



Réalignement de Mi-Année

Réflexion et ajustement

Pourquoi faire un réalignement maintenant?

Parce qu'il ne s'agit pas juste de regarder ce que tu as fait. Il s'agit de te reconnecter à pourquoi tu le fais.

Ce bilan est là pour t'aider à te recentrer, reprendre ton pouvoir, ajuster ta trajectoire. Pas pour t'évaluer. Pas pour te juger. Juste pour te permettre d'avancer avec intention et confiance.

Prévois du temps à ton agenda

Consacre au minimum une heure, idéalement deux pour bien réfléchir à ton bilan. Si tu ne le planifies pas, tu ne le feras pas. Alors ACTION MAINTENANT! Va réserver un bloc pour compléter ton réalignement.

Prépare-toi avant de commencer

Pour être efficace dans l'exercice, assure-toi d'avoir en main tout le nécessaire pour faire le tour de tes six derniers mois. Voici mes suggestions :

- Ce document (ou un cahier)
- Ton agenda
- Tes objectifs
- Tes photos
- Tes médias sociaux (pas pour procrastiner, mais pour voir ce que tu as publié)

Tes photos et tes médias sociaux peuvent t'aider à te rappeler ce que tu as fait, avec qui et quand.

Trouve un endroit propice

Installe-toi dans un endroit inspirant où tu ne seras pas dérangé durant le temps de l'exercice. Assure-toi d'avoir un environnement calme, isolé, avec ou sans musique selon ta préférence. Le plus important c'est que ce soit inspirant pour toi.

Action!

Le moment venu, mets-toi en action sans attendre. Ne laisse pas entrer perfectionniste et procrastinateur¹ et dis-toi qu'il n'y a pas de mauvaises réponses.

¹ <https://evolusens.ca/blogue/deviens-lallie-de-tes-saboteurs/>

Réalignement de mi-année

As-tu déjà pris le temps de faire un bilan de mi-année?

Ce moment d'autoévaluation te permettra de faire le point sur tes réussites, tes échecs, et de préparer les six prochains mois avec clarté et intention. Et surtout, d'ajuster dès maintenant pour ne pas passer à côté de tes objectifs.

Réflexion

- Quelles sont tes attentes par rapport à l'année?
- Qu'est-ce qui a changé en toi ou dans ta façon de voir les choses depuis le début de l'année?
- Quelle est la chose pour laquelle tu as le plus de gratitude ces six derniers mois et comment cela a enrichi ton parcours?
- Que feras-tu de différent à partir de maintenant?

Courage

- Quelle décision as-tu prise ces six derniers mois qui t'a demandé une grande dose de courage?
- Comment cette décision a-t-elle impacté ton année jusqu'à maintenant?
- As-tu osé sortir de ta zone de confort pour explorer de nouveaux horizons?
 - Si oui, comment cette expérience t'a-t-elle transformé et qu'as-tu appris?
 - Sinon, qu'attends-tu pour le faire?

Constat et reconnaissance

- Quels moments des six derniers mois sont les plus mémorables pour toi? Comment ces réussites ont-elles impacté positivement ton parcours?
- Pour chaque mois, nomme un bon coup ou un moment fort.
 - Janvier :
 - Février
 - Mars :
 - Avril :
 - Mai :
 - Juin :
- En quoi ces réussites sont-elles spéciales et comment peuvent-elles faire une différence pour toi dans les six prochains mois?

Harmonie

Petit rappel : tu n'as pas à avoir tout coché pour avoir évolué.

À faire maintenant : relis un ancien post, une photo ou une note... et vois à quel point tu as avancé.

- Sur une échelle de 1 à 10, comment décrirais-tu l'harmonie dans toutes les sphères de ta vie?
- Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluerais-tu ton niveau de stress global durant cette période?
- As-tu l'impression d'avoir consacré suffisamment de temps pour toi, ta famille et à tes amis?
- Quelles priorités personnelles aimerais-tu mettre davantage en avant dans les six prochains mois?

Introspection avec attitude

- Quels échecs ou situations difficiles as-tu rencontrés ces six derniers mois?
- Quel a été ton plus grand apprentissage? Comment cela peut-il te servir à l'avenir?
- De quoi es-tu vraiment fier d'un point de vue personnel?

Habitudes

Mini-réflexion : Quelle est la plus petite action quotidienne qui pourrait créer un changement majeur dans 6 mois ?

- Quelles nouvelles habitudes as-tu instaurées ces six derniers mois?
 - Comment ces nouvelles habitudes ont-elles impacté ton quotidien et ton bien-être?
- Y a-t-il des habitudes actuelles qui te semblent contre-productives ou nuisibles?
 - Quelles sont-elles et comment pourrais-tu les remplacer par des habitudes plus positives?
- Quelles petites actions quotidiennes pourrais-tu entreprendre pour soutenir tes objectifs?

Planification des six prochains mois

Rappel : Tu peux refaire ce bilan chaque mois ou trimestre. Ajuster, c'est évoluer.

Garde ce document vivant, sur ton bureau ou ton agenda.

- Que souhaites-tu réaliser durant les six prochains mois?
- Quel mot résumera ta principale intention pour cette période?

- Où veux-tu être rendu dans six mois?
- Où aimerais-tu être rendu dans un an? Dans cinq ans?
- En **un mot**, résume ces six derniers mois. Est-ce le même mot que tu avais choisi en début d'année pour t'accompagner toute l'année (mot phare)?

Appel à l'action

- Récapitule les points clés du bilan. Quels éléments t'interpellent le plus?
- Quelles actions concrètes peux-tu prendre dès maintenant pour te rapprocher de ton ou tes objectifs?

Prendre le temps de faire ce bilan de mi-année te permettra de te recentrer, ajuster tes priorités et aborder les six prochains mois avec confiance et détermination.

Quelles petites actions vas-tu entreprendre dès aujourd'hui pour te rapprocher de tes objectifs?

C'est le moment d'ajuster ta destination de fin d'année. Une simple mise à jour peut faire toute la différence sur ton point d'arrivée.

Et n'oublie pas, le chemin est tout aussi important que la destination.

Mon point de réalignement

Mes 3 forces des 6 derniers mois :

1. _____
2. _____
3. _____

Mes 3 zones à ajuster ou à réaligner :

1. _____
2. _____
3. _____

Mon intention phare pour les 6 prochains mois :

Mot-clé : _____

Mon engagement pour cette semaine :

Je m'engage à : _____

Garde cette page à portée de main.

Relis-la souvent. Ajuste-la si nécessaire.

Elle est vivante, comme toi.