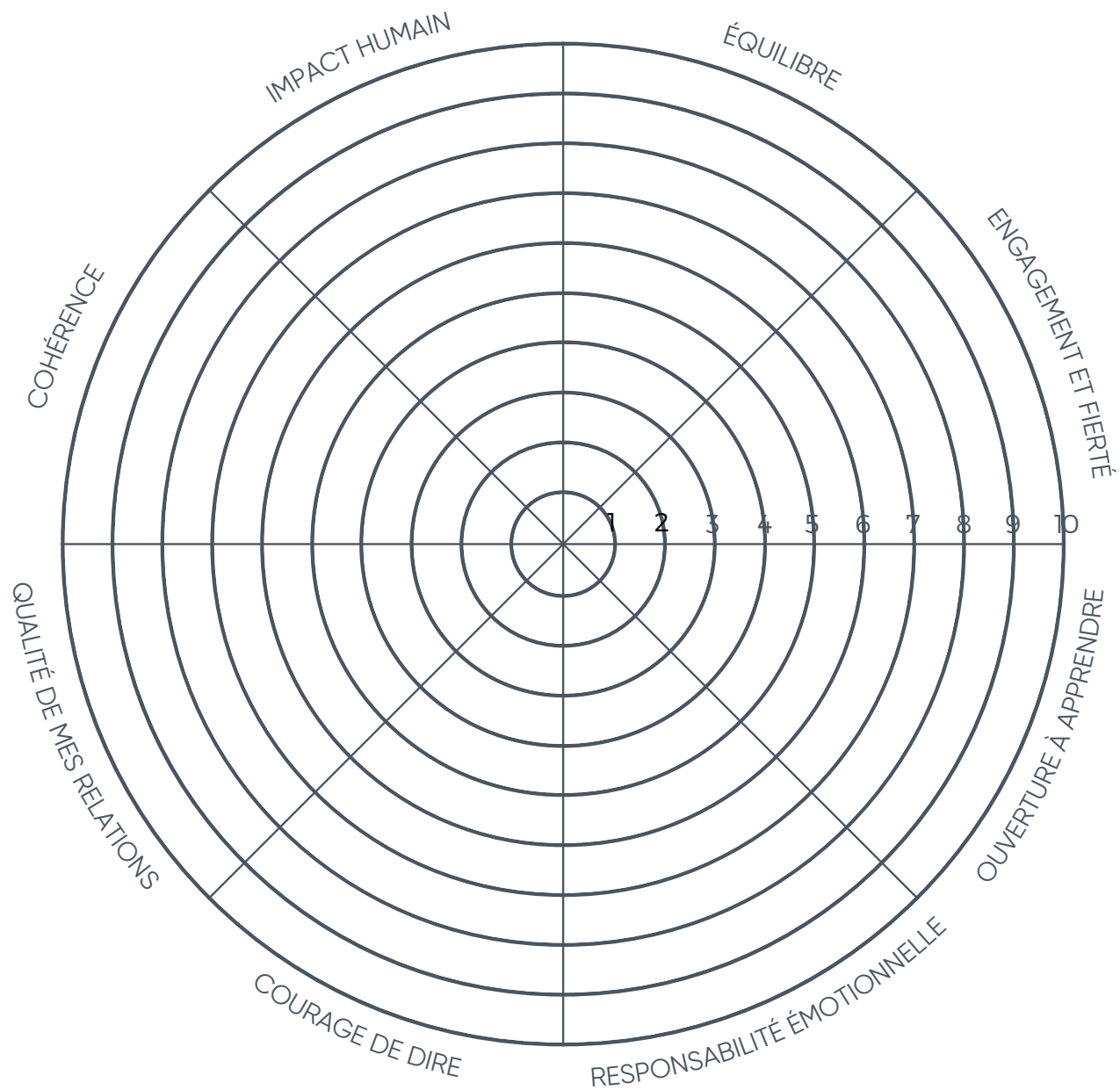
*L'effet de ma présence et de ma posture sur les autres — une influence qui vient de l'intérieur.*

À quel point ma manière d'être a-t-elle eu un impact humain positif autour de moi ?

## LA ROUE DU LEADER HUMAIN.

Maintenant, en réfléchissant à chacun de ces 8 axes, positionne le résultat qui représente ton évaluation de cette donnée sur une échelle de 1 à 10. Pas ce que tu aurais voulu être, mais plutôt, ce que tu as réellement vécu. Relie les points pour obtenir ta carte visuelle.

L'outil, *La roue du leader humain.*, t'offre une lecture simple, lucide et concrète de ta posture en 2025. Aucun jugement, une seule intention : **voir clair !**



## RÉVÉLATIONS

Observe ta roue dans son ensemble. Pas un axe à la fois: le portrait global.

**Qu'est-ce que cette carte me révèle vraiment sur ma façon d'évoluer à travers mon rôle cette année ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TA PRISE DE CONSCIENCE CLÉ DE 2025

De tout ce que tu as observé — ton année mois par mois et ta roue — une vérité plus profonde émerge.

Un fil conducteur.

Une leçon.

Un constat.

La vérité sur  
2025 que je  
choisis  
aujourd'hui de  
ne plus ignorer.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## LIBÉRER DE L'ESPACE POUR AVANCER

Pour avancer avec clarté, il faut parfois choisir ce qui ne t'accompagnera pas plus loin : des habitudes, des attentes, des croyances, des réflexes, des façons d'être, des relations.

### En 2025, je choisis de laisser derrière:

---

---

---

---

---

---

---

## HONORER CE QUI TE NOURRIT ET TE PORTE

Ton année t'a aussi révélé tes forces, tes apprentissages et de belles parts de toi.

### En 2026, j'amène avec moi:

---

---

---

---

---

---

---

# Nouveau point de départ

CLÔTURE



Ce bilan n'était pas un exercice de performance.  
C'était un moment de vérité.

En prenant ce temps pour toi, tu as déjà fait un geste puissant :  
voir, reconnaître et honorer ton parcours.

Peu importe ce que 2025 a été pour toi, tu te tiens maintenant dans un espace plus clair,  
plus lucide, plus conscient.

Ce que tu feras de cette lucidité t'appartient.  
C'est là que commence la suite.



## BONNE TRANSITION VERS 2026

Que ce qui vient soit clair, porteur, et aligné avec ce que vous  
choisissez d'assumer pleinement.

*Lilianne  
& Alain*

Si tu sens qu'un espace s'ouvre maintenant pour clarifier ta direction, tes intentions et ton alignement  
pour l'année à venir, la prochaine étape se dessine naturellement :

### Définir ta Vision 2026 avec conscience, présence et intention



On a créé un document spécialement pour  
t'accompagner dans cet espace et t'aider à définir  
ta Vision 2026 avec clarté et intention.

# Humain.

Émergence de leaders conscients

581 742.2742  
info@humainpoint.com  
humainpoint.com

Conçu avec ♥, ce  
document complète nos  
services et soutient ce qui  
nous anime : favoriser  
l'émergence de la  
conscience des leaders.