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.

Paul 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.

✅

Checklist d'actions

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

✍️

Espace de réflexion

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

🤝

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 1 · Activité physique**
Évaluation + Actions + Réflexion

🥗 **Pilier 2 · Alimentation**
Évaluation + Actions + Réflexion

😴 **Pilier 3 · Sommeil**
Évaluation + Actions + Réflexion

🌲 **Pilier 4 · Nature**
Évaluation + Actions + Réflexion

📚 **Pilier 5 · Développement personnel**
Évaluation + Actions + Réflexion

👥 **Pilier 6 · Communauté**
Évaluation + Actions + Réflexion

🧘 **Pilier 7 · Spiritualité & Méditation**
Évaluation + Actions + Réflexion

🌟 **Bilan final · Mes engagements des 30 prochains jours**

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	🥗 Aliment.	😴 Sommeil	🌲 Nature	📚 Développ.	👥 Communauté	🧘 Spiritualité	Score moyen
___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /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 :

- ☐ De la gratitude
- ☐ De l'indifférence
- ☐ De la frustration
- ☐ De la honte
- ☐ De la fierté
- ☐ 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 :

- ☐ Manque de temps
- ☐ Manque de motivation
- ☐ Peur du jugement
- ☐ Fatigue
- ☐ Douleurs physiques
- ☐ Ne sais pas par où commencer

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

- ☐ Marche en nature
- ☐ Course à pied
- ☐ Yoga / Stretching
- ☐ Danse
- ☐ Musculation / Poids du corps
- ☐ Sports collectifs
- ☐ Vélo
- ☐ Natation
- ☐ Arts martiaux
- ☐ 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 :

Mes mangeurs émotionnels

- ☐ Quand je suis stressé(e)
- ☐ Quand je suis triste
- ☐ Quand je m'ennuie
- ☐ Quand je suis fatigué(e)
- ☐ Pour me récompenser
- ☐ Par habitude sociale

Que cherches-tu vraiment dans ces moments-là ?

Vision — Dans 6 mois

a) Comment je me sens dans mon corps ?

b) Comment mon énergie a-t-elle changé ?

c) Quel impact sur mon humeur et ma clarté mentale ?

✅ 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	____
J'ai une routine de détente avant le coucher	____
Ma chambre est calme, sombre et fraîche	____
J'évite les écrans 1h avant de dormir	____
Je m'endors facilement (moins de 20 minutes)	____
Je dors d'une traite sans me réveiller	____
Je me réveille naturellement sans réveil	____
Je me sens reposé(e) au réveil	____

Mes perturbateurs de sommeil

- ☐ Pensées qui tournent en boucle
- ☐ Écrans avant le coucher
- ☐ Horaires irréguliers
- ☐ Manque d'activité physique
- ☐ Stress / anxiété
- ☐ Environnement non adapté
- ☐ Caféine / alcool
- ☐ 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

- ☐ Manque de temps
- ☐ N'y pense pas, pas une priorité
- ☐ Préfère l'intérieur / les écrans
- ☐ Vie urbaine, accès difficile
- ☐ Ne sais pas quoi faire dehors
- ☐ Météo défavorable

Mon plus beau souvenir en lien avec la nature :

Dans 3 mois, avec une connexion régulière — comment je me sentirais 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) :

- ☐ Lecture de livres dev perso
- ☐ Écoute de podcasts inspirants
- ☐ Journaling / écriture introspective
- ☐ Méditation / pleine conscience
- ☐ Coaching individuel ou de groupe
- ☐ Formations / ateliers de développement
- ☐ Tests de personnalité (MBTI...)
- ☐ 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 Ikigaï (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

- ☐ Plus d'authenticité et de profondeur
- ☐ Plus de partage d'intérêts communs
- ☐ Sentiment d'appartenance à quelque chose
- ☐ Plus de soutien émotionnel
- ☐ Plus de reconnaissance
- ☐ 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

- ☐ « Je n'ai pas le temps »
- ☐ « Mon mental ne s'arrête jamais »
- ☐ « Je n'y crois pas »
- ☐ « Je ne sais pas comment faire »
- ☐ « Je trouve ça ennuyeux »
- ☐ « 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. » · Paul Christophe Jordao

Ma roue de l'équilibre — Reportez vos notes

🧭 Pourquoi ____ / 10	🏃 Activité ____ / 10	🥗 Aliment. ____ / 10	😴 Sommeil ____ / 10
🌲 Nature ____ / 10	📚 Développ. ____ / 10	👥 Communauté ____ / 10	🧘 Spiritualité ____ / 10

📊 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. »*
>
> · Paul 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 Ikigaï**
Découvrez votre raison d'être avec la méthode Points of You®

ma-vie-mon-equilibre.com