

Workbook

le Guide pour faire le bilan 2024 et clôturer ton année en paix





Sommaire

Introduction : Pourquoi ce workbook ? 3

Se préparer à faire son bilan 4

Rétrospective : Reviens sur ton année 5
les moments marquants de l'année
(attention, tu vas écrire des tartines !)

Explorer les facettes de ton année 7
Ces aspects de toi que tu oublies

10 questions puissantes 9
Des questions pour te faire prendre
conscience de tes atouts, tes forces, tes
ressources, ta résilience

Célébration et clôture en paix 15
Finir l'année apaisée

Temps forts pour bien démarrer 2025 17

Pour aller plus loin 18

Bienvenue !



Pourquoi ce workbook ?

Chaque année nous enseigne quelque chose, même si elle ne se déroule pas comme prévu. Ce workbook est conçu pour t'aider à poser un regard apaisé et bienveillant sur ton année, reconnaître tout ce que tu as accompli, et t'en libérer pour entrer sereinement dans 2025.

Quelques mots sur moi

Je suis Caroline Drouart, coach personnelle et professionnelle depuis 2020, spécialisée dans l'accompagnement des profils atypiques. Avant de me lancer dans cette voie, j'ai été architecte pendant 22 ans. Ce métier m'a appris l'écoute des besoins, la créativité et la gestion de projets complexes.

Depuis 2016, j'ai pris l'habitude d'effectuer un bilan personnel de mon année, qui m'aide à :

- Dépasser l'idée que l'année était négative parce que je n'avais pas atteint tous mes objectifs,
- Poser des intentions claires pour les années suivantes.,
- Donner vie à des projets personnels et professionnels (comme ma reconversion et mon activité entrepreneuriale).

Aujourd'hui, je suis convaincue que chaque année, même avec ses imprévus, nous enseigne quelque chose.

Ce workbook est là pour t'aider à voir tout ce que 2024 t'a apporté et te reconnecter à ce qui compte pour toi.

Caroline

Se préparer à faire son bilan

Prends ce temps pour toi



Réserve-toi un **créneau de 1 à 2h**



Crée ton **espace cocooning** :
une boisson chaude, une bougie ou une
musique douce pour te mettre dans
l'ambiance.



Installe toi confortablement **avec ton agenda** personnel/ professionnel, ton **bullet journal**, ton **bilan de l'année dernière** si tu en as fait un, et tout objet où tu as pu noter les événements de l'année au fur et à mesure...



Informe ton entourage de ta démarche et demande leur de ne pas te déranger



Mon astuce : Utilise des couleurs pour surligner, entourer ou annoter les moments marquants. Cela te permet de mieux visualiser ton année.

Rétrospective 2024

Reviens sur ton année

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

Rétrospective 2024

Les multiples facettes de 2024

Explorer toutes les facettes de ton année

Liste les **différentes sphères de ta vie** pour mieux structurer ta réflexion :

- le pro,
- ta santé /bien-être,
- tes finances
- ton relationnel (couple, famille, amis)
- tes loisirs/créativité,
- ton environnement (maison, objets)
- ton développement personnel et spirituel



Sers-toi de la **mind-map** juste après pour noter ce qui s'est passé cette année dans tes différentes sphères

Exercice d'identification



Parcours ta rétrospective et ta mind-map et sers-toi de **feutres de couleurs** :

- entoure les **surprises positives**
- souligne les **imprévus enrichissants**

**Qu'est-ce qui a marqué mon année
dans chaque domaine de ma vie ?**

Professionnel

Environnement

Finances

Relationnel

Loisirs/
créativité

Mon année
2024

Santé/ bien-être

Développement
personnel/spirituel

10 questions puissantes sur 2024

Ces questions te guideront pour explorer ton année en profondeur.
Quand tu regardes ta rétrospective 2024 :

De quoi tu te sens la/le plus fièr.e ?



Quel a été ton plus grand défi et comment l'as-tu surmonté ?

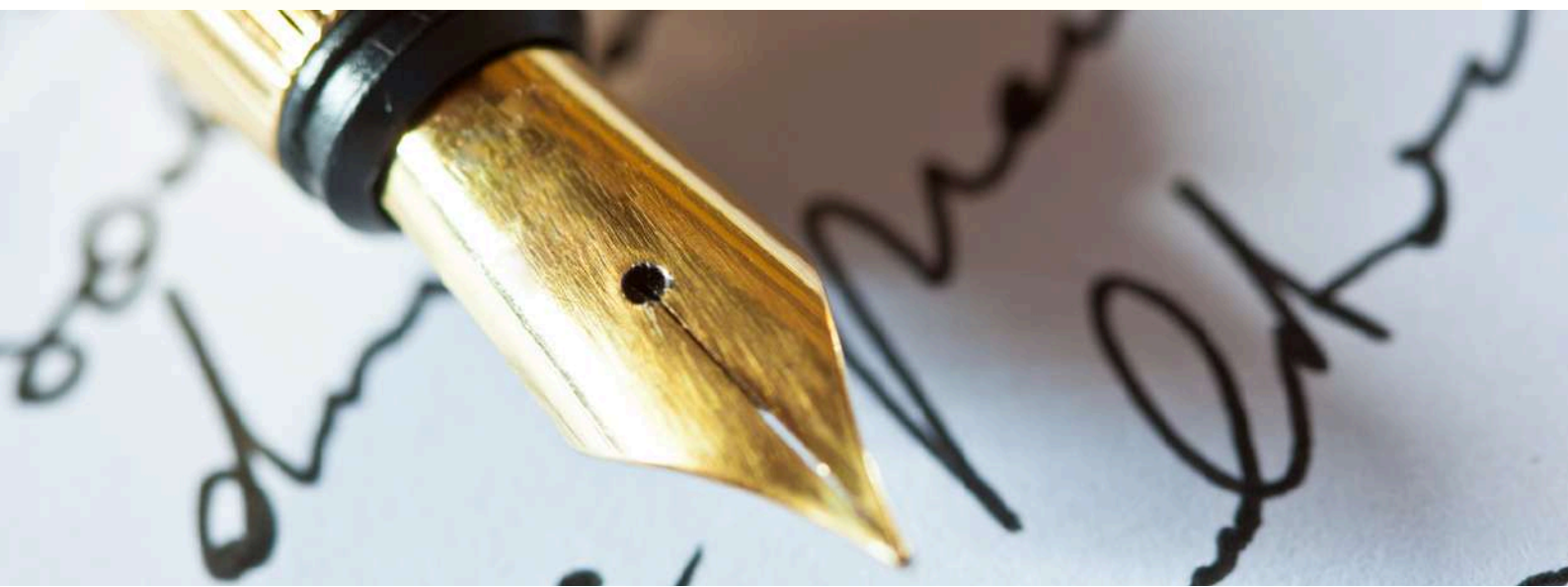


Qu'est-ce qui t'a surpris.e positivement ?

Quelle est la plus grande leçon que tu tires de 2024?

Quels projets ou engagements ont pris une direction différente de celle prévue ?

Quelle décision ou changement as-tu réalisé pour toi-même ?





Qu'as-tu découvert de nouveau sur toi ?

Quels petits progrès quotidiens te rendent fier(e) ?

Qu'est-ce que tu n'as pas terminé, et que veux-tu en faire ?

Fais le tri en inscrivant chaque projet/sujet dans une colonne :

**À poursuivre
avec enthousiasme**

**À reconsidérer
pour plus tard**

**À lâcher
sans culpabilité**

Sur quoi dois-tu lâcher prise pour alléger 2025 ?



Célébration et clôture en paix

Liste 5 choses ou personnes que tu remercies pour cette année.



Clôturer 2024 et s'ouvrir à 2025

Si tu devais résumer 2024 en une phrase, quelle serait-elle ?

Inspire-toi de cette phrase pour écrire une intention claire pour l'année prochaine.

(Ex. : "Je choisis de vivre cette année avec équilibre et plaisir.")



Temps forts pour démarrer 2025

se découvrir et s'épanouir
pleinement

Impulsion 2025 : Transforme tes idées en actions



Un atelier live en visio pour t'accompagner en direct et poser tes objectifs 2025.

1ère semaine de janvier :

[Programme et réservation ici](#)

Défi Ikigai : 3 jours pour réinventer ta vie pro



Un challenge gratuit pour apprendre à te servir de l'ikigai pour trouver ta voie professionnelle.

Du 13 au 15 janvier 2025

[Inscription gratuite ici](#)

Trace ta Voie : Créer la vie pro qui te ressemble



Un accompagnement personnalisé pour donner une nouvelle direction à ta vie pro et construire ton plan d'action.

Réouverture le 16 janvier 2025

Pour aller plus loin

Se découvrir et s'épanouir
pleinement



La séance Boussole

Une séance-flash pour y voir clair et obtenir une aide à la décision.

Infos et réservations ici



Le bilan d'exploration des atypies

Poser des mots sur ton fonctionnement émotionnel et cognitif.

Infos et réservations ici



L'accompagnement individuel

Être accompagnée pour un changement en profondeur.

Infos et réservations ici

On reste en contact :



[@bien_etre_en_cours](https://www.instagram.com/bien_etre_en_cours)



[Caroline Drouart](https://www.linkedin.com/company/caroline-drouart)



[Bien Être en cours by Caroline](https://www.youtube.com/channel/UC...)

