

LE Guide pour  
faire un bilan de  
son année 2022  
en 10 questions puissantes





## Bienvenue !

Bravo, tu es décidée à réaliser le bilan personnel de ton année.

C'est génial que tu prennes ce temps pour toi !

J'ai conçu ce workbook pour t'aider dans ta démarche d'introspection, dégager le meilleur de ton année écoulée et voir tout le positif qui se dégage de cette année 2022 !

En complément du workbook, tu peux te référer à [ma vidéo sur Youtube](#).

Ce que tu trouveras dans ce workbook :

### **Je me présente** **3**

Quelque mots pour situer pourquoi je te propose ce bilan personnel

### **Te préparer à faire ton bilan** **4**

Le préalable et matériel

### **Ta rétrospective 2022** **5**

Extraire les moments marquants de l'année (attention, tu vas écrire des tartines !)

### **10 questions puissantes** **8**

Des questions pour te faire prendre conscience de tes atouts, tes forces, tes ressources, ta résilience

### **Le mot de la fin (d'année)** **13**

Finir l'année en paix

## Je me présente



Hello,

je suis Caroline Drouart, je suis coach personnelle et professionnelle : j'accompagne les femmes à se faire confiance pour construire une carrière professionnelle à leur mesure.

Coach, c'est **ma deuxième carrière** : pendant 22 ans, j'ai exercé mon métier d'architecte dans la construction. À 45 ans, je me suis rendu compte que cette vie professionnelle ne m'épanouissait plus. Ça a été une grosse remise en question professionnelle mais aussi personnelle : beaucoup de questions sur mon statut professionnel et social, ma vie de mère, mais aussi vis à vis de mon entourage (je te la fais courte 😊).

Désormais, j'accompagne d'autres femmes qui se posent **des questions sur leur avenir professionnel** à y voir clair et à reprendre confiance en elles, à se redécouvrir, à comprendre leur mode de fonctionnement, pour pouvoir faire des choix éclairés sur ce qu'elles ont envie de vivre pour la suite de leur vie professionnelle et à **s'épanouir pleinement, dans tous leurs rôles.**

J'ai l'habitude d'accompagner les personnes à **faire des bilans sur leur vie**, à un instant donné, pour pouvoir se projeter sur la suite, et aussi pouvoir se délester de ce qui les entrave.

Aujourd'hui, c'est **un bilan de ton année 2022** que je te propose, en profondeur, pour te rendre compte de tout ce que tu as accompli et qui pourrait rester caché !

A vertical photograph on the left side of the page shows a white ceramic cup filled with coffee, featuring a latte art design. The cup sits on a light-colored, textured woven mat. In the background, a portion of a mustard-colored fabric cushion is visible.

## Se préparer pour faire son bilan personnel

Voici mes **recommandations préalables** pour faire de ce bilan un **vrai moment pour toi** :

- Réserve toi un **créneau de 2 à 3h**
- Crée-toi ta bulle : un **espace cocooning**, à l'aise, au chaud, avec une boisson chaude, une bougie
- **Informe ton entourage** de ta démarche et demande leur de ne pas te déranger
- Prépare **ton matériel** : des feutres, une musique douce
- Équipe-toi : **prends ton agenda** personnel/professionnel, ton bilan de l'année dernière si tu en as fait un, et tout objet où tu as pu noter les évènements de l'année au fur et à mesure...



## 1ère partie : Rétrospective 2022

Cette première partie consiste à revenir, semaine par semaine, sur **tous les évènements de ton année** :

Dès que tu remarques quelque chose d'important, qui sort de l'ordinaire, ou qui revient souvent, note-le !

- Un événement, une rencontre, une tâche, une visite, un rendez-vous qui t'a marquée, toutes les choses qui se sont **passées cette année**.
  
- Sers-toi de **ton agenda** et de tes autres sources d'informations
  
- Fais le tour de **toutes les sphères de ta vie** :
  - le pro,
  - la famille, les amis,
  - ton couple,
  - tes finances,
  - ta maison/ton appart,
  - tes loisirs,
  - ta santé,
  - ton évolution personnelle

# Rétrospective 2022

# Rétrospective 2022

# 10 questions puissantes sur 2022

Quand tu relis ta rétrospective 2022 :

De quoi tu te sens la plus fière ?

---

---

---

---

---

---

---

---



Quel a été ton plus gros défi ?

---

---

---

---

---

---

---

---



Quelle a été ta plus grosse surprise cette année ?

---

---

---

---

Quelle a été la décision la plus sage que tu as prise ?

---

---

---

---

Quelles sont les personnes à qui tu as envie de dire merci ?

---

---

---

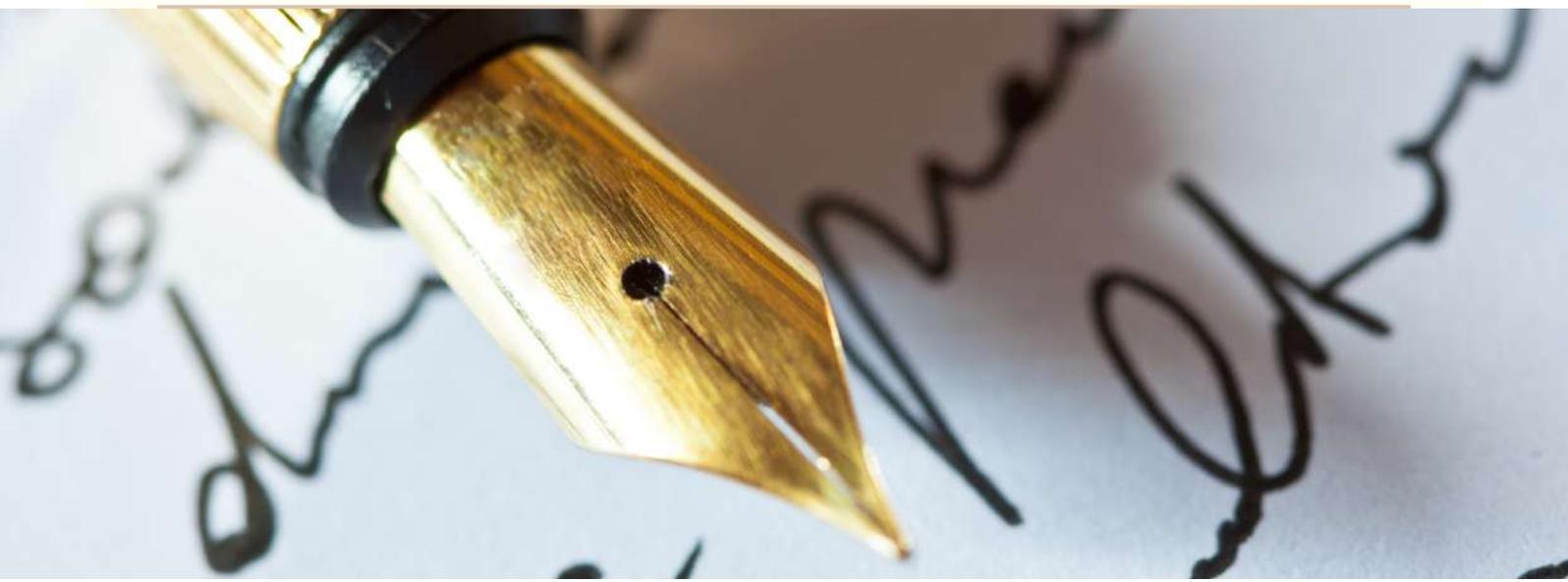
---

---

---

---

---





Quelle merveilleuse chose as-tu découverte en toi ?

---

---

---

---

Qu'est-ce que tu n'as pas pu terminer ? Que souhaites-tu faire ? Continuer l'année prochaine, arrêter là ....

---

---

---

---

Sur quoi dois-tu lâcher prise pour commencer l'année à venir ?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Le rituel pour clôturer 2022

- Prends une feuille de papier
- Écris sur la feuille ce sur quoi tu souhaites lacher prise
- Relis à haute voix tes intentions "je souhaite lacher-prise sur ..."
- Brûle la feuille (je te conseille de te mettre en extérieur 😊)



# Le mot de la fin

Peux-tu résumer ton année 2022 en une phrase ?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Aller plus loin ensemble

Se découvrir et s'épanouir pleinement



## Impulsion 2023

prends ton élan pour une année 2023 réussie

### Impulsion 2023 :

un atelier en direct où je te guide à tirer le meilleur de 2022,  
à créer ta feuille de route 2023  
et à démarrer l'année avec motivation

Fini la procrastination : ce temps t'est réservé,  
tu es guidée pour aller à l'essentiel, sans t'éparpiller !

Pour connaître les dates et le programme :  
[rendez-vous sur cette page](#)

## Mes contenus



### LE BLOG

[bien-etre-en-cours.fr](http://bien-etre-en-cours.fr)



### YOUTUBE

[Bien Être en cours by Caroline](#)



### LINKEDIN

[Caroline Drouart](#)



### INSTAGRAM

[@bien\\_etre\\_en\\_cours](#)

