

Ressource complémentaire
Programme 4 - module 1

Faire le point avec douceur

*Un espace pour observer où tu en es,
avec bienveillance*



Écrit par
Séverine Létienne

Sève
& Sens



Note importante

Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.

Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





Ce guide appartient à



“Faire le point avec douceur”

Bienvenue

dans cet espace de douceur,

Avant d'avancer, il est essentiel de savoir d'où l'on part.

Ce guide t'invite à faire une pause, à poser un regard bienveillant sur ta vie telle qu'elle est aujourd'hui. Sans jugement, sans pression, juste un état des lieux sincère et doux.

Tu y trouveras des outils pour :

- Observer les différents domaines de ta vie
- Identifier ce qui te nourrit et ce qui te pèse
- Clarifier où tu en es avant de dessiner la suite



Prends le temps qu'il te faut. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seulement la tienne. Ce bilan est le premier pas vers ta transformation.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine 



Où j'en suis aujourd'hui ?

Un instant pour observer, sans juger

Avant d'avancer, prends un moment pour te poser. Comment te sens-tu, là, maintenant ? Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, juste ton ressenti, tel qu'il est.

1- Aujourd'hui, je me sens...

2- Mon niveau d'énergie en ce moment (entoure)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 (1 = épuisé·e / 10 = plein·e d'énergie)

3- Les émotions qui m'habitent le plus ces derniers temps :

- Fatigue
- Tristesse
- Espoir
- Confusion
- Colère
- Apaisement
- Impatience
- Gratitude
- Autres _____



4- *Ce qui me pèse en ce moment :*

5- *Ce qui me porte malgré tout :*



Mon chemin jusqu'ici

Honorer ce que j'ai traversé

Chaque parcours est unique. Prends un moment pour regarder en arrière, non pas pour ressasser, mais pour reconnaître tout ce que tu as déjà traversé. Ces expériences t'ont façonné(e) et mené(e) jusqu'ici.

1- Les grandes étapes de ma vie jusqu'à aujourd'hui :

2- Ce que j'ai surmonté et dont je peux être fier(e) :



3- *Les moments difficiles qui m'ont marqué(e) :*

4- *Ce que ces épreuves m'ont appris sur moi :*



"Faire le point avec douceur"



Roue de la vie

Pour avancer sereinement, il faut d'abord
savoir d'où l'on part.

Fais le point sur chaque sphère de ta vie.

Carrière	Finance
Des relations	Amour
Croissance personnelle	Santé
Loisirs	Maison





Mentalité de croissance vs Etat d'esprit fixe

Ta façon de penser façonne ta réalité. Découvre quel état d'esprit guide tes choix aujourd'hui."

Mentalité de croissance	État d'esprit fixe
<p>DÉFIS Les défis sont une opportunité de grandir et d'apprendre</p>	<p>DÉFIS J'évite les défis de peur d'échouer ou d'avoir l'air incompetent</p>
<p>DÉSIRS J'ai envie d'essayer de nouvelles choses</p>	<p>DÉSIRS Je préfère rester dans ce que je connais, c'est plus rassurant</p>
<p>COMPÉTENCES Je peux toujours progresser et apprendre</p>	<p>COMPÉTENCES Soit je suis doué(e), soit je ne le suis pas... et ce n'est pas grave</p>
<p>OBSTACLE Je vais changer mon approche jusqu'à ce que je réussisse</p>	<p>OBSTACLE Si je n'y arrive pas, c'est que je ne suis pas fait.e pour ça</p>
<p>SUCCÈS DES AUTRES Leur réussite m'inspire : je peux apprendre d'eux</p>	<p>SUCCÈS DES AUTRES C'est injuste qu'ils réussissent et pas moi</p>
<p>CRITIQUE Les critiques m'aident à grandir, je les accueille avec ouverture</p>	<p>CRITIQUE Je me sens attaqué(e) ou menacé(e) par les critiques</p>





Mes relations

Les personnes qui t'entourent influencent ton énergie. Qui te tire vers le haut ? Qui t'épuise ?

Des relations									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Des relations									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Des relations									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Des relations									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Auto-évaluation

Sois honnête avec toi-même. Ce bilan n'est pas un jugement, c'est un point de départ."

Qu'est-ce que j'aimerais améliorer et comment ?





Remue-méninges

Qu'est-ce que tu veux commencer, continuer, ou arrêter ? Laisse tes idées émerger librement."

Arrêter
de faire

Faire moins

Continuer
à faire

Commencer
à faire



Ce qui a changé depuis...

Observer le chemin parcouru

Tu as pris le temps de faire le point, d'observer ta vie avec honnêteté et douceur. Avant de refermer ce guide, note ce qui a bougé en toi — même les petites prises de conscience comptent.

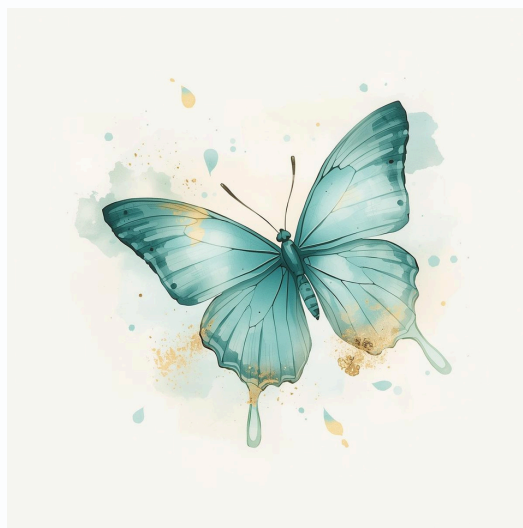
1. Ce que j'ai compris sur moi en faisant ce bilan :

2. Ce que je vois différemment maintenant :



3. *Ce que j'ai envie de changer ou de faire évoluer :*

4. *Le premier petit pas que je peux faire dès maintenant :*



Merci

Merci d'avoir pris ce temps pour
toi.

Faire le point demande du
courage. Tu as osé regarder où
tu en es aujourd'hui, avec
douceur et honnêteté.
Ce n'est que le début du chemin.
Chaque petite prise de
conscience est une graine
plantée pour demain.



Avec toute ma bienveillance

Séverine



Sève
& Sens