



MERCREDI 15 OCTOBRE 2025

**BILAN DE VIE ET
ZONES DE DÉSORDBRE**

AU MENU CE SOIR

SESSION 1

.....

 **Objectif :**

Permettre à chacune de prendre conscience de l'état actuel de sa vie, d'identifier les domaines à réorganiser et de commencer à réfléchir aux causes du désordre.

REVUE DE L'EXERCICE SUR LE BILAN



EXERCICES BILAN/VISION

UN RITUEL POUR LA GRATITUDE

Laisse partir l'année ____ sans garder aucune rancune dans ton cœur et ressens la gratitude que cela t'apporte.

Note ici tes 10 gratitudes de 2025

Voici un rituel que tu peux réaliser chez toi :

1. Prends un bon bain chaud ou une douche chaude, selon ce que tu préfères.
2. En sortant de la douche, mets des vêtements dans lesquelles tu te sens bien et très confortable.
3. Allume une bougie ou brûle de l'encens. Mets une musique douce.
4. Installe-toi dans le lieu que tu préfères de ta maison.
5. Prends ta liste des événements que tu as écrit à l'étape précédente et pour lesquelles tu as de la gratitude et lis-les à voix haute.
6. Inspire la gratitude en toi
7. Expire ta gratitude dans le monde.
8. Laisse-toi inonder par ce sentiment de gratitude.
9. Identifie les souvenirs et les épreuves de ton passé avec lesquels tu n'as pas fait la paix et demande toi pardon Pardonne-toi toi-même.
10. Donne du sens à ce passé : Pour chaque épreuve que tu as du mal à laisser partir, réfléchis : Que t' a-t-elle appris ? Quelle force et qualité ont-elles révélées en toi ? Quelles opportunités t'ont-elles ouvertes ? Quelles personnes importantes pour toi, as-tu pu rencontrer grâce à cette épreuve ?



EXERCICES BILAN/VISION

METHODE RASCA

QUESTIONNEMENT 1 : Réalisations

Qu'as-tu accompli ? Que te reste-t-il à faire ?

QUESTIONNEMENT 2 : Avancement des objectifs

Quels étaient tes objectifs pour 2025 et à quel niveau les as-tu atteints ?

QUESTIONNEMENT 3 : Succès

Qu'as-tu réussi ? Pourquoi ? Comment peux-tu reproduire cela ?

QUESTIONNEMENT 4 : Challenges

As-tu rencontré des difficultés ? Comment les as-tu surmontées ?

QUESTIONNEMENT 5 : Apprentissage

Quelles difficultés as-tu rencontrées ? Quel événement a été le plus marquant ? Que vas-tu continuer à faire ? Que vas-tu arrêter de faire ? Que vas-tu commencer à faire ? Que vas-tu améliorer ?



EXERCICES BILAN/VISION

LA ROUE DE LA VIE

1. Spiritualité : ta relation avec tout ce qui se rapporte au divin

CE QUI VA BIEN	CE QUE TU VEUX CHANGER	TA NOTE/10
TA VISION DANS 1 AN	TA VISION DANS 3 ANS	TA VISION DANS 5 ANS

2. Finances : ta relation avec l'argent (le donner et le recevoir)

CE QUI VA BIEN	CE QUE TU VEUX CHANGER	TA NOTE/10
TA VISION DANS 1 AN	TA VISION DANS 3 ANS	TA VISION DANS 5 ANS

3. Carrière : tes dons et talents offerts à un employeur

CE QUI VA BIEN	CE QUE TU VEUX CHANGER	TA NOTE/10
TA VISION DANS 1 AN	TA VISION DANS 3 ANS	TA VISION DANS 5 ANS

REVUE DE L'EXERCICE SUR LE BILAN

- **Identifier pourquoi certaines zones sont déséquilibrées.**
- **Chercher les racines du désordre : surcharge, émotions, habitudes, manque de clarté...**

REVUE DE L'EXERCICE SUR LE BILAN

- **Quelles sont les 3 domaines les plus compliqués en ce moment ?**
- **Que se passera-t-il si tu ne changes rien ?**
- **Et si tu pouvais être certain de réussir, que ferais-tu ?**

REVUE DE L'EXERCICE SUR LE BILAN

- **Ce qui te bloque c'est ta perception du bilan et de la projection.**

Que tu regardes ou pas, rien ne change...



CE QUI TE BLOQUE C'EST TA PERCEPTION DU BILAN

- 1. Un bilan = observer ma vie telle qu'elle est, sans jugement et sans pression.**
- 2. Un bilan = prendre conscience de ma situation actuelle, juste pour mieux avancer.**
- 3. Un bilan = faire le point sur ma vie avec honnêteté, sans culpabilité ni contrôle.**
- 4. Un bilan = voir clairement ce qui se passe dans ma vie pour choisir mes prochaines étapes.**
- 5. Un bilan = regarder ma réalité avec bienveillance et curiosité, sans vouloir tout maîtriser.**



CE QUI TE BLOQUE C'EST TA PERCEPTION DE LA PROJECTION

- Une projection = imaginer où je veux aller, sans pression, juste pour me guider.
- Une projection = visualiser mon futur pour mieux choisir mes prochaines actions.
- Une projection = dessiner un chemin pour ma vie, flexible et adaptable.
- Une projection = me projeter dans l'avenir avec clarté et bienveillance, sans rigidité.
- Une projection = poser des intentions pour mon futur, sans chercher à tout contrôler.



EXERCICE A FAIRE CETTE SEMAINE :

Questionnaire de bilan pour :

Gestion du temps

Gestion des finances

Confiance en soi

**A QUOI RESSEMBLERAIT TA VIE
SI TU N'AVAIS PAS PEUR ?**