

Fiche d'accompagnement – Atelier Bilan pas plate pantoute

Bienvenue dans cet espace de réflexion bienveillante. Cette fiche t'accompagne dans ton bilan version rapide. Un moment précieux pour célébrer ton parcours et honorer ta croissance. Prends le temps qu'il te faut, réponds avec authenticité, et rappelle-toi : tu te compares seulement à toi-même.



Où étais-tu il y a un an?

Note ici ce qui te revient spontanément. Pense à ton état d'esprit, tes défis, tes espoirs. Comment te sentais-tu? Quelles étaient tes priorités?



Qui étais-tu?

Au-delà des faits, qui étais-tu vraiment?

Quelles valeurs guidaient tes choix?

Comment te décrivais-tu à cette époque?

Décision courageuse

Quelle décision t'a demandé du courage cette année?

- Qu'est-ce qui t'a aidé à l'affronter?

- Qu'est-ce qui t'a freiné?

- As-tu reconnu ton Perfectionniste, ton Procrastinateur ou ton Justificateur?

Réussites et équilibre

Ta plus grande réussite professionnelle

Qu'est-ce que tu veux vraiment reconnaître? Prends un moment pour célébrer cette victoire, même si ton Juge intérieur tente de la minimiser. Tu mérites cette reconnaissance.

Ta plus grande réussite personnelle

Au-delà du travail, quelle transformation personnelle te rend fier·ère? Quelle relation as-tu nourrie? Quel défi personnel as-tu surmonté?

Est-ce que ton Juge ou ton Critiqueur tente de minimiser ces réussites? Remarque cette voix, puis reviens à la gratitude.

Harmonie & stress

Évalue ton année sur ces deux dimensions importantes. Sois honnête avec toi-même — il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.

- Harmonie (1 à 10) :
- Stress (1 à 10) :

D'où venait ton stress?

Prends un moment pour identifier les sources :

- Stress externe (travail, relations, contexte)
- Stress interne (attentes, perfectionnisme)
- Saboteur dominant (lequel était actif?)

Défi et transformation

01

Identifie ton défi majeur

Quel défi t'a le plus transformé cette année? Pas le plus facile, pas le plus visible — celui qui t'a vraiment changé.

02


Qu'as-tu appris sur toi?

Dans cette épreuve, qu'as-tu découvert sur tes forces, tes limites, tes besoins profonds?

03

Reconnais ta dynamique de saboteurs

Quelle dynamique de ta famille de saboteurs vois-tu maintenant plus clairement? Comment s'est-elle manifestée?

 **Rappel bienveillant :** Voir tes saboteurs n'est pas un échec — c'est une victoire. La conscience est le premier pas vers la transformation.

Ces apprentissages sont précieux. Ils sont le fruit de ton courage et de ta volonté de grandir. Prends un moment pour honorer ce parcours, avec toutes ses imperfections et sa beauté.

Ton cap pour 2026



Tu arrives maintenant au moment de tourner ton regard vers l'avenir. Avec tout ce que tu viens de reconnaître, qu'est-ce qui émerge pour toi? Quelle intention veux-tu poser?

1

Ton saboteur dominant 2025

Je crois que mon saboteur dominant a été :

Pourquoi? Quels indices t'aident à l'identifier?
Comment s'est-il manifesté le plus souvent?

2

Ton mot-phare pour 2026

Le mot ou thème qui va guider ton année :

Choisis un mot qui résonne profondément avec ce que tu veux cultiver, devenir ou explorer.

3

Ta première action concrète

Une seule. Pas dix. Une seule action pour amorcer ta suite :

Quelle est la première petite étape qui va incarner ton intention?

Tu as fait le chemin.

Merci d'avoir pris ce temps pour toi. Reviens à cette fiche aussi souvent que nécessaire. Elle est ton alliée pour garder le cap sur ce qui compte vraiment pour toi.