

BILAN DE L'ANNÉE



Bilan de fin d'année – Version enrichie avec les saboteurs

T'as eu une année intense? En dents de scie? Ou peut-être une année où t'as avancé sans trop lever la tête?

Ce bilan, c'est ton moment pour t'arrêter. Pour célébrer, apprendre... et surtout, te réaligner.

Prends une grande respiration. On fait le point ensemble.



Bloque du temps

Si tu ne le planifies pas, tu ne le feras pas.

(Et oui... si tu entends « je le ferai plus tard », c'est ton *Procrastinateur* qui parle.



Prépare ton matériel

- ce document (ou ton cahier préféré)
- ton agenda
- tes objectifs de l'année
- quelques photos ou publications



Installe-toi au bon endroit

Un endroit calme, inspirant, où tu ne seras pas dérangée. Musique ou silence – fais ce qui t'aide à te déposer... et à mettre ton *Perfectionniste* sur "mute" le temps du bilan.

Fais le point

Où en es-tu?

Avant de foncer dans la prochaine année, regarde le chemin parcouru.

- Où étais-tu à pareille date l'an passé? (Attention au *Comparatif* – compare-toi à toi, pas aux autres.)
- Qu'est-ce qui a changé en toi, dans ta façon de voir les choses?
- Quelle est la chose pour laquelle tu ressens le plus de gratitude?



Ton courage

Parce que oui, t'en as eu, même si tu l'oublies.

Quelle décision t'a demandé du courage cette année?

Qu'est-ce que cette décision a changé dans ta vie?

As-tu osé sortir de ta zone de confort?

Qu'as-tu découvert?

📌 ✨ *S'il y a eu 12 raisons de ne pas agir... c'était ton Justificateur.*

✨ *Si t'as attendu trop longtemps... c'était ton Procrastinateur.*

✨ *Si t'as recommencé 8 fois... c'était ton Perfectionniste.*

Tu n'as jamais manqué de courage. Tu as juste composé avec ton **Trio de la paralysie**.

Tes réussites

C'est le moment de reconnaître ce que tu as accompli — sans fausse modestie.

● Quels moments t'ont le plus marqué?

● Quelle a été ta plus grande réussite pro? Et perso?

● En quoi ces réussites peuvent t'aider pour la suite?

✨ *Si tu as pensé "c'est pas si impressionnant"... c'est ton Juge ou ton Critiqueur qui parle. Ce n'est pas toi qui minimises : ce sont eux.*

Ton équilibre

L'équilibre, ce n'est pas une ligne droite, c'est un mouvement.

Sur 10, comment évalues-tu ton niveau d'équilibre global?

Sur 10, ton niveau de stress cette année?

As-tu pris assez de temps pour toi et ceux que tu aimes?

Qu'aimerais-tu rééquilibrer pour la prochaine année?

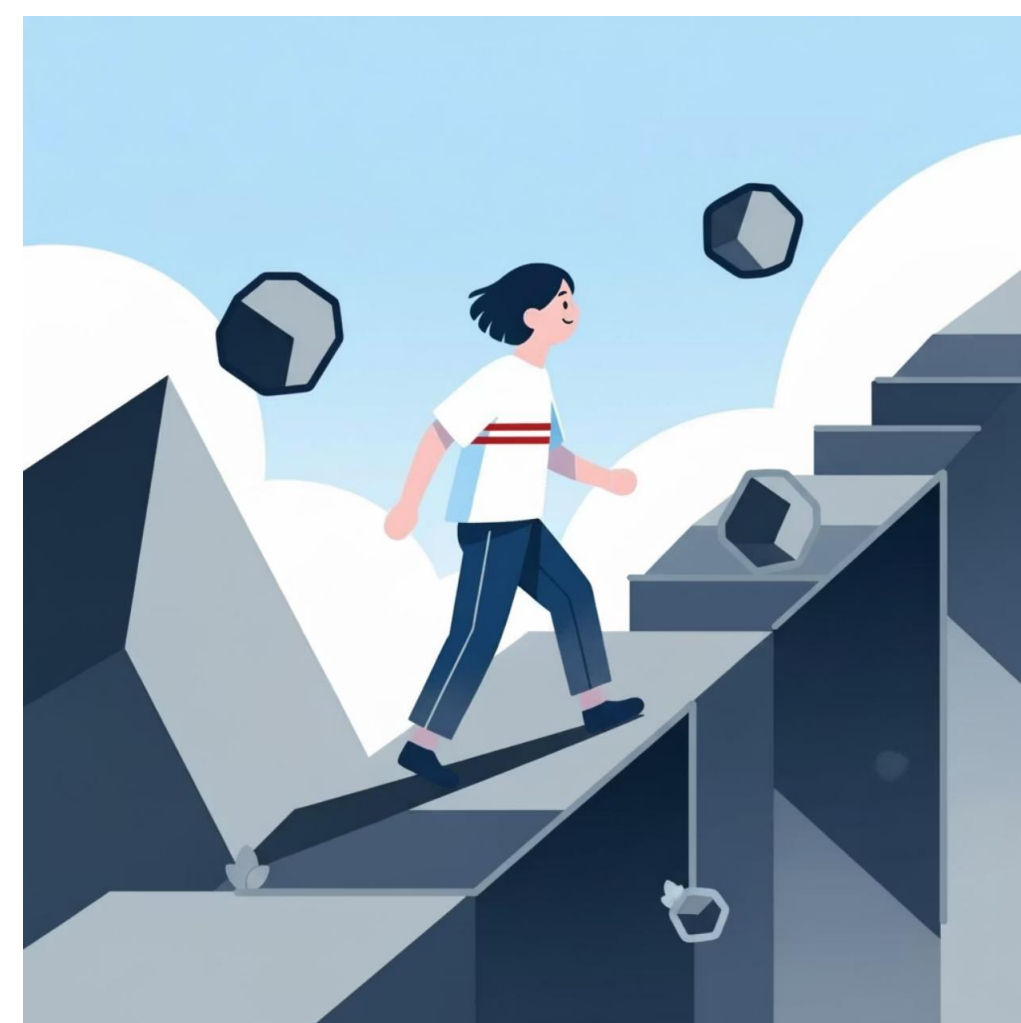
📄 💛 *Si ton stress venait "de toi", souvent... c'est le duo de la peur. Il veut te protéger – maladroitement.*

💡 L'équilibre, ce n'est pas tout faire. C'est choisir ce qui compte vraiment.

Tes apprentissages

Tu sais quoi? Les moments difficiles sont souvent les plus riches.

- Quels défis ou échecs as-tu vécus cette année?
- Qu'as-tu appris sur toi?
- Qu'est-ce que tu ferais différemment la prochaine fois?
- De quoi es-tu le plus fier / fière, humainement parlant?



✨ *Un échec n'a jamais un seul saboteur derrière lui. C'est une dynamique :*

- Perfectionniste + Procrastinateur → blocage parfait
- Comparatif + Juge → tu te sens "pas assez"
- Confort + Croyance → tu restes dans le connu

Ce que tu vois ici, c'est ta **famille** en action. Et maintenant... tu peux la reconnaître.

Tes habitudes

Tes journées sont le reflet de tes habitudes.



Quelles habitudes t'ont aidé cette année?



Lesquelles t'ont ralenti (ou épuisé)?



Quelle petite action quotidienne pourrait faire une grande différence pour toi?



⚡ Souviens-toi : Une petite action + répétée souvent = un grand changement.

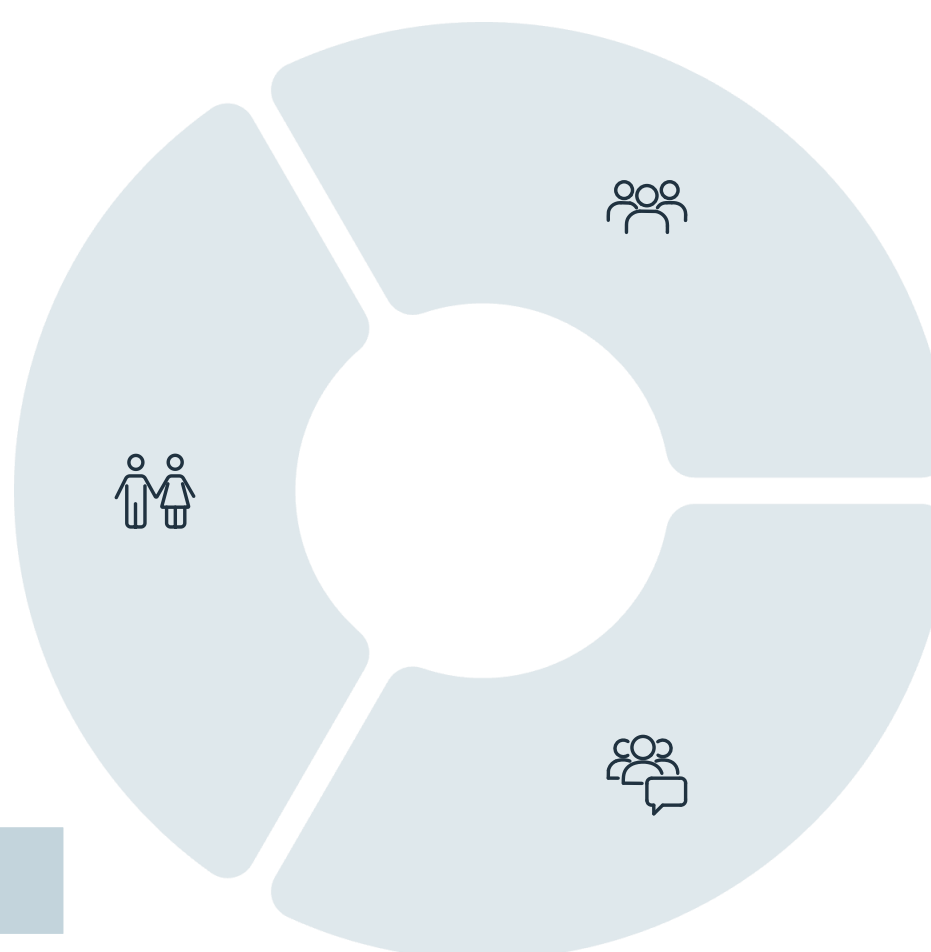
🌟 *Les saboteurs vivent dans tes routines. Change une routine → tu diminues leur pouvoir.*

Ton impact

Parce que tout ce que tu fais rayonne plus loin que tu penses.

Tes clients / Tes collègues

Comment ton travail a-t-il eu un impact positif sur tes clients ou tes collègues cette année?



Ton équipe

Quel a été ton impact sur ton équipe ou tes collaborateurs?

Ta communauté

Qu'aimerais-tu amplifier pour la prochaine année?

🌟 Comparatif oublie ton impact. Toi, non.

Regarde vers l'avant

Le bilan, c'est pas juste regarder derrière. C'est se projeter avec clarté.



Qu'aimerais-tu réaliser dans la prochaine année?



Où veux-tu être dans un an? Dans cinq ans?



Quel mot ou thème sera ton fil conducteur?

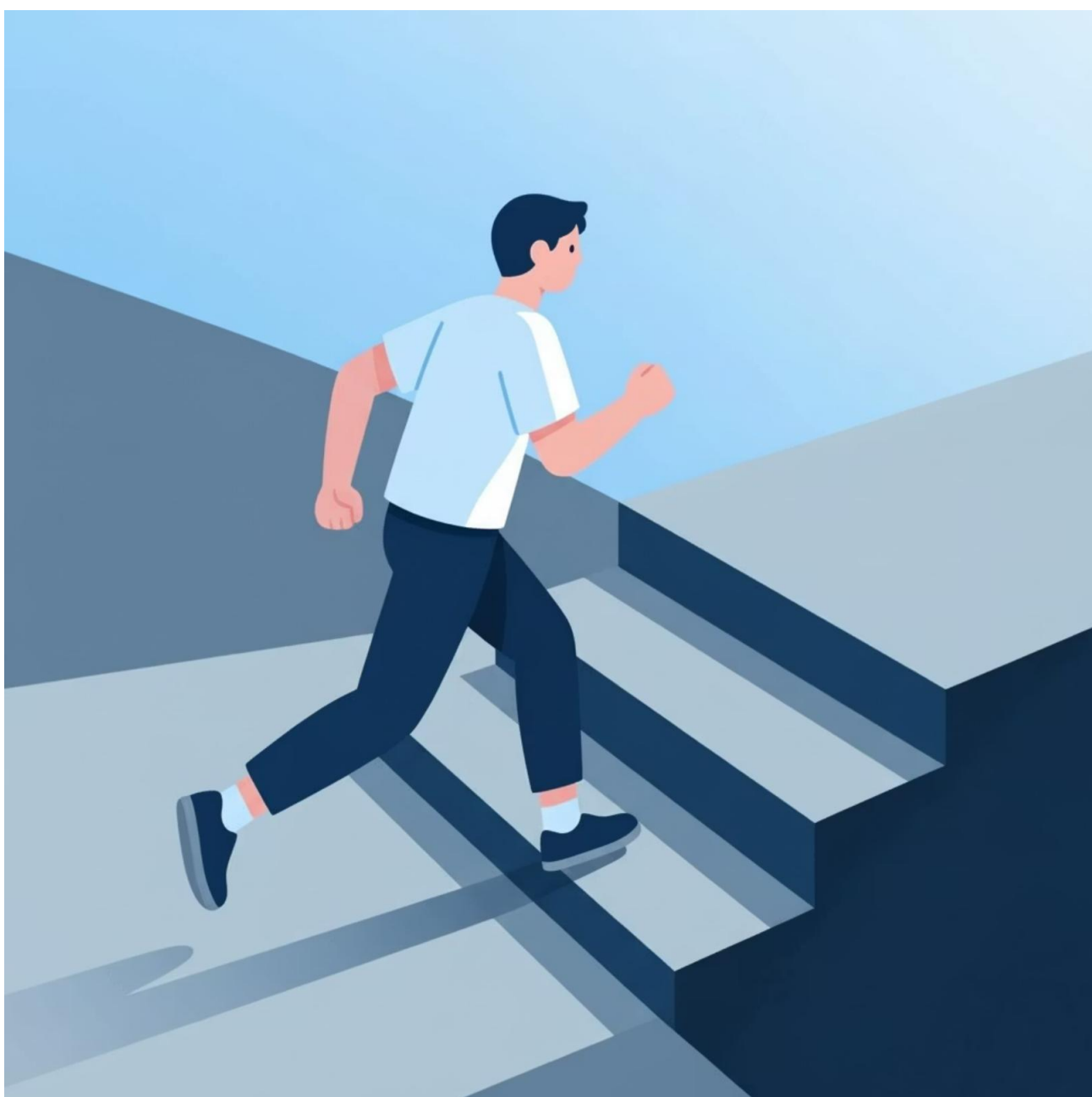


Et surtout : qu'est-ce que tu veux ressentir quand tu y seras?

 ✨ *Si une petite voix te dit "c'est trop grand pour toi"... c'est juste Croyance limitante qui panique.*

Passé à l'action

C'est le moment où tu transformes ta réflexion en mouvement.



Questions clés

- Qu'est-ce qui t'a le plus marqué dans ton bilan?
- Quels 2 ou 3 objectifs veux-tu vraiment atteindre cette année?
- Que feras-tu différemment à partir de maintenant?
- Quelle est ta première action concrète pour amorcer la suite?

 **Choisis-en une seule. Pas dix. Juste une. Et fais-la cette semaine.**

✨ C'est comme ça qu'on déstabilise un saboteur.

Ton espace d'inspiration

Ici, pas de limites. Note toutes tes idées, tes envies, tes projets de cœur. Même les plus fous.

Idées folles bienvenues

Ce que tu n'oses même pas
dire à voix haute... écris-le
ici.

Projets de cœur

Ce qui te fait vraiment
vibrer, sans filtre ni
jugement.

Envies du moment

Tout ce qui t'inspire
maintenant, même si ça
semble irréaliste.

 ✨ *Le Confort va te dire "reste small". Ignore-le un moment.*

Prochaine étape

Et si tu veux aller plus loin :

👉 passe à la prochaine phase — **la création de tes objectifs SMARTEF+**.

Parce que rêver, c'est beau... mais agir, c'est là que la magie opère. ✨

Tu as aimé cet exercice?

Attends de voir ce qu'on peut faire avec tes objectifs SMARTEF+. Viens m'écrire. On va mettre de la clarté, du fun et de la structure dans ta prochaine année... mais surtout : à ta façon.