

# Le guide pour faire le bilan de son année

Nom de l'année : \_\_\_\_\_ !

"Le bilan annuel est le miroir de  
notre parcours, on peut y voir où  
nous étions, où nous sommes, et  
ce que nous voulons être."

Robin Noiret

# Etape 1 - Rétrospective

Hop, on replonge dans tes moments forts, les moments difficiles, et les leçons apprises de l'année passée ! Let's do it !

- Quels ont été les moments de **fiereté** et de joie ?
- Quels ont été les moments **difficiles** ?
- Quelles ont été les **leçons apprises** sur toi même, sur les autres et sur ton environnement ?

## Moments forts

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Moments difficiles

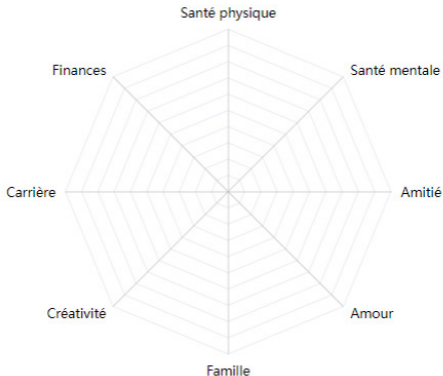
1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Leçons apprises

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Étape 2 - Introspection

Sur une échelle de 0 à 10, **évalue** différents aspects de ta vie : santé mentale, amour, famille, et plus encore. Pas de pression, juste une petite pause pour se connecter vraiment à toi-même. **Ready** for it ?



Notes : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Étape 3 - Projection

On se **projette** vers le futur ! Prends quelques instants pour lister les actions que tu veux concrétiser dans l'année à venir. Quelles étapes veux-tu franchir pour atteindre tes trois **objectifs** principaux ? Ready to turn those **dreams** into reality ?

**Ce que je veux faire cette année**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Moments forts**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Moments forts**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Transformation en 3 objectifs SMART

- Spécifique
- Mesurable
- Ambitieux
- Réaliste
- Temporellement défini

À travers ce bilan, tu as pris le temps de revisiter les hauts et les bas de ton année passée et de tracer l'esquisse de l'année à venir.

Souviens-toi que chaque choix, chaque moment, et chaque rêve !

J'espère que ce template t'as plu et que tu l'utiliseras comme base chaque année.

---

"Le bonheur est un état d'esprit. Il s'agit de la façon dont vous regardez les choses."

Walt Disney