



# CARNET DE BORD

*pour devenir la version de moi-  
même que je veux*

*Auto-évaluation*  
**Faire le  
point**

# QUESTIONNAIRE

## Autoévaluation

### CONSIGNE

Note chaque phrase de 0 (jamais) à 5 (toujours). Sois le plus honnête possible envers toi-même. Peu importe que ton score total soit haut ou bas, l'important c'est d'avoir une ligne de conduite pour savoir où commencer. Un pas à la fois.

### AMOUR PROPRE

- Je me parle avec respect.
- Je respecte mes besoins même quand ce n'est pas "pratique".
- Je reconnais mes qualités sans gêne.
- Je sais quand j'ai besoin de repos.
- Je me choisis, même si ça déplaît.

☛ Score total : \_\_\_ / 25

### GESTION ÉMOTIONNELLE

- Je reconnais mes émotions quand elles arrivent.
- Je peux les nommer.
- Je ne me juge pas d'en avoir.
- Je sais revenir au calme sans me forcer.
- Je comprends ce que mes émotions veulent me dire.

☛ Score total : \_\_\_ / 25

### S'AFFIRMER / POSER SES LIMITES

- J'exprime mon opinion même si elle diffère.
- Je protège mon temps.
- J'exprime mes besoins clairement.
- Je n'ai plus peur des conflits.
- Je sais demander de l'aide.

☛ Score total : \_\_\_ / 25

### RELATIONS SOCIALES

- Je dis non sans culpabiliser.
- Je mets des limites claires.
- Je repère les relations qui me fatiguent.
- J'ose exprimer mes besoins.
- Je m'entoure de personnes soutenantes.

☛ Score total : \_\_\_ / 25

### SECTION FINALE : PROFIL GLOBAL

Total général : \_\_\_ / 100

Grille d'interprétation :

0-40 : Tu manques de fondations émotionnelles

☛ Priorité : amour propre + émotions.

41-70 : Tu es en transformation

☛ Priorité : régulation émotionnelle + limites.

71-100 : Tu montes en puissance

☛ Priorité : affirmation de soi + relationnel conscient.

# SUIVI DE SES PROGRÈS

*Autoévaluation*

	Mois 1	Mois 2	Mois 3	Mois 4
Amour Propre				
Gestion émotionnelle				
S'affirmer Poser ses limites				
Relations sociales				
Total				

# SUIVI DE SES PROGRÈS

*Autoévaluation*

	Mois 5	Mois 6	Mois 7	Mois 8
Amour Propre				
Gestion émotionnelle				
S'affirmer Poser ses limites				
Relations sociales				
Total				

# SUIVI DE SES PROGRÈS

*Autoévaluation*

	Mois 9	Mois 10	Mois 11	Mois 12
Amour Propre				
Gestion émotionnelle				
S'affirmer Poser ses limites				
Relations sociales				
Total				

# ANALYSE & AXES PRIORITAIRES

## Autoévaluation

### AMOUR PROPRE

#### 🔍 Profil

- 0–10 : Auto-négligence
- 11–18 : Amour propre fluctuant
- 19–25 : Amour propre solide

#### 🎯 Axes prioritaires

- Auto-négligence → travailler l'auto-compassion + limites + déconstruction des croyances.
- Amour propre fluctuant → renforcer tes rituels d'amour propre + constance.
- Amour propre solide → approfondir affirmation de soi + relations saines.

### GESTION ÉMOTIONNELLE

#### 🔍 Profil

- 0–10 : Confusion émotionnelle
- 11–18 : Conscience émotionnelle en construction
- 19–25 : Intelligence émotionnelle active

#### 🎯 Axes prioritaires

- Confusion → apprendre à identifier + nommer les émotions.
- Construction → stabiliser les outils de régulation.
- Active → approfondir les messages émotionnels.

### S'AFFIRMER / POSER SES LIMITES

#### 🔍 Profil

- 0–10 : Invisibilité
- 11–18 : Affirmation hésitante
- 19–25 : Assertivité affirmée

#### 🎯 Axes prioritaires

- Invisibilité → travail sur la peur de déplaire + expression progressive.
- Hésitante → outils d'affirmation + scénarios pratiques.
- Affirmée → consolidation + nuances.

### RELATIONS SOCIALES

#### 🔍 Profil

- 0–10 : Fusion / peur du rejet
- 11–18 : Limites en construction
- 19–25 : Relationnel aligné

#### 🎯 Axes prioritaires

- Fusion → travailler les limites, la sécurité interne.
- Construction → apprendre à dire non + communication assertive.
- Aligné → approfondir l'expression authentique.

# QUESTIONS INTROSPECTIVES

*Prise de conscience*

## AMOUR PROPRE

- Qu'est-ce que je m'empêche de faire par peur de perdre l'amour, l'approbation ou la sécurité ?
- De quoi ai-je peur si je m'autorise à être pleinement moi-même ?
- **Qu'est-ce que je crois devoir être ou faire pour mériter l'amour ?**
- Quelles phrases reviennent souvent dans ma tête quand je doute de moi ?
- Si cette croyance avait une intention positive, laquelle serait-ce ?
- Comment je me parle quand je fais une erreur ?
- Dans quelles situations je me mets en dernier ?
- Qu'est-ce que je tolère chez les autres que je ne devrais pas tolérer ?
- Qu'est-ce que j'ai déjà surmonté que je minimise aujourd'hui ?
- Quelles qualités les autres voient en moi que j'ai du mal à reconnaître ?

## GESTION ÉMOTIONNELLE

- Quelles émotions ai-je appris à cacher, minimiser ou contrôler ?
- Quelle émotion me met le plus mal à l'aise... et pourquoi ?
- Quelle émotion ai-je le plus de mal à accueillir chez moi... et chez les autres ?
- Qu'est-ce que je redoute si je laisse une émotion être pleinement ressentie ?
- Quelles phrases ai-je intégrées à propos des émotions ?
- Que se passerait-il si je n'essayais plus de maîtriser cette émotion ?
- Comment je me parle intérieurement quand je ressens quelque chose d'intense ?
- Qu'est-ce que je fais pour m'apaiser... et est-ce que cela me soulage vraiment ?
- À quels signaux corporels puis-je me fier ?

## S'AFFIRMER / POSER SES LIMITES

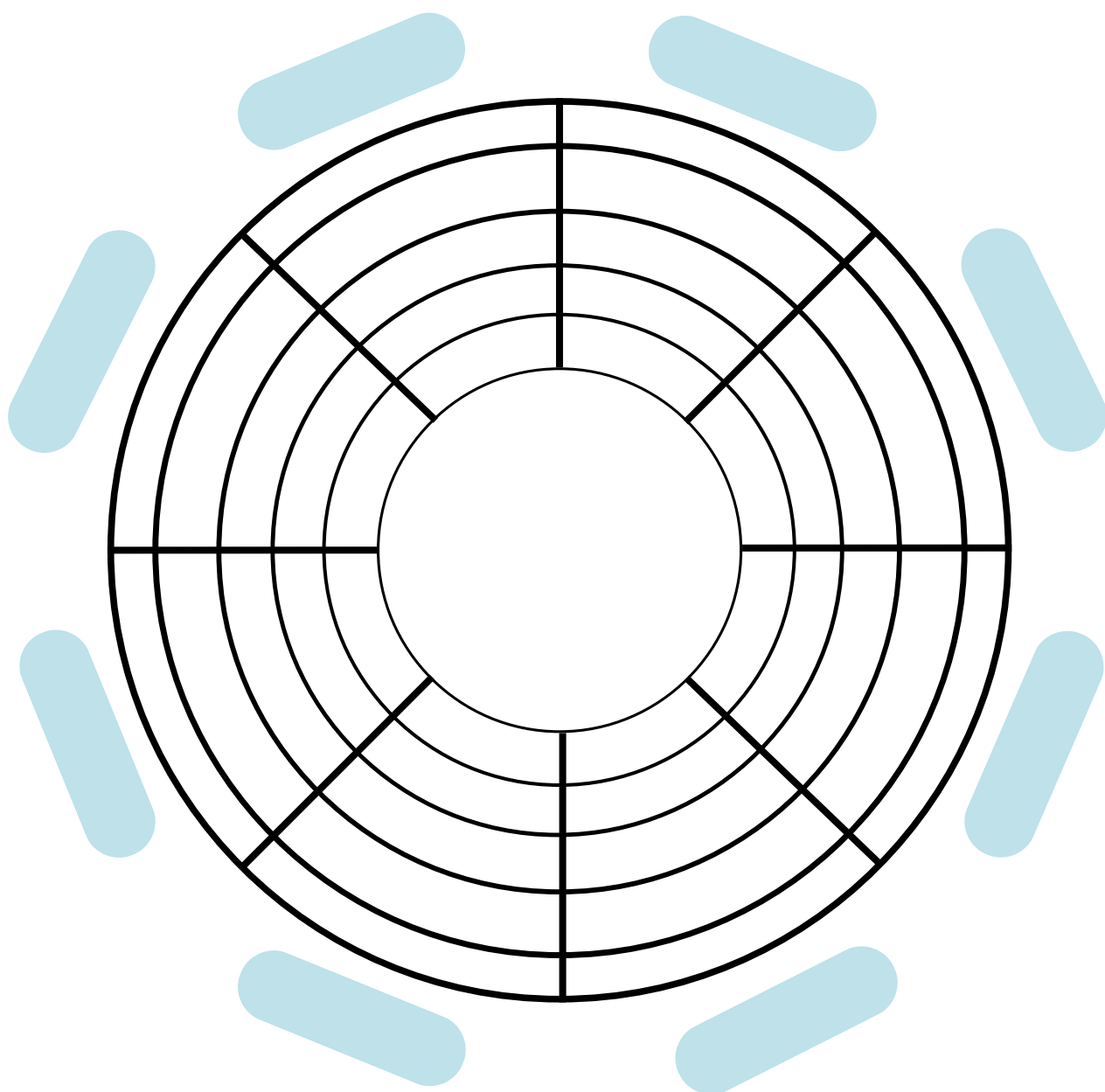
- Dans quelles situations ai-je le plus de mal à dire non ?
- Qu'est-ce que je n'ose pas demander, exprimer ou refuser ?
- Qu'est-ce que je crois que les autres vont penser si je pose une limite ?
- Qu'est-ce que je ne veux plus accepter ?
- Est-ce que j'attends que l'autre devine mes besoins ?
- Est-ce que je respecte mes propres limites quand personne ne me regarde ?
- Quelles stratégies j'utilise pour éviter de poser une limite (justifier, minimiser, humour, silence...)?
- Dans quels contextes je m'affirme plus facilement ?
- À quels moments ai-je déjà su poser une limite juste ?
- Qu'est-ce que je gagne à poser cette limite ?

## RELATIONS SOCIALES

- Quelles situations sociales me fatiguent le plus... et pourquoi ?
- Dans quelles relations je ne me sens pas pleinement moi-même ?
- Qu'est-ce que je crois devoir faire pour être apprécié(e) ou accepté(e) ?
- Qu'est-ce que je crois que les autres attendent de moi ?
- Est-ce que je m'adapte plus que je ne me révèle ?
- Comment je réagis au silence, à la distance ou au manque de réponse ?
- Est-ce que je donne, j'écoute ou comprends en espérant être reconnu(e) ?
- Qu'est-ce qui me permet d'entrer en relation avec authenticité ?
- Qu'est-ce que je souhaite vivre différemment dans mes relations ?

*Auto-coaching*  
**Définir son  
objectif et  
son plan  
d'action**

# LES DOMAINES DE VIE





# OBJECTIF *SMART*

## SPECIFIQUE

Qu'est-ce que je veux accomplir exactement ?

## MESURABLE

Quand saurais-je que j'ai atteint mon objectif ?

## RÉALISTE

Est-ce pertinent et réaliste dans ma situation d'atteindre cet objectif ?

## ATTEIGNABLE

Est-ce que mon objectif est réalisable avec les ressources dont je dispose actuellement ?

## TEMPOREL

Quel est le délai raisonnable que je me donne pour atteindre cet objectif ?

## ETAPES

Quelles sont les étapes à mettre en place pour atteindre mon objectif ?

1

6

2

7

3

8

4

9

5

10

# DÉFINIR LES ÉTAPES

*pour atteindre son objectif*

## RESSOURCES

De quoi ai-je besoin (argent, temps, outils, matériel,...) ?

## COMPÉTENCES & QUALITÉS

Sur quoi puis-je compter pour atteindre mon objectif ?

## LIVRABLES

Quels sont les documents ou productions indispensables à l'objectif ?

## INDISPENSABLES

Quels sont les grands objectifs intermédiaires nécessaires pour atteindre mon objectif final ?

## OBSTACLES

Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif ?

## QUELS SONT LES CRITÈRES DE RÉUSSITES POUR CHAQUE ÉTAPE ?



Quelle récompense vais-je m'offrir en atteignant mon objectif ?

*Calendrier*  
**Je programme  
mon plan  
d'action**

Ma météo émotionnelle de la semaine

## AMOUR PROPRE

Ai-je parlé de moi avec plus de douceur ?

Échelle :

Un moment où j'ai été bienveillant·e envers moi :

## EMOTIONS

Cette semaine, ai-je reconnu mes émotions plutôt que les refouler ?

Échelle :

Un exemple concret :

Ai-je réussi à apaiser une émotion difficile ?

Échelle :

Comment je m'y suis pris ?

## RELATIONS/LIMITES

Ai-je réussi à apaiser une émotion difficile ?

Échelle :

Comment je m'y suis pris ?

Ai-je pris soin d'une relation importante ou ai-je interrompu une relation énergivore ?

Échelle :

À retenir :

## BILAN GLOBAL

Qu'est-ce qui a été difficile, qui m'a challengé cette semaine ?

De quoi suis-je fier/fière ? Quel(s) petit(s) pas j'ai réussi à faire cette semaine ?

Ce que je veux essayer/améliorer la semaine prochaine

# MOIS DE

*Calendrier mensuel*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE



Quelle récompense pour avoir réussi mes actions de ce mois ?

## OBJECTIF 1

Action 1 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 2 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 3 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 4 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 5 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## OBJECTIF 2

Action 1 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 2 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 3 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 4 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 5 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## OBJECTIF 3

Action 1 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 2 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 3 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 4 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Action 5 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## JE FAIS LE POINT DE CE MOIS-CI :

Qu'est-ce qui a fonctionné et que je garde ? Qu'est-ce qui doit attendre avant d'avoir des résultats ?

Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ce mois-ci ? Qu'est-ce que je dois changer pour que ça fonctionne ?

# TRACKER

*Emotions*

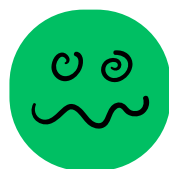
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30		■										
31			■		■			■			■	

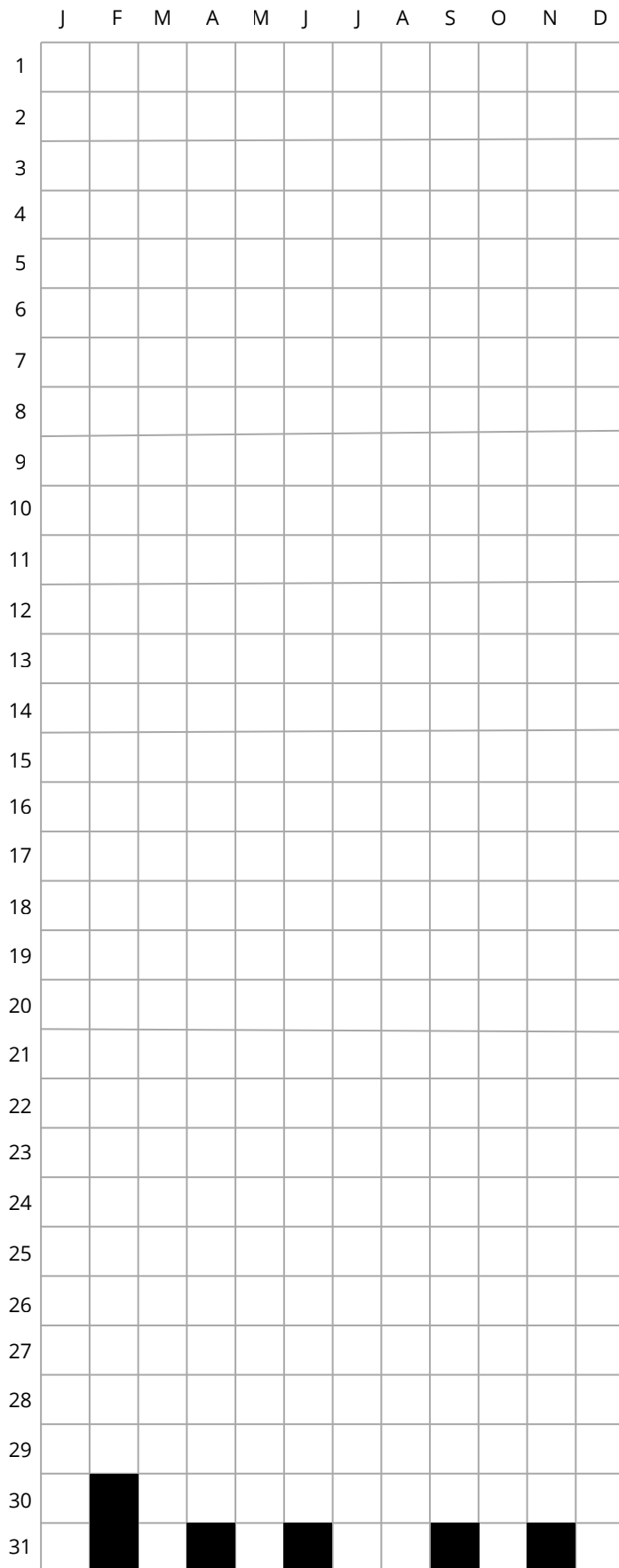

  
  
  
  



# TRACKER

*Mes habitudes*



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_