

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL · ÉQUILIBRE DE VIE

LES 7 PILIERS de l'équilibre personnel

Cahier d'exercices

Vos exercices d'auto-évaluation, checklists d'actions et espaces de réflexion pour transformer chaque pilier en pratique concrète.

Christophe Jordao

MA-VIE-MON-EQUILIBRE.COM

ÉDITION PREMIUM · COMPLÉMENT DE L'EBOOK

BIENVENUE

Comment utiliser ce cahier

Ce cahier est le **compagnon de travail** de l'ebook *Les 7 Piliers de l'Équilibre Personnel*. Il rassemble tous les exercices d'auto-évaluation, les checklists d'actions concrètes et les espaces de réflexion pour chaque pilier.

L'idée est simple : lire l'ebook vous donne les clés. Ce cahier vous invite à **passer à l'action** et à ancrer durablement chaque transformation. Travaillez un pilier à la fois, en parallèle de votre lecture. Revenez-y régulièrement pour mesurer votre évolution.



Auto-évaluation

Prenez une photo honnête de votre situation actuelle sur chaque pilier. Sans jugement.



Espace de réflexion

Des questions profondes pour aller au-delà de la surface et toucher vos véritables motivations.



Checklist d'actions

Des actions concrètes organisées par horizon : cette semaine, ce mois-ci, dans 3 mois.



Engagement personnel

Signez votre engagement à la fin de chaque pilier. Cela active quelque chose de puissant.

SOMMAIRE



Votre Pourquoi

Formuler + Carte d'identité



Pilier 2 · Alimentation

Évaluation + Actions + Réflexion



Pilier 4 · Nature

Évaluation + Actions + Réflexion



Pilier 6 · Communauté

Évaluation + Actions + Réflexion



Bilan final · Mes engagements des 30 prochains jours



Pilier 1 · Activité physique

Évaluation + Actions + Réflexion



Pilier 3 · Sommeil

Évaluation + Actions + Réflexion



Pilier 5 · Développement personnel

Évaluation + Actions + Réflexion



Pilier 7 · Spiritualité & Méditation

Évaluation + Actions + Réflexion

00

AVANT-PROPOS · FONDATION



Votre Pourquoi

« Celui qui a un pourquoi peut supporter presque n'importe quel comment. » — Nietzsche

Exercice 1 · Formuler votre Pourquoi

La structure de Simon Sinek : « **[Contribuer à / Créer / Inspirer]** _____ **pour que** _____ . »

Prenez 30 minutes dans un endroit calme. Relisez vos réponses aux questions de l'ebook, puis complétez :

PREMIÈRE VERSION (NE CHERCHEZ PAS LA PERFECTION)

Mon pourquoi est de

pour que

VERSION AFFINÉE (APRÈS RÉFLEXION)

VERSION FINALE (CELLE QUI VOUS FAIT VIBRER)

Comment savoir si c'est le bon ?

- Vous ressentez une émotion forte en le lisant
- Il vous donne de l'énergie plutôt que de vous fatiguer
- Il est plus grand que vous seul(e)
- Il explique vos choix passés
- Il guide naturellement vos décisions futures
- Vous pourriez le défendre avec passion

Exercice 2 · Votre Carte d'Identité de Transformation

Complétez cette carte au fil de votre parcours dans les 7 piliers. Affichez-la quelque part visible chaque jour.

MA CARTE D'IDENTITÉ DE TRANSFORMATION

🎯 MON POURQUOI

👉 MES VALEURS FONDAMENTALES (Top 5)

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | |

🏠 MES PILIERS (scores actuels)

 Activité _____ /10	 Aliment. _____ /10	 Sommeil _____ /10	 Nature _____ /10	 Développ. _____ /10	 Communauté _____ /10	 Spiritualité _____ /10	Score moyen _____ /10
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------

🔄 MES 3 HABITUDES PRIORITAIRES

1. _____ (pourquoi : _____)
2. _____ (pourquoi : _____)
3. _____ (pourquoi : _____)

🌟 MA VISION DANS 1 AN

Grâce à mon pourquoi et mes habitudes alignées...

« Affichez cette carte quelque part où vous la verrez chaque jour. Consultez-la avant chaque décision importante. Revisitez-la chaque mois. » — Conseil pratique

01

PILIER 1 · CORPS



L'Activité Physique

« Le mouvement est une médecine pour créer un changement physique, émotionnel et mental. » — Carol Welch

Auto-évaluation · Où en es-tu aujourd'hui ?

Mon niveau actuel — entoure ton chiffre :

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10

Ma note : / 10

1 = *Totalement sédentaire* · 10 = *Activité régulière, équilibrée et épanouissante*

a) Quand je pense à mon corps, je ressens principalement :

- | | |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> De la gratitude | <input type="checkbox"/> De l'indifférence |
| <input type="checkbox"/> De la frustration | <input type="checkbox"/> De la honte |
| <input type="checkbox"/> De la fierté | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

b) La dernière fois que je me suis senti(e) pleinement vivant(e) physiquement, c'était :

c) Ce qui m'empêche de bouger régulièrement :

- | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Manque de temps | <input type="checkbox"/> Manque de motivation |
| <input type="checkbox"/> Peur du jugement | <input type="checkbox"/> Fatigue |
| <input type="checkbox"/> Douleurs physiques | <input type="checkbox"/> Ne sais pas par où commencer |

Quel type d'activité me procure le plus de plaisir ?

- | | |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Marche en nature | <input type="checkbox"/> Course à pied |
| <input type="checkbox"/> Yoga / Stretching | <input type="checkbox"/> Danse |
| <input type="checkbox"/> Musculation / Poids du corps | <input type="checkbox"/> Sports collectifs |
| <input type="checkbox"/> Vélo | <input type="checkbox"/> Natation |
| <input type="checkbox"/> Arts martiaux | <input type="checkbox"/> Jardinage |

Diagnostic de mes freins principaux (1 = pas du tout d'accord · 5 = totalement d'accord)

Affirmation	Note 1–5
Je n'ai vraiment pas le temps pour l'activité physique	_____
Je ne sais pas quelle activité choisir	_____
J'ai peur de me blesser ou d'avoir mal	_____
Je manque de motivation pour commencer	_____
Je n'aime pas mon corps et bouger me met mal à l'aise	_____
Je suis trop fatigué(e) pour faire du sport	_____

Je ne vois pas l'intérêt, ça ne change rien pour moi

Le(s) frein(s) principal(aux) identifié(s) :

Projection positive — Dans 6 mois

a) Comment je me sens dans mon corps ?

b) Qu'est-ce qui a changé dans mon quotidien ?

c) Qu'est-ce que cette habitude m'a permis de retrouver ou de découvrir ?

✓ Checklist d'actions concrètes

CETTE SEMAINE — Actions immédiates

- Aujourd'hui** : Faire 2 minutes d'étirements au réveil
- Demain** : Marcher 10 minutes en pleine conscience après un repas
- Cette semaine** : Danser sur 1 chanson que j'adore
- Cette semaine** : Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur au moins 3 fois
- Ce week-end** : Planifier 30 minutes d'activité qui me fait plaisir

CE MOIS-CI — Actions à court terme

- Identifier 3 créneaux hebdomadaires de 20-30 minutes pour bouger
- Choisir 1 activité physique qui me correspond vraiment
- Me procurer l'équipement de base si nécessaire (baskets, tapis...)
- Tester 2 nouvelles formes d'activités pour découvrir ce que j'aime
- Créer une playlist motivante pour mes sessions de mouvement
- Bloquer ces créneaux dans mon agenda comme des rendez-vous avec moi-même

DANS 3 MOIS — Actions à moyen terme

- Établir une routine d'activité physique 3-4 fois par semaine minimum
- Suivre mes progrès dans un journal ou une app
- Célébrer mes petites victoires (1 semaine de régularité, 1 mois...)
- Intégrer du mouvement dans mes routines quotidiennes (vélo, marche...)
- Rejoindre un groupe ou trouver un partenaire d'activité si besoin

MON ENGAGEMENT SOLENNEL ENVERS MON CORPS

Je m'engage à :

Ma première action concrète dès aujourd'hui :

Date de début :

Signature :

 Espace de réflexion personnelle

Mes « pourquoi » profonds

Pourquoi l'activité physique est-elle importante pour moi ? (Creuse au-delà du « pour être en forme »)

Mes résistances à explorer

Quelles sont mes vraies résistances face au mouvement ? D'où viennent-elles ?

Vision inspirante

Si mon corps pouvait me parler, que me dirait-il ?

Signature

Date

02

PILIER 2 · CORPS



L'Alimentation

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. » — Brillat-Savarin

Auto-évaluation · Mon niveau actuel

Mon niveau actuel — entoure ton chiffre :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Ma note : / 10

1 = Alimentation déséquilibrée, aucune conscience · 10 = Alimentation équilibrée, consciente et épanouissante

a) Quand je mange, je suis généralement :

- Pleinement présent(e) et conscient(e)
 Devant un écran
 En train de faire autre chose
 Stressé(e) ou pressé(e)
 En mode « pilote automatique »

b) Je mange souvent sans conscience dans ces moments :

c) Qu'est-ce qu'une alimentation « idéale » représente pour moi ?

Diagnostic de mes habitudes alimentaires (1 = jamais · 5 = toujours)

Habitude	Note 1–5
Je prends le temps de manger lentement et de savourer	_____
Je mange des fruits et légumes frais quotidiennement	_____
Je bois suffisamment d'eau dans la journée	_____
Je cuisine moi-même mes repas	_____
J'écoute mes signaux de faim et de satiété	_____
Je mange sans écran ni distraction	_____
Je choisis des aliments qui me font vraiment du bien	_____
Je prends plaisir à préparer mes repas	_____

Points forts identifiés :

Points à améliorer :

✓ Checklist d'actions concrètes

CETTE SEMAINE

- Aujourd'hui** : Manger un repas sans aucun écran, en pleine conscience
- Cette semaine** : Préparer au moins 3 repas maison avec des ingrédients frais
- Cette semaine** : Boire 1,5L d'eau minimum par jour
- Cette semaine** : Ajouter un fruit et un légume de plus à mes repas quotidiens
- Ce week-end** : Cuisiner un nouveau plat sain qui me fait envie

CE MOIS-CI

- Créer 3 rituels autour des repas (respiration avant de manger, gratitude...)
- Faire mes courses avec une liste consciente d'aliments vivants
- Commencer un journal alimentaire émotionnel (1 semaine minimum)
- Identifier 5 recettes saines et faciles que j'adore
- Éliminer (ou réduire) 1 aliment qui ne me fait pas du bien

DANS 3 MOIS

- Établir une routine de préparation de repas hebdomadaire
- Atteindre 80% de repas maison vs repas transformés
- Développer mon intuition alimentaire (écouter mes vrais besoins)
- Créer une routine d'hydratation optimale

MON ENGAGEMENT NUTRITIONNEL

Comment puis-je transformer chaque repas en acte d'amour envers moi-même ?

Ma première action concrète dès aujourd'hui :

Date de début :

Signature :

Espace de réflexion personnelle

Ma relation avec la nourriture

Quels souvenirs d'enfance ai-je liés à la nourriture ? Comment influencent-ils ma relation actuelle ?

Mes croyances alimentaires à déconstruire

Quelles croyances limitantes ai-je sur l'alimentation ? (ex : « manger sain coûte cher »...)

Vision inspirante

Si mon corps pouvait me remercier pour mon alimentation, que me dirait-il ?

Signature

Date

03

PILIER 3 · CORPS



Le Sommeil

« Le sommeil est la chaîne dorée qui relie la santé à nos corps. » — Thomas Dekker

Auto-évaluation · Mon niveau actuel

Mon niveau actuel — entoure ton chiffre :

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10

Ma note : / 10

1 = Sommeil très perturbé, fatigue constante · 10 = Sommeil réparateur, énergie optimale au réveil

Comment je me sens au réveil généralement :

- En pleine forme, prêt(e) à attaquer
 Fatigué(e), besoin de café pour démarrer
 Épuisé(e), j'aurais besoin de 2h de plus
 Variable selon les jours

Heures de sommeil par nuit en moyenne : Suffisant selon moi ? Oui / Non

Diagnostic de mes habitudes de sommeil (1 = jamais · 5 = toujours)

Habitude	Note 1-5
Je me couche et me lève à heures régulières	<u> </u>
J'ai une routine de détente avant le coucher	<u> </u>
Ma chambre est calme, sombre et fraîche	<u> </u>
J'évite les écrans 1h avant de dormir	<u> </u>
Je m'endors facilement (moins de 20 minutes)	<u> </u>
Je dors d'une traite sans me réveiller	<u> </u>
Je me réveille naturellement sans réveil	<u> </u>
Je me sens reposé(e) au réveil	<u> </u>

Mes perturbateurs de sommeil

- | | |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pensées qui tournent en boucle | <input type="checkbox"/> Stress / anxiété |
| <input type="checkbox"/> Écrans avant le coucher | <input type="checkbox"/> Environnement non adapté |
| <input type="checkbox"/> Horaires irréguliers | <input type="checkbox"/> Caféine / alcool |
| <input type="checkbox"/> Manque d'activité physique | <input type="checkbox"/> Douleurs physiques |

Le perturbateur principal à adresser en priorité :

Mes rituels du soir actuels (que fais-tu dans l'heure avant de dormir ?) :

Dans 3 mois, avec un sommeil réparateur — comment je me sentirais au réveil ?

✓ Checklist d'actions concrètes

CETTE SEMAINE

- Ce soir** : Me coucher 30 minutes plus tôt que d'habitude
- Cette semaine** : Créer un rituel de détente de 10 minutes avant le coucher
- Cette semaine** : Arrêter les écrans 1h avant de dormir (minimum 3 soirs)
- Cette semaine** : Noter mon heure de coucher et de réveil chaque jour
- Ce week-end** : Optimiser mon environnement de sommeil (température, obscurité, silence)

CE MOIS-CI

- Définir mes heures de coucher et de réveil idéales
- Tester différentes heures de coucher pour trouver mon rythme optimal
- Éliminer les stimulants après 16h (café, thé, cola...)
- Créer une routine du soir de 30 minutes (lecture, méditation, étirements...)
- Tenir un journal de sommeil pendant 2 semaines minimum

DANS 3 MOIS

- Maintenir des horaires réguliers 7 jours/7 (même le week-end)
- Atteindre 7-9h de sommeil par nuit de façon constante
- Avoir une chambre optimale : sanctuaire du sommeil
- Me réveiller naturellement sans réveil (ou presque)

MON ENGAGEMENT SACRÉ ENVERS MON REPOS

Je m'engage à :

Heure de coucher cible :

Heure de réveil cible :

Heures de sommeil visées :

Date de début :

 Espace de réflexion personnelle

Ma relation avec le sommeil

Quelle place occupe le sommeil dans mes priorités actuellement ?

Mes résistances face au sommeil

Qu'est-ce qui me pousse à sacrifier mon sommeil ? (travail, Netflix, FOMO...)

Message de mon corps

Si mon corps pouvait me parler de mon sommeil, que me dirait-il ?

Mes « pourquoi » profonds

Pourquoi est-il important pour moi de retrouver un sommeil réparateur ?

Signature

Date

04

PILIER 4 · ENVIRONNEMENT



La Nature

« Dans chaque promenade avec la nature, on reçoit bien plus que ce que l'on cherche. » — John Muir

Auto-évaluation · Ma connexion à la nature

Mon niveau actuel — entoure ton chiffre :

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10

Ma note : / 10

1 = Aucun contact avec la nature · 10 = Connexion quotidienne profonde avec le vivant

a) À quand remonte mon dernier moment significatif en nature ?

b) Comment je me suis senti(e) pendant et après ce moment ?

c) L'élément naturel qui me ressource le plus :

La forêt / les arbres

L'eau (mer, rivière, lac)

Les montagnes

Les champs / la campagne

Le ciel / les étoiles

Les animaux

Diagnostic de mon exposition actuelle à la nature (1 = jamais · 5 = quotidiennement)

Activité	Note 1–5
Je sors en pleine nature (parc, forêt, campagne...)	_____
Je marche consciemment en observant le vivant	_____
J'ai des plantes chez moi dont je prends soin	_____
Je prends des pauses dehors pendant ma journée	_____
Je pratique des activités en extérieur	_____
Je m'arrête pour contempler la nature	_____
Je déconnecte des écrans pour être dans la nature	_____

Mes obstacles à la connexion nature

- | | |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Manque de temps | <input type="checkbox"/> Vie urbaine, accès difficile |
| <input type="checkbox"/> N'y pense pas, pas une priorité | <input type="checkbox"/> Ne sais pas quoi faire dehors |
| <input type="checkbox"/> Préfère l'intérieur / les écrans | <input type="checkbox"/> Météo défavorable |

Mon plus beau souvenir en lien avec la nature :

Dans 3 mois, avec une connexion régulière — comment je me sentrais émotionnellement et physiquement ?

✓ Checklist d'actions concrètes

CETTE SEMAINE

- Aujourd'hui** : Sortir 10 minutes pour observer consciemment la nature
- Cette semaine** : Marcher pieds nus dans l'herbe ou sur la terre
- Cette semaine** : Prendre 3 pauses de 5 minutes en extérieur (balcon, jardin, parc...)
- Cette semaine** : Acheter ou récupérer 1 plante pour chez moi
- Ce week-end** : Programmer une sortie nature d'au moins 1h

CE MOIS-CI

- Identifier 3 lieux naturels accessibles près de chez moi
- Planifier 1 bain de forêt hebdomadaire de 30 min minimum
- Créer un coin nature chez moi (plantes, matériaux naturels...)
- Intégrer la nature dans une routine existante (marche déjeuner, course matinale...)
- Tester une nouvelle activité en nature (randonnée, observation d'oiseaux, jardinage...)

DANS 3 MOIS

- Avoir un rituel nature quotidien (même 10 minutes)
- Passer au moins 2h par semaine en pleine nature
- Cultiver une relation consciente avec le vivant (observation, gratitude...)
- Intégrer un projet nature (potager, compost, nourrir les oiseaux...)

MON ENGAGEMENT ENVERS LE VIVANT

Mon rituel nature à mettre en place dès cette semaine :

Date de début :

Signature :

 Espace de réflexion personnelle

Ma connexion instinctive à la nature

Quel souvenir d'enfance ai-je avec la nature ? Comment puis-je retrouver cette connexion simple ?

Leçons de la nature

Si j'observe un arbre, une rivière ou une montagne... qu'est-ce que la nature m'enseigne sur mon propre chemin ?

Message du vivant

Si la nature pouvait me parler, que me dirait-elle sur ma vie actuelle ?

Signature

Date

05

PILIER 5 · ÉVOLUTION



Le Développement Personnel

« Investir en soi-même est la meilleure chose que vous puissiez faire. » — Warren Buffett

Auto-évaluation · Mon niveau actuel

Mon niveau actuel — entoure ton chiffre :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Ma note : / 10

1 = Aucune démarche de connaissance de soi · 10 = Pratique régulière et profonde

Mes pratiques actuelles de développement personnel (coche ce que tu fais régulièrement) :

- | | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Lecture de livres dev perso | <input type="checkbox"/> Écoute de podcasts inspirants |
| <input type="checkbox"/> Journaling / écriture introspective | <input type="checkbox"/> Méditation / pleine conscience |
| <input type="checkbox"/> Coaching individuel ou de groupe | <input type="checkbox"/> Formations / ateliers de développement |
| <input type="checkbox"/> Tests de personnalité (MBTI...) | <input type="checkbox"/> Thérapie / psychologie |

Fréquence : Quotidienne / Hebdomadaire / Mensuelle / Occasionnelle

Domaines dans lesquels je souhaite le plus évoluer (1 = peu · 5 = énormément)

Domaine	Besoin 1-5
Confiance en moi	_____
Gestion des émotions	_____
Communication et relations	_____
Clarté sur mes objectifs de vie	_____
Dépassement de mes peurs / blocages	_____
Sens et purpose	_____
Équilibre vie pro / perso	_____
Créativité et expression de soi	_____

Mes 3 domaines prioritaires :

1. _____
2. _____
3. _____

Mes croyances limitantes — Complète les phrases

Je ne peux pas _____ parce que _____

Si j'échoue, cela voudra dire que

Les gens comme moi ne peuvent pas

Pour réussir, je devrais être

Mes 5 plus grandes forces actuelles

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

✓ Checklist d'actions concrètes

CETTE SEMAINE

- Aujourd'hui** : Écrire 3 pages de journal libre (pensées, émotions, réflexions)
- Cette semaine** : Lire 15 minutes d'un livre de développement personnel chaque jour
- Cette semaine** : Identifier 3 croyances limitantes qui me freinent
- Cette semaine** : Faire un test de personnalité (MBTI, Ennéagramme, Forces...)
- Ce week-end** : Faire un bilan de vie (où j'en suis dans chaque domaine)

CE MOIS-CI

- Commencer un journal d'introspection quotidien (5-10 min/jour)
- Choisir 2 livres de développement personnel à lire ce mois
- S'abonner à 2-3 podcasts inspirants dans mes domaines d'intérêt
- Travailler sur 1 croyance limitante spécifique (déconstruction + nouvelle croyance)
- Définir mon Ikigai (raison d'être) avec l'outil approprié

DANS 3 MOIS

- Avoir une pratique quotidienne de développement personnel
- Avoir lu au moins 3 livres transformateurs
- Avoir identifié mes valeurs profondes et vivre en cohérence avec elles
- Intégrer un accompagnement (coach, thérapeute, groupe de développement)
- Avoir dépassé au moins 1 peur / blocage majeur

MON ENGAGEMENT ENVERS MON ÉVOLUTION

Comment puis-je devenir mon meilleur allié dans cette quête d'évolution intérieure ?

Date de début :

Signature :

 Espace de réflexion personnelle

Ma quête de connaissance de soi

Qu'est-ce que je ne sais pas encore sur moi-même et que j'aimerais découvrir ?

Mes schémas répétitifs

Quels schémas se répètent dans ma vie (relations, travail, décisions...) ?

Mon « moi » le plus authentique

Qui suis-je vraiment quand j'enlève tous les masques et les rôles sociaux ?

Signature

Date

06

PILIER 6 · LIEN



La Communauté

« On est la moyenne des 5 personnes avec qui on passe le plus de temps. » — Jim Rohn

Auto-évaluation · Mes liens sociaux

Mon niveau actuel — entoure ton chiffre :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Ma note : / 10

1 = Très isolé(e), peu de liens authentiques · 10 = Communauté riche, relations profondes et nourrissantes

Cartographie de mes cercles relationnels :

Cercle intime (famille, amis proches) :

Cercle social (collègues, connaissances) :

Communautés d'intérêt (associations, groupes...) :

Parmi ces cercles, lesquels me nourrissent vraiment ? Lesquels me drainent ?

Qualité vs Quantité de mes relations

Nombre de personnes dans mon entourage : _____ Avec combien puis-je être vraiment moi-même : _____

Combien me soutiennent inconditionnellement : _____ Conversations profondes ces 30 derniers jours : _____

Diagnostic de mon sentiment d'appartenance (1 = pas d'accord · 5 = totalement d'accord)

Affirmation	Note 1-5
J'ai au moins 2-3 personnes sur qui je peux vraiment compter	_____
Je me sens compris(e) et accepté(e) par mon entourage	_____
J'appartiens à au moins une communauté qui me ressemble	_____
Je partage régulièrement mes joies et mes peines avec d'autres	_____
J'initie des contacts et des rencontres avec les autres	_____
Je me sens seul(e) même entouré(e) de monde	_____
J'ose montrer ma vulnérabilité à certaines personnes	_____

Ce que cette évaluation révèle :

Mes besoins relationnels non comblés

- | | |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Plus d'authenticité et de profondeur | <input type="checkbox"/> Plus de soutien émotionnel |
| <input type="checkbox"/> Plus de partage d'intérêts communs | <input type="checkbox"/> Plus de reconnaissance |
| <input type="checkbox"/> Sentiment d'appartenance à quelque chose | <input type="checkbox"/> Relations inspirantes qui m'élèvent |

✓ Checklist d'actions concrètes

CETTE SEMAINE

- Aujourd'hui** : Contacter 1 personne qui compte pour moi (appel, message profond)
- Cette semaine** : Proposer un café ou une balade à quelqu'un que j'apprécie
- Cette semaine** : Partager quelque chose de vulnérable avec une personne de confiance
- Cette semaine** : Rechercher 3 communautés en lien avec mes centres d'intérêt
- Ce week-end** : Participer à 1 événement social ou communautaire

CE MOIS-CI

- Faire la liste des personnes qui m'élèvent vs celles qui me drainent
- Rejoindre au moins 1 communauté (club, association, groupe en ligne...)
- Organiser 1 rencontre ou activité de groupe
- Clarifier mes limites et besoins relationnels
- Renouer avec une personne avec qui j'ai perdu contact

DANS 3 MOIS

- Avoir identifié et cultivé mes 3-5 relations les plus nourrissantes
- Être membre actif d'au moins 1 communauté
- Avoir créé un rituel relationnel régulier (apéro mensuel, sortie hebdo...)
- Équilibrer solitude ressourçante et connexion sociale

MON ENGAGEMENT ENVERS LE LIEN

Comment puis-je être un meilleur ami(e) / membre de communauté pour les autres ET pour moi-même ?

Date de début :

Signature :

 Espace de réflexion personnelle

Ma relation à l'autre

Qu'est-ce qui me rend difficile la connexion authentique avec les autres ?

Mes besoins d'appartenance

À quoi ai-je besoin d'appartenir pour me sentir pleinement moi-même ?

Le don et la réception

Suis-je plus à l'aise pour donner ou pour recevoir du soutien ? Pourquoi ?

Signature

Date

07

PILIER 7 · INTÉRIEUR



Spiritualité & Méditation

« La paix intérieure commence au moment où tu choisis de ne pas laisser une autre personne ou un événement contrôler tes émotions. » — Pema Chödrön

Auto-évaluation · Ma pratique spirituelle

Mon niveau actuel — entoure ton chiffre :

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10

Ma note : / 10

1 = Aucune pratique, sentiment de vide spirituel · 10 = Pratique régulière, connexion profonde

a) Comment je définirais ma spiritualité personnelle :

b) Ce qui donne du sens à ma vie :

c) Je me sens connecté(e) à quelque chose de plus grand que moi :

Oui, profondément

Parfois, dans certains moments

Rarement

Jamais / Je ne sais pas

Diagnostic de ma pratique méditative (1 = jamais · 5 = quotidiennement)

Pratique	Note 1–5
Je prends du temps pour le silence et l'introspection	_____
Je médite ou pratique la pleine conscience	_____
J'observe mes pensées sans jugement	_____
Je pratique la gratitude consciemment	_____
Je me relie à mes valeurs profondes	_____
Je prends du recul face aux situations stressantes	_____
Je vis des moments d'émerveillement ou de transcendance	_____

Mes obstacles à la pratique

- | | |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> « Je n'ai pas le temps » | <input type="checkbox"/> « Je ne sais pas comment faire » |
| <input type="checkbox"/> « Mon mental ne s'arrête jamais » | <input type="checkbox"/> « Je trouve ça ennuyeux » |
| <input type="checkbox"/> « Je n'y crois pas » | <input type="checkbox"/> « J'ai peur de ce que je pourrais découvrir » |

Mon expérience spirituelle marquante

Pense à un moment où tu t'es senti(e) profondément connecté(e), en paix, ou émerveillé(e). Où étais-tu ? Que faisais-tu ?

Comment pourrais-tu recréer cette expérience plus souvent ?

✓ Checklist d'actions concrètes

CETTE SEMAINE

- Aujourd'hui** : 3 respirations conscientes, 3 fois dans la journée
- Cette semaine** : 5 minutes de méditation guidée (app ou YouTube) chaque matin
- Cette semaine** : Noter 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e) chaque soir
- Cette semaine** : Observer 1 moment d'émerveillement par jour
- Ce week-end** : 20 minutes de silence complet, sans stimulation

CE MOIS-CI

- Choisir 1 type de méditation qui me parle et m'y tenir 21 jours
- Créer un espace de méditation / spiritualité chez moi
- Télécharger une app de méditation (Petit BamBou, Calm, Headspace...)
- Lire 1 livre sur la spiritualité ou la méditation
- Tenir un journal de gratitude quotidien

DANS 3 MOIS

- Avoir une pratique quotidienne de méditation (même 5-10 min)
- Avoir clarifié mes valeurs profondes et les honorer
- Pratiquer la pleine conscience dans mes activités quotidiennes
- Avoir trouvé MA forme de spiritualité (nature, méditation, religion...)
- Ressentir plus de paix intérieure et de connexion

MON ENGAGEMENT SPIRITUEL

Ma première pratique méditative dès aujourd'hui :

Moment de la journée :

Date de début :

 Espace de réflexion personnelle

Ma quête de sens

Qu'est-ce qui donne vraiment du sens à mon existence ? Au-delà des apparences et des rôles sociaux.

Ma connexion à plus grand que moi

Comment est-ce que je vis (ou pourrais vivre) ma connexion à quelque chose qui me dépasse ?

Mon dialogue intérieur

Si je devais écouter la voix la plus sage en moi, que me dirait-elle ?

Mon engagement spirituel

Comment puis-je honorer ma dimension spirituelle au quotidien, de manière authentique et personnelle ?

Signature

Date











SYNTHÈSE · TRANSFORMATION

Mon Bilan des 7 Piliers

« L'équilibre n'est pas une destination. C'est le chemin. » — Christophe Jordaou

Ma roue de l'équilibre — Reportez vos notes

 <p>Pourquoi</p> <p>_____</p> <p>/ 10</p>	 <p>Activité</p> <p>_____</p> <p>/ 10</p>	 <p>Aliment.</p> <p>_____</p> <p>/ 10</p>	 <p>Sommeil</p> <p>_____</p> <p>/ 10</p>
 <p>Nature</p> <p>_____</p> <p>/ 10</p>	 <p>Développ.</p> <p>_____</p> <p>/ 10</p>	 <p>Communauté</p> <p>_____</p> <p>/ 10</p>	 <p>Spiritualité</p> <p>_____</p> <p>/ 10</p>

Mes observations globales

Le pilier sur lequel je me suis senti(e) le plus aligné(e) :

Le pilier qui nécessite le plus d'attention en priorité :

La prise de conscience la plus importante de ce cahier :

Mes 3 engagements prioritaires pour les 30 prochains jours

ENGAGEMENT 1

Indicateur de succès : _____

ENGAGEMENT 2

Indicateur de succès : _____

ENGAGEMENT 3

Indicateur de succès : _____

MON ENGAGEMENT GLOBAL ENVERS MON ÉQUILIBRE

Je m'engage à prendre soin de mon équilibre de vie parce que :

La personne à qui je partage cet engagement (accountability) :

Date du bilan suivant :

Signature :



CONCLUSION

Et maintenant, c'est à vous

« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. » — Lao Tseu

MOT DE L'AUTEUR

Vous avez fait le plus difficile

Vous venez de traverser les 7 piliers de l'équilibre personnel. Vous vous êtes arrêté(e). Vous avez regardé votre vie en face, avec honnêteté. Vous avez écrit, réfléchi, ressenti. **Ce n'est pas rien.**

Dans un monde qui valorise l'accélération, le fait de s'asseoir et de se demander « *Où en suis-je vraiment ?* » est déjà un acte de courage. Alors avant d'aller plus loin, prenez un instant pour vous féliciter d'être allé(e) jusqu'ici.

« *Ce n'est pas la destination qui transforme — c'est la conscience que vous portez sur le chemin.* »

— Christophe Jordao

Ce cahier n'est pas un outil à remplir une fois et à ranger. C'est un **compagnon vivant**. Revenez-y dans 30 jours, dans 90 jours, dans un an. Observez ce qui a bougé. Célébrez les victoires — même les plus petites. Accueillez les zones encore en chantier sans jugement.

L'équilibre n'est pas un état que l'on atteint une fois pour toutes. C'est une **pratique quotidienne**, faite d'ajustements, de retours à soi, de choix alignés. Chaque jour est une nouvelle opportunité de poser un petit pas de plus vers la vie que vous souhaitez réellement vivre.

Trois rappels pour la route

- La régularité bat l'intensité.** Dix minutes chaque jour valent mieux qu'une heure une fois par semaine. Commencez petit, tenez bon.
- La bienveillance envers soi est la condition de tout changement durable.** Ce n'est pas en vous jugeant que vous progresserez, c'est en vous faisant confiance.
- Vous n'êtes pas seul(e).** Partagez votre démarche avec quelqu'un de confiance, rejoignez une communauté, faites-vous accompagner si le chemin vous semble trop escarpé.

Si vous souhaitez aller plus loin — clarifier votre projet de vie, traverser une transition professionnelle, ou simplement avancer avec un regard extérieur bienveillant — je serais heureux de vous accompagner.

CONTINUONS ENSEMBLE



Bilan de compétences

Finançable CPF · Clarifiez votre projet professionnel



Coaching individuel

Séances individuelles en visio



Ateliers Ikigai

Découvrez votre raison d'être avec la méthode Points of You®

ma-vie-mon-equilibre.com