



## REVUE ANNUELLE 2025

Prénom : \_\_\_\_\_

# REVUE ANNUELLE

À la fin de chaque année, il est difficile de déchiffrer où sont passés les 365 derniers jours. Un examen annuel est un bon moment pour faire une pause et réfléchir à la façon dont vous avez passé votre année - les hauts, les bas et tout le reste.

En l'absence de réflexion régulière, nous évoluons d'année en année sans célébrer nos réussites, apprendre de nos échecs et évaluer si ce que nous faisons dans la vie est ce que nous voulons réellement faire dans la vie. S'asseoir pour passer en revue votre vie, un an à la fois, c'est découvrir des leçons cachées et des informations importantes dont vous pourrez tirer profit l'année prochaine.

Cet article vous guidera tout au long de la réalisation d'un examen annuel de tous les aspects importants de votre vie - travail, productivité, santé, finances, relations, etc. - y compris des exemples concrets pour vous inspirer. En prenant le temps de réfléchir et de vous armer de conscience, vous serez mieux équipé pour affronter l'année à venir.

## Pourquoi devriez-vous faire un examen annuel

S'asseoir pour faire un examen annuel prend du temps, de la patience et une certaine tolérance à l'inconfort alors que nous nous posons les questions difficiles. La fin de l'année - lorsque l'agitation des fêtes s'installe et que nous aspirons à une pause - n'est guère le moment de creuser l'année à la recherche de réponses. Mais un examen annuel est pourtant l'occasion de découvrir ce qui a pu être caché et de rechercher des informations que nous pouvons utiliser dans l'année à venir.

## Temps dédié à la réflexion

Bien qu'il y ait 8 760 heures par an, la plupart d'entre nous en consacrent peu à la réflexion ciblée. C'est l'une de ces tâches importantes, mais non urgentes, qui figurent au bas de nos listes. Au lieu de cela, nous nous retrouvons sur le pilote automatique, des réactions instinctives et des habitudes bien ancrées.

Un examen annuel est l'occasion de prendre une poignée de ces heures et de repartir avec des idées pour éclairer l'année à venir. Une révélation discrète pourrait vous convaincre de rechercher un emploi plus épanouissant ou de renouer avec un être cher. Sans une force pour nous faire sortir de notre trajectoire, nous pouvons par défaut faire les mêmes choses jour après jour. Votre examen annuel peut être une force novatrice.

## Célébrez vos réalisations

Nos esprits sont enclins à se concentrer sur le négatif. Nous nous concentrons sur ce que nous aurions dû dire, l'opportunité non saisie, la promotion qui aurait pu être. Même lorsque nous atteignons nos objectifs, nous oublions nos victoires aussi vite qu'elles viennent, déjà orientés vers la prochaine réalisation.

Un examen annuel est le moment de réfléchir à ce que vous avez accompli tout au long de l'année. Donnez-vous la permission de reconnaître et de célébrer vos victoires - les grandes et les petites, celles que vous visiez intentionnellement et celles auxquelles vous ne vous attendiez pas. Vous pourriez être surpris de ce que vous découvrez lorsque vous prenez le temps de regarder.

## Découvrez des opportunités d'amélioration

Parfois, nous évitons la réflexion parce que nous avons peur de ce que nous allons trouver. Le sentiment inconfortable que nous avons gaspillé un an nous amène soit à demeurer dans le regret, soit simplement à ignorer complètement le passé alors que nous nous fixons des objectifs stupéfiants pour la nouvelle année. Aucune de ces deux impulsions ne nous donne l'opportunité d'une autoréflexion et d'une croissance honnêtes.

Jetez plutôt un regard objectif sur votre année. Cherchez à comprendre plutôt qu'à juger. Utilisez votre examen annuel pour trouver la racine du « pourquoi » et recherchez des occasions de faire les choses différemment dans l'année à venir.

Lorsque vous passez en revue votre année dans son ensemble, des aspects de votre vie apparemment sans rapport sont immédiatement mis en évidence, vous permettant de relier les points.

Vous découvrirez peut-être que le manque de sommeil a écarté un projet parallèle ou que les distractions numériques ont gêné le temps passé en famille. Bien qu'il ne soit pas facile de faire face à nos lacunes, soyez curieux, pas critique.

## Fixez-vous de meilleurs objectifs

Nous sommes capables d'exécuter plus rapidement, de mieux écrire, de travailler plus intelligemment et tout ce que nous voulons. Nous devons nous fixer des objectifs audacieux qui nous mettent un peu en inconfort. Mais nos objectifs ambitieux doivent également être ancrés dans la réalité.

## Fixez des objectifs fondés sur la réflexion

L'évaluation de l'année écoulée vous aidera à jeter un regard honnête sur vos repères actuels et à éclairer vos prochains objectifs. Si vous avez terminé 50 entraînements d'ici la fin de l'année, doubler ce nombre pour la nouvelle année est un objectif ambitieux qui mérite d'être poursuivi. Mais vouloir s'entraîner quotidiennement et définir une séquence de 365 jours est probablement un exercice

illusoire. Un examen annuel nous aide à définir des résolutions que nous pouvons réellement atteindre en adoptant une approche ambitieuse mais réaliste de la fixation des objectifs.

## Comment faire une revue annuelle

Il n'existe pas de méthode unique pour effectuer une revue annuelle. Si vous avez commencé l'année avec un ensemble d'objectifs concrets, vous pouvez les revoir un par un. Si vous êtes un adepte du journaling, vous pouvez revoir votre année mois par mois, en feuilletant chronologiquement les entrées de journal, les notes... Si vous êtes plutôt chiffres, regarder à travers les métriques enregistrés est une excellente stratégie.

Pour beaucoup, la stratégie la plus simple consistera à examiner chaque domaine de vie qui est important pour vous. C'est la méthode que nous recommandons pour avoir une vue globale de votre année, du travail aux entraînements en passant par les relations et plus encore. C'est la méthode que nous allons vous expliquer dans le reste de ce guide.

Les revues annuelles sont une réflexion, mais nos souvenirs sont souvent défectueux. Utilisez les informations et les données à votre disposition pour revenir sur votre année. Avant de plonger dans votre examen annuel, voici un bref résumé de certaines informations auxquelles vous devriez avoir accès rapidement avant de commencer à creuser votre année :

| DOMAINE              | A CONSIDERER                                                                                                                                                                                           | CE DONT VOUS AVEZ BESOIN                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Travail</b>       | Accomplissements professionnels, projets terminés, promotions, vacances, rdv avec managers, feedback collègues.<br>Nouvelles missions, chantiers, clients<br>Optimisations sur votre entreprise, etc.. | Emails, chats, todolists, dossiers, tableaux de bords, notes...             |
| <b>Productivité</b>  | Taches complétées, projets terminés, jobs spécifiques, mesures, idem en perso                                                                                                                          | Plannings mensuels, quotidiens, todo, calendriers                           |
| <b>Santé</b>         | Diètes, exercices, sommeil, humeurs, niveaux de stress                                                                                                                                                 | Apps, journal, notes, todo...                                               |
| <b>Finances</b>      | Dépenses, recettes, épargne, budgets ...                                                                                                                                                               | Tableaux de bord, relevés banques, épargne, tableaux amort. Crédits, etc... |
| <b>Relations</b>     | Moments remarquables, fêtes, anniversaires, vacances, conflits, évènements                                                                                                                             | Journal, email, mémoire 😊                                                   |
| <b>Apprentissage</b> | Leçons apprises, nouvelles compétences, sujets explorés, ...                                                                                                                                           | Bouquins, applis lecture, apps formations, notes, etc...                    |

Si vous ne disposez pas de certaines des informations ci-dessus, ne vous inquiétez pas. Un examen annuel vaut la peine d'être effectué, même sans toutes les données ci-dessus à portée de main. Au fur et à mesure, prenez note des données auxquelles vous auriez aimé avoir accès et mettez en place un système pour commencer à les collecter pour l'année prochaine. Par exemple, si vous avez du mal à vous souvenir des livres que vous avez lus cette année, commencez à les suivre. Bien que vous ne souhaitiez peut-être pas suivre absolument tout, il vaut la peine de configurer certains systèmes pour documenter les domaines de votre vie sur lesquels vous aimeriez revenir.

La section à venir vous guidera à travers les différents domaines de votre vie à examiner, les données que vous pouvez découvrir et sur lesquelles vous pourrez réfléchir, ainsi que des questions à vous poser lorsque vous revisitez les douze derniers mois et envisagez l'année à venir.

Cela prendra un certain temps, alors prévoyez du temps à la fin de l'année ou au début de la nouvelle année pour terminer votre examen annuel. N'oubliez pas que la vie a des saisons différentes. Dans un cas, vous pourriez mettre la famille au-dessus de la productivité ou donner la priorité aux finances plutôt qu'au plaisir. Même s'il vaut la peine d'évaluer chaque domaine de votre vie, consacrez plus de temps aux domaines qui sont les plus importants pour vous en ce moment ou qui seront une priorité dans la nouvelle année.

Penser c'est bien, mais écrire c'est encore mieux. Sortez un journal vierge, quelques feuilles de papier volantes ou passez au numérique, en notant les questions et les réponses au fur et à mesure que vous parcourez chaque section. Si vous utilisez notre modèle de révision annuelle, essayez de saisir vos réponses dans la section des commentaires de chaque tâche.

**GO !**

## Travail

Entre les courses pour respecter les délais, les périodes chargées au travail et les responsabilités professionnelles croissantes, une année passe à la vitesse de l'éclair. Passez du temps à réfléchir sur le travail que vous avez fait. Demandez-vous si vous progressez professionnellement ou si vous vous sentez stagner dans votre travail ou votre carrière.



**De quelles données aurez-vous besoin** : accédez à vos e-mails professionnels, à votre calendrier professionnel ou aux e-mails internes de votre entreprise pour obtenir une image complète de ce que vous avez fait au travail en 2025. Si votre entreprise ou service effectue des mises à jour mensuelles ou annuelles, cela vaut la peine de revenir sur ceux-ci et situer votre propre rôle et vos responsabilités dans un contexte plus large. Revenez sur les notes de rdv avec vos responsables et / ou vos rapports.

**Pensez à vos projets préférés** : repensez au travail que vous avez fait au cours de la dernière année et réfléchissez aux affectations ou aux projets qui vous semblaient stimulants. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit - de l'intégration d'un nouveau membre de l'équipe à la participation à un comité sans rapport avec votre rôle principal. Recherchez des thèmes communs au type de travail que vous trouvez le plus gratifiant. Écrivez les actions qu'il vous faudra peut-être pour vivre davantage de ces moments forts de la nouvelle année, y compris les obstacles que vous pourriez avoir besoin de franchir.

**Réfléchissez à vos plus grands défis** : considérez tous les défis professionnels qui vous ont rendu malheureux, qui vous ont opposé à un objectif de carrière ou qui ont simplement rendu votre travail plus difficile. Cela pourrait être n'importe quoi, d'une relation de travail tendue à une surcharge de travail. Notez comment vous pourriez minimiser ou éliminer ces défis au cours de la nouvelle année. Ne limitez pas votre gamme de solutions - envisagez la possibilité d'un nouvel emploi ou d'un nouveau cheminement de carrière.

**Pensez à votre croissance professionnelle** : nos emplois (et par extension nos jours, nos semaines et même nos années) deviennent obsolètes lorsque nous ne déménageons pas. Réfléchissez aux nouvelles compétences que vous avez acquises au cours de la dernière année ou aux opportunités que vous avez eues de dépasser vos capacités précédentes. Si les choses restent les mêmes, demandez-vous si cela fonctionne pour vous ou s'il est temps d'essayer quelque chose de nouveau.

Posez-vous ces questions sur votre travail :

- *A quels moments ai-je eu l'impression de travailler dans ma zone de génie ?*
- *Comment ai-je élargi mes capacités professionnelles et mes compétences ?*
- *Quelles relations professionnelles ont eu un impact cette année ?*
- *Sur quoi ai-je travaillé cette année dont je suis le plus fier ?*
- *Comment ai-je soutenu mes collègues au travail ?*
- *Qu'ai-je appris des erreurs de travail que j'ai faites ?*
- *Ai-je réussi à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée ?*

## Productivité

Travailler plus vite et cocher plus de tâches n'est pas un objectif valable en soi. Au lieu de cela, nous devrions considérer la productivité dans le contexte de ce qu'elle nous permet de faire avec notre temps et notre attention précieux - passer plus de temps avec nos proches à lancer un projet passionnel. Utilisez une partie de votre examen annuel pour évaluer tout ce que vous avez accompli au cours de l'année écoulée, à la fois à l'échelle micro (quotidienne) et macro (annuelle). Pensez à l'efficacité avec laquelle vous passez votre temps et si vous faites des progrès tangibles dans des domaines importants de votre vie ou si vous êtes la proie de distractions.

 **De quelles données avez-vous besoin** : si vous écrivez des listes de tâches et des tâches dans un agenda papier quotidien ou hebdomadaire, feuilletez-les. Vous pouvez également parcourir votre application de notes ou tout autre endroit numérique où vous pourriez suivre vos tâches (par exemple, Bear, Notion, etc.). Si vous êtes un responsable des tâches numériques, accédez à votre application de liste numérique (comme Todoist) pour un historique complet des tâches. Vous pouvez également jeter un œil à votre productivité avec des applications de suivi du temps comme RescueTime. Pour évaluer vos distractions, parcourez l'historique du site de votre navigateur et le temps d'écran sur votre appareil mobile pour mieux faire connaître le temps que vous avez passé sur les médias sociaux et les divertissements. Des sites comme Netflix et YouTube auront également souvent votre historique de visionnage disponible.

**Tenez compte de vos progrès quotidiens** : pensez à tout ce que vous faites chaque jour. Examinez toutes les listes de tâches quotidiennes que vous avez sous la main, qu'elles datent du début de l'année ou de l'autre jour. Faites attention à ce que vous avez écrit par rapport à ce que vous avez réellement fait. Demandez-vous si vous organisez votre journée d'une manière qui vous aide à vous concentrer sur vos priorités et à progresser vers vos objectifs. Sinon, répondez à notre quiz pour trouver une méthode de productivité qui vous convient - que ce soit le blocage du temps, le pomodoro, le GTD ou autre chose.

**Examinez votre productivité globale** : le plus grand indicateur de productivité est ce que vous avez réellement fait. Prenez note de vos plus grands projets personnels et professionnels. Notez les choses importantes que vous avez accomplies cette année. Il peut s'agir de grands projets que vous avez lancés au travail, des efforts que vous avez consacrés à un projet parallèle, du temps consacré à l'organisation de la communauté ou de tout ce qui a du sens et dont vous êtes fier.

**Évaluez vos distractions numériques** : les médias sociaux et le contenu en ligne peuvent réduire notre productivité et nous laisser moins de temps dans la journée. Bien que Netflix et YouTube aient leur place pour nous aider à nous détendre et à profiter du divertissement, ils distraient et nuisent parfois. Pensez au temps que vous avez passé en ligne au cours de la dernière année. Si votre utilisation d'Internet devient excessive, réfléchissez aux moyens de mieux dépenser ce temps. Cela ne signifie pas remplacer votre temps sur Twitter par du travail, mais par des activités qui servent vos plus grands objectifs - qu'il s'agisse de cuisiner avec vos enfants, de cuisiner davantage à la maison ou de créer la bande dessinée à laquelle vous pensez depuis des années.

Posez-vous ces questions sur votre productivité :

- *Combien ai-je vraiment réalisé chaque jour ?*
- *Dans quelle mesure suis-je satisfait de ce que j'ai accompli cette année ?*
- *Quels facteurs peuvent avoir contribué à faire moins que ce que je voulais cette année ?*
- *Quand suis-je le plus productif ? Comment puis-je créer ces conditions plus souvent ?*
- *Quand suis-je le moins productif ? Comment puis-je éviter ces conditions plus souvent ?*
- *Ai-je une relation saine avec les médias sociaux et la technologie ?*

## Santé

Tenez compte de votre bien-être général au cours de l'année qui passe - votre santé physique, émotionnelle et mentale. Regardez si vous avez mangé des aliments qui vous ont fait vous sentir fort, en bonne santé et plein d'énergie, ou des aliments qui vous ont laissé vous sentir dégoûté et épuisé, mentalement et physiquement. Examinez vos niveaux d'exercice et d'activité pour voir si vous avez fait du mouvement de votre corps une priorité. Évaluez votre santé émotionnelle et mentale, de votre humeur au temps que vous consacrez aux soins personnels.

 **De quelles données aurez-vous besoin** : si vous suivez votre alimentation, consultez les journaux alimentaires papier ou les outils numériques de suivi des aliments (par exemple MyFitnessPal). Les commandes d'épicerie numériques et les relevés bancaires fourniront également une piste d'indices sur votre nutrition en 2025. Passez en revue l'application d'entraînement de votre choix (par exemple, Strava, Peloton, etc.) pour évaluer vos niveaux d'exercice, notez si vous avez gagné ou perdu de la graisse et / ou du muscle ou vous avez atteint de nouveaux records personnels dans des ascenseurs ou des courses. Vérifiez toutes les autres données d'activité physique que vous pourriez avoir. Consultez votre journal pour examiner votre santé émotionnelle tout au long de l'année. Consultez votre calendrier et vos listes de tâches pour voir si vous avez donné la priorité au temps consacré aux soins personnels et aux activités pour le bien-être émotionnel (par exemple, les vacances, le coaching, la thérapie, etc.). Examinez les données de sommeil que vous pourriez avoir à partir d'un appareil de santé portable.

**Tenez compte de vos entraînements** : examinez vos entraînements (ou leur absence). Mettez en évidence les résultats d'activité dont vous êtes fier - de l'essai du yoga à la marche quelques fois par semaine. Essayez de repérer les tendances importantes, comme vous entraîner moins pendant un mois stressant de votre vie ou être plus actif au printemps et en été. Utilisez toutes les nouvelles informations pour informer les objectifs d'activité que vous vous êtes fixés pour l'année à venir. Pensez à toutes les blessures et si vous avez donné à votre corps suffisamment de temps pour récupérer. N'oubliez pas de penser au repos. Tenez compte des niveaux de sommeil et demandez-vous si vous vous réveillez reposé chaque jour. Pensez à votre alimentation : regardez ce que vous avez mangé au cours de la dernière année et évaluez si ce que vous consommez vous fait vous sentir mieux. Considérez tout, de votre consommation de caféine à votre consommation d'alcool. Notez les aliments nutritifs que vous souhaitez ajouter à votre alimentation et notez les domaines à améliorer.

**Réfléchissez à votre santé mentale** : pensez à la façon dont vous avez fait face au stress au cours de la dernière année. Notez si vous avez ressenti de la tristesse, de l'anxiété ou de la colère et comment vous avez géré ces émotions de manière saine et contre-productive. Écrivez des stratégies pour commencer ou continuer à prioriser votre bien-être général au cours de l'année à venir (par exemple, journalisation, méditation, thérapie, exercice, etc.).

Posez-vous ces questions sur la santé :

- *Dans l'ensemble, ma santé s'est-elle améliorée, détériorée ou est-elle restée la même au cours de la dernière année ?*
- *Y a-t-il eu des moments stressants ou difficiles au cours de l'année qui ont eu un impact sur ma santé ?*
- *Est-ce que je donne la priorité à une alimentation saine, à l'exercice et au sommeil ?*
- *Qu'est-ce que j'ai fait pour moi-même cette année en tant que soins personnels ? Puis-je faire plus ?*
- *Ai-je consacré suffisamment de temps à ma croissance religieuse et / ou spirituelle ?*
- *Quels types d'activités m'ont épuisé ?*
- *Quels types d'activités m'ont redynamisé ?*

## Finances

La valeur de l'argent est ce qu'elle nous achète en termes de besoins, désirs, expériences, sécurité et flexibilité. Évaluez vos progrès financiers au cours de la dernière année dans son ensemble, y compris tout progrès sur de grands objectifs - qu'il s'agisse de rembourser une partie de votre dette de carte de crédit ou d'épargner suffisamment pour démarrer une petite entreprise. Déterminez si vous avez respecté un budget strict ou si vous avez dépassé vos limites de dépenses.



**De quelles données avez-vous besoin** : consultez les soldes de vos comptes bancaires et vos relevés de carte de crédit en ligne. Si vous disposez d'un budget dédié, consultez vos feuilles de calcul ou applications comme YNAB ou une autre. Vérifiez également tous les investissements que vous avez réalisés et s'ils ont augmenté ou diminué.

**Regardez où votre argent est allé** : au-delà des gros chiffres, entrez dans les détails et racontez précisément où est allé votre argent. Examinez des catégories comme les factures, la nourriture, les vêtements, les divertissements, la garde d'enfants, la maison et tout le reste. Prenez le temps d'évaluer vos catégories les plus importantes et voyez s'il y a de la place pour des ajustements et des réaffectations.

**Examinez combien vous avez gagné, dépensé et épargné** : regardez les chiffres bruts - notez vos revenus de toutes sources, le montant que vous avez dépensé et les économies et / ou les dettes. Vérifiez si ces montants correspondent à vos objectifs financiers. Sinon, notez des idées sur la façon dont vous pourriez gagner plus, épargner plus ou dépenser moins.

Considérez l'utilité de votre revenu : notez certaines des choses importantes que vous avez faites avec votre revenu cette année et comment vous utiliserez votre argent dans l'année à venir.

### Posez-vous ces questions sur vos finances :

- *Suis-je satisfait de ce que j'ai gagné, dépensé et économisé ?*
- *Ai-je atteint ou raté des objectifs financiers importants ?*
- *Quelles habitudes ont contribué à mon succès ou à mon échec financier ?*
- *Est-ce que j'utilise mon revenu pour servir mes autres objectifs dans la vie ?*
- *Combien ai-je donné aux causes qui me tiennent à cœur ? Suis-je satisfait de ce nombre ?*
- *Quelle est la meilleure chose que je puisse faire l'année prochaine pour réussir financièrement ?*

## Relations

Les gens avec qui nous passons du temps et les relations que nous forgeons font de l'année ce qu'elle est. Au cours de votre examen annuel, réfléchissez aux relations dans votre vie - conjoints et proches, enfants, parents, frères et sœurs, amis, etc. Pensez à des moments mémorables avec vos amis et votre famille, qu'il s'agisse de fêtes d'anniversaire avec Zoom ou de promenades socialement éloignées dans le parc. Considérez vos conversations les plus significatives, à la fois les plus réconfortantes et les plus stimulantes. Pensez au temps que vous avez passé avec les personnes que vous aimez et si vous accordez la priorité à leur présence dans votre vie. Si vous manquez de connexion et de communauté dans votre vie, réfléchissez à la façon dont vous pourriez les créer.

 **De quelles données avez-vous besoin** : consultez votre agenda ou votre liste de tâches pour vérifier le temps passé avec les personnes dans votre vie. Consultez les messages texte, les journaux téléphoniques, les e-mails et même vos messages sur les réseaux sociaux. Faites défiler la pellicule sur votre téléphone. Reportez-vous aux entrées de journal où vous avez peut-être mentionné les personnes dans votre vie.

**Pensez aux personnes les plus importantes de votre vie** : notez les noms des personnes dont vous appréciez la présence dans votre vie, même si ces relations ne sont pas toujours faciles. Déterminez si vous avez passé suffisamment de temps avec eux au cours de l'année qui passe, vos souvenirs préférés, vos plus grands apprentissages et vos idées pour passer plus de temps ou mieux avec eux au cours de la nouvelle année. Si les relations avec l'une de ces personnes sont tendues, réfléchissez aux efforts que cela pourrait nécessiter pour réparer ces liens et si cela en vaut la peine.

**Pensez à la façon dont vous soutenez vos proches** : les relations sont une danse mutuelle de concessions mutuelles. Considérez combien vous donnez. Notez les façons dont vous avez soutenu les gens dans votre vie et les moments où vous avez peut-être échoué. Réfléchissez à la façon dont vous pourriez faire plus pour montrer à vos proches que vous vous souciez de vous, qu'il s'agisse de messages réfléchis ou de prévoir du temps pour parler entre des journées et des semaines chargées.

**Examinez votre lien général avec les autres** : déterminez si vous vous sentez soutenu dans la vie ou si vous manquez de liens significatifs. Si vous souhaitez construire de nouvelles relations au cours de la nouvelle année, notez ou recherchez des stratégies pour trouver des amis, poursuivre des rencontres ou créer une communauté.

**Posez-vous ces questions sur vos amis, votre famille et vos relations :**

- *Quelles relations m'ont donné de l'énergie ?*
- *Quelles relations ont zappé mon énergie ?*
- *Ai-je passé suffisamment de temps avec mes proches ?*
- *Quelles choses puis-je avoir priorisé par rapport à mes relations ? Ces choses en valent-elles la peine ?*
- *Quels défis spécifiques ai-je rencontrés dans mes relations ?*
- *Quels ont été les meilleurs moments avec mes amis et ma famille au cours de la dernière année ?*
- *Y a-t-il des personnes dont j'aimerais me rapprocher au cours de la nouvelle année ?*
- *Quelles nouvelles relations voudrais-je développer à l'avenir ?*

## Apprentissage

La vie est meilleure en tant qu'éternel apprenti. Considérez où vos curiosités vous ont conduit au cours de la dernière année. Que vous soyez réellement à l'école, que vous ayez suivi des cours en ligne, écouté des podcasts ou lu des livres, pensez à ce que vous avez appris. Comptez vos apprentissages personnels sur vous-même et votre vie dans ce que vous avez appris au cours de la dernière année. L'auto-enquête est tout aussi importante que les choses que vous apprenez dans les manuels.



**De quelles données avez-vous besoin** : consultez votre agenda ou vos e-mails pour vous rappeler les cours ou conférences auxquels vous avez participé. Tournez-vous vers votre bibliothèque ou vos applications de lecture (par exemple Kindle, Audible, Pocket) pour tenir compte de tout ce que vous lisez. Consultez vos notes ou votre journal pour toutes les leçons de vie que vous avez apprises en cours de route, que ce soit par réflexion ou par conversations avec les autres.

**Racontez de nouvelles connaissances ou compétences** : notez ce que vous savez maintenant que vous ne saviez pas auparavant et ce que vous pouvez faire maintenant que vous ne pouviez pas faire auparavant. Enregistrez les étapes d'apprentissage telles que la création d'un site Web personnel à partir de zéro ou la cuisson des pommes de terre festonnées parfaites. Énumérez les livres ou articles les plus percutants que vous avez lus et qui ont élargi votre esprit, vous ont aidé à penser différemment ou ont approfondi votre intérêt pour un domaine particulier. Notez tous les sujets ou compétences que vous souhaitez donner la priorité à l'apprentissage au cours de l'année prochaine.

**Tenez compte de vos environnements d'apprentissage idéaux** : en réfléchissant à ce que vous avez appris, pensez également à la façon dont vous avez appris. Notez comment et quand vous avez fait votre meilleur apprentissage - que ce soit en suivant un cours formel ou en travaillant en tête-à-tête avec un mentor. Utilisez ces informations pour planifier comment vous allez acquérir de nouvelles compétences et connaissances au cours de la nouvelle année.

**Pensez à vos leçons de vie personnelles** : notez vos meilleures leçons personnelles de l'année - qu'elles soient dans la catégorie «[relation](#)», «[travail](#)» ou «[productivité](#)». L'expérience est le plus grand des enseignants. Considérez les expériences de votre vie qui vous ont aidé à vous façonner et ont changé vos perspectives cette année.

**Posez-vous ces questions sur votre apprentissage :**

- *Y a-t-il eu des priorités concurrentes qui m'ont empêché d'apprendre autant que je le pouvais ?*
- *Quelle a été la chose la plus marquante que j'ai apprise cette année ?*
- *Comment et quand ai-je fait mon meilleur apprentissage au cours de la dernière année ?*
- *Quelle compétence devrais-je me concentrer sur le développement de la nouvelle année ?*
- *En quoi suis-je une personne différente maintenant de l'année dernière ?*

Si vous avez la chance de passer une ou deux journées tranquilles entre la fin de cette année et le début de la suivante, prenez le temps de creuser et d'examiner le travail, la productivité, la santé, les finances, les relations et l'apprentissage que vous avez fait. au cours des 365 derniers jours.

## Avant de vous lancer tête baissée dans le futur, prenez le temps de réfléchir au passé.

En réfléchissant à l'année écoulée, faites de votre mieux pour examiner et remettre en question, sans vous blâmer. Vous n'avez peut-être pas atteint vos objectifs ou avez connu des défis qui ont rendu cette année difficile, mais vous avez probablement accompli plus que vous ne le pensez. Peu importe ce que vous découvrez dans votre revue annuelle, vous en saurez plus sur vous-même et sur ce que vous voulez dans la vie et cela compte pour beaucoup.

Réfléchissez à l'année écoulée afin de pouvoir avancer avec une énergie et un optimisme renouvelés pour tout ce qui est à venir.

*Je vous souhaite une excellente année 2026, pleine de partages, de rencontres et de réussites.*

*À très bientôt*

Philippe PICARD

Business Consultant 20/80 et Formateur Efficacité Opérationnelle