



Et si tu changeais ta façon de passer à la nouvelle année ?

Faire une pause.

Regarder le chemin parcouru avec douceur.

Retrouver souffle, clarté et pouvoir d'agir
pour avancer autrement en 2026.





Peut-être que 2025 n'a pas ressemblé à ce que tu avais imaginé.

Et sans aucun doute, tu as fait de ton mieux, parfois à bout de souffle.

Ce document t'invite à faire une pause,
à regarder le chemin parcouru avec douceur,
et à retrouver souffle, clarté et pouvoir d'agir
pour avancer autrement en 2026,
au travail comme à la maison.

Une goutte après l'autre.

À ton rythme.



#Bilan 2025

Je m'offre un temps pour regarder l'année 2025 avec honnêteté et douceur, sans me juger, simplement pour reconnaître ce qui a été là.



1. Screen shot 2025

Je prends un temps pour parcourir mon agenda 2025 et je choisis de poser un regard conscient sur ce que j'ai vécu.

- Je note les événements et actions qui m'ont apporté satisfaction, joie, fierté, gratitude ou sentiment d'accomplissement
- Je reconnais les personnes qui m'ont soutenu, encouragé ou inspiré en 2025
- Je me rappelle les défis, difficultés et tempêtes traversés, ainsi que les ressources que j'ai mobilisées pour y faire face
- Je me remémore les encouragements que j'ai reçus... ou que j'ai su me donner
- Je prends conscience des qualités et forces que j'ai activées en 2025

2. Les décisions que j'ai prises et qui méritent mon propre respect

Je m'autorise à reconnaître les décisions que j'ai prises en 2025, même lorsque les résultats n'ont pas été à la hauteur de mes attentes.

3. Un comportement, une attitude, une croyance, un schéma qui s'est répété en 2025 et que je veux arrêter en 2026

Je choisis d'identifier un comportement, une attitude, une croyance ou un schéma qui s'est répété en 2025, non pas pour me juger, mais pour m'en libérer en conscience en 2026.





#Assurer une transition douce entre 2025 et 2026

Se rappeler qu'en 2025 j'ai fait de mon mieux, avec le niveau de conscience, de connaissances, d'énergie, de ressources et de courage que j'avais à ce moment là.

« Chaque décision a été prise avec les informations et le courage disponibles à ce moment-là. »

Paulo Coelho



#Nouvel élan 2026



1. Je choisis de prioriser quoi en 2026 ?

Je m'autorise à me prioriser, non par égoïsme, mais par responsabilité.

- Qu'est-ce qui est VRAIMENT important pour moi en 2026, et pourquoi cela compte pour moi ?
- Quelles sont les valeurs que je choisis de faire vivre concrètement cette année ?
- En un mot, quelle intention je choisis de poser comme fil conducteur pour 2026 ?

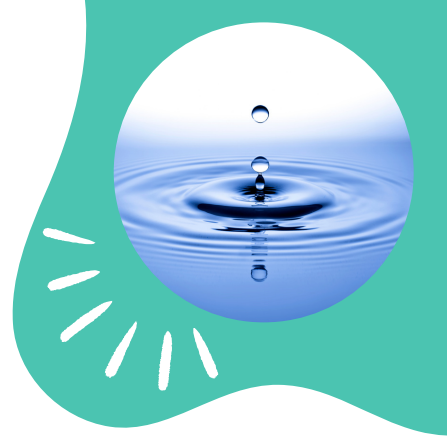
2. Se prioriser et vivre pleinement les liens qui nous sont chers

- Quel est mon BIG wish pour 2026 ?
- Quelle action je peux faire pour prendre soin de moi et m'offrir un moment de plaisir et de découverte tous les 2 mois ?
- Quelle activité simple, réaliste et nourrissante puis-je installer pour me faire du bien un peu chaque jour ?

*Je choisis de mettre ces actions à l'agenda **dès maintenant**, afin qu'elles prennent vie concrètement et ne restent pas de simples intentions.*

A ton agenda !

#Histoire à garder en tête



La goutte d'eau sur la pièce

Lors d'un récent séminaire, j'ai vécu une expérience simple et surprenante : par groupe de trois, nous devions estimer combien de gouttes d'eau pouvaient tenir sur une pièce de monnaie avant de déborder.



Tous les groupes, sans exception, ont largement sous-estimé le nombre de gouttes possibles. Une goutte après l'autre, doucement, sans précipitation... la pièce accueillait bien plus que ce que nous pensions possible.

Cette expérience m'a rappelé une chose essentielle :

le réel est souvent étroit... mais le possible est immense.

Ce ne sont pas les grosses gouttes, qui font la différence, mais l'effet cumulé des petites gouttes, des petits pas réguliers, accessibles, respectueux de notre énergie.

***Quelle est la première petite goutte
que tu veux déposer pour démarrer 2026 ?***





**Que cette année 2026 soit à
la hauteur de tes souhaits et
de tes engagements
envers toi-même**

*avec santé, énergie,
ressources et courage pour
la vivre au mieux !*



CARÉment votre