

L'ANNÉE

À

VENIR



2018 « | » 2019

# CARNET DE PLANIFICATION ANNUELLE

---

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce carnet va te permettre de revoir ton année passée et de planifier celle qui est devant toi.

## QU'EST-CE QUE CELA M'APPORTE ?

Planifier son année est une bonne habitude. Cela te permet de repenser tes succès et tes regrets, mais aussi de prendre conscience de tout ce qu'une année peut t'apporter. C'est en étudiant son passé que l'on apprend à planifier notre futur, ainsi on peut éviter de refaire les mêmes erreurs et on peut prendre en main la gestion de sa propre vie.

## DE QUOI AI-JE BESOIN ?

### 1ÈRE VERSION (VERSION SOLITAIRE)

- au moins trois heures sans interruption (pour revenir aussi sur l'année précédente)
- au moins une heure sans interruption (pour planifier l'année à venir)
- un calendrier de l'année précédente
- une version imprimée du carnet
- sincérité et ouverture d'esprit
- une sélection de tes stylos préférés

### 2ÈME VERSION (VERSION GROUPE)

- un groupe de personnes qui t'inspirent (de 2 à 10 personnes)
- au moins quatre heures de temps créatif
- un calendrier de l'année précédente
- une version imprimée du carnet
- sincérité et ouverture d'esprit
- une sélection de tes stylos préférés

# PRÉPARE-TOI

---

Arrive.

Mets de la musique relaxante.  
Prépare-toi une boisson chaude.

Lâche prise et n'aie aucune attente.

Lance-toi dès que tu es prêt(e).

# L'ANNÉE PASSÉE

---

## REVUE DE TON AGENDA

Prends ton calendrier de l'année passée et reprends-le semaine par semaine. Dès que tu remarques quoi que ce soit d'important - un événement, une rencontre, une tâche - note-le ci-dessous.

# L'ANNÉE PASSÉE

---

## VOICI CE QU'A ÉTÉ MON ANNÉE PASSÉE

Dans les domaines suivants, quels aspects de l'année ont été les plus déterminants\* ?  
Quels événements ont été les plus importants ? Résume-les en quelques mots.

FAMILLE, VIE PRIVÉE

TRAVAIL, ÉTUDES, PROFESSION

BIENS (MAISON, OBJETS)

LOISIRS, PASSE-TEMPS, CRÉATIVITÉ

AMIS, COMMUNAUTÉ, SERVICES

SANTÉ, FORME PHYSIQUE

INTELLECTUEL

ÉMOTIONNEL, SPIRITUEL

FINANCES

LISTE D'OBJECTIFS\*\*

\* Chaque domaine signifie ce qu'il signifie pour toi. Nous n'avons volontairement pas donné de définitions.

\*\* Au cas où tu as réussi cette année à réaliser quelque chose que tu as toujours voulu.

# L'ANNÉE PASSÉE

---

## SIX PHRASES À PROPOS DE MON ANNÉE PRÉCÉDENTE

La décision la plus sage que j'ai prise...

La plus grande leçon que j'ai apprise...

Le plus gros risque que j'ai pris...

La plus grande surprise de l'année...

La plus grand service que j'ai rendu...

La plus grande chose que j'ai accomplie...

# L'ANNÉE PASSÉE

---

## SIX QUESTIONS À PROPOS DE MON ANNÉE PRÉCÉDENTE

De quoi es-tu le plus fier(e)?

Quelles sont les trois personnes qui ont eu le plus d'influence sur toi ?

Quelles sont les trois personnes sur lesquelles tu as eu le plus d'influence ?

Qu'est-ce que tu n'as pas pu terminer?

Quelle est la meilleure chose que tu aies découverte en toi ?

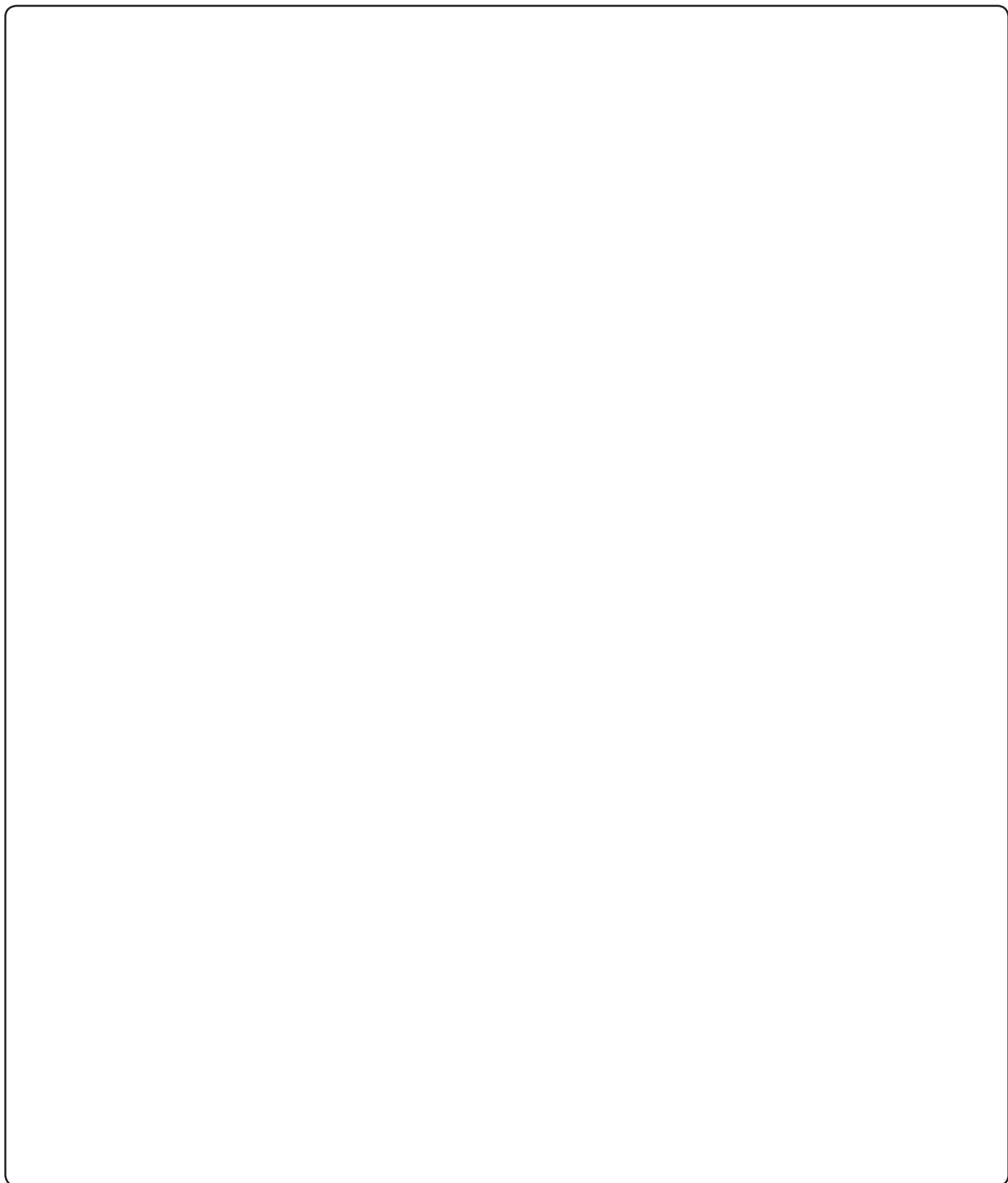
De quoi es-tu le plus reconnaissant(e)?

# L'ANNÉE PASSÉE

---

## LES MEILLEURS MOMENTS

Décris les moments les plus beaux, les plus joyeux et les plus remarquables de l'année dernière. Dessine-les sur cette page. Qu'as-tu ressenti ? Avec qui étais-tu ? Qu'avez-vous fait ? Quels parfums te reviennent ? Quels sentiments cela t'évoque-t-il ?





# L'ANNÉE PASSÉE

---

## MES TROIS PLUS GRANDS SUCCÈS

Note tes trois plus grandes réussites de l'année dernière.

Qu'as-tu fait pour les accomplir ?

Qui t'a aidé à remporter ces succès ? Comment ?

## MES TROIS PLUS GRANDS DÉFIS

Note tes trois plus grands défis de l'année dernière.

Qui ou quoi t'a aidé à surmonter ces épreuves ?

Qu'as-tu appris sur toi-même en surmontant ces épreuves ?

# L'ANNÉE PASSÉE

---

## PARDONNER

Y aurait-il quoi que ce soit de l'an dernier que tu n'as pas encore pu pardonner ? Des actes ou des mots qui t'ont blessé(e) ? Ou est-ce que tu es énervé(e) contre toi-même ? Écris-le ci-dessous. Fais-toi du bien et pardonne.

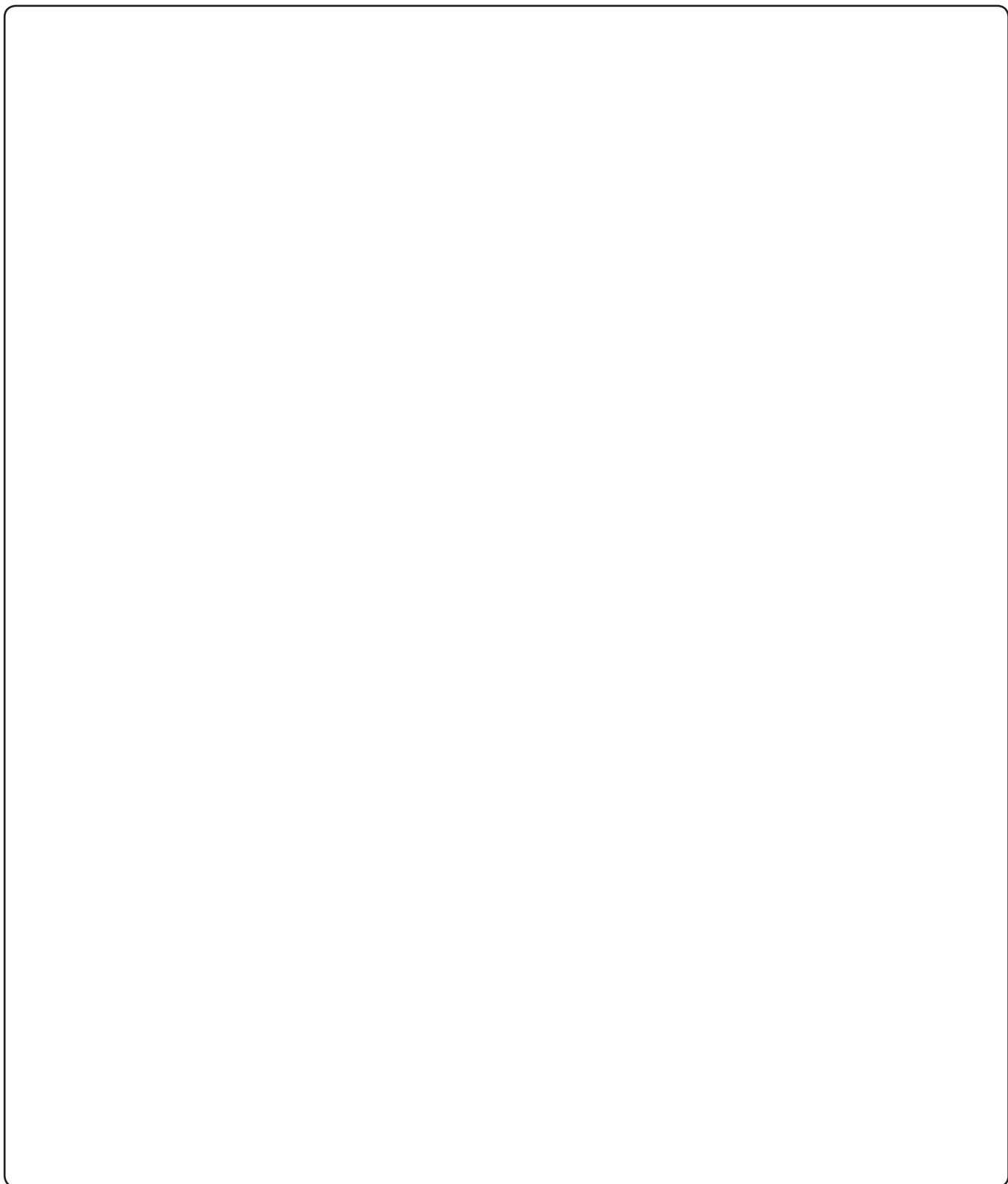
\* Si tu penses ne pas être prêt(e) à pardonner, écris-le quand même. Cela peut faire des miracles.

# L'ANNÉE PASSÉE

---

## LÂCHER PRISE

Qu'as-tu d'autre à dire pour sceller l'année passée ? Sur quoi dois-tu lâcher prise avant de pouvoir commencer l'année qui vient ? Dessine ou écris, puis fais le point et lâche prise sur tous ces sujets.



# L'ANNÉE PASSÉE

---

## L'ANNÉE PRÉCÉDENTE EN TROIS MOTS

Choisis les trois mots qui caractérisent ton année dernière.

## LE LIVRE DE MON ANNÉE DERNIÈRE

Un livre a été écrit sur ton année passée\*. Quel est son titre ?

\*Ton année a peut-être été adaptée en film, toutes nos excuses si nous nous sommes trompés.

## DIS AU REVOIR À TON ANNÉE PASSÉE

S'il reste quoi que ce soit que tu souhaites écrire ou quelqu'un à qui tu voudrais dire au revoir, fais-le maintenant.

## TU AS CLÔTURÉ TON ANNÉE PASSÉE.

Tu as terminé la première partie.

Respire un bon coup

Repose-toi un peu.

---

Si vous aimez YearCompass et que vous aimeriez nous aider, s'il vous plaît visitez:

<http://yearcompass.com/support>

# L'ANNÉE DEVANT TOI

---

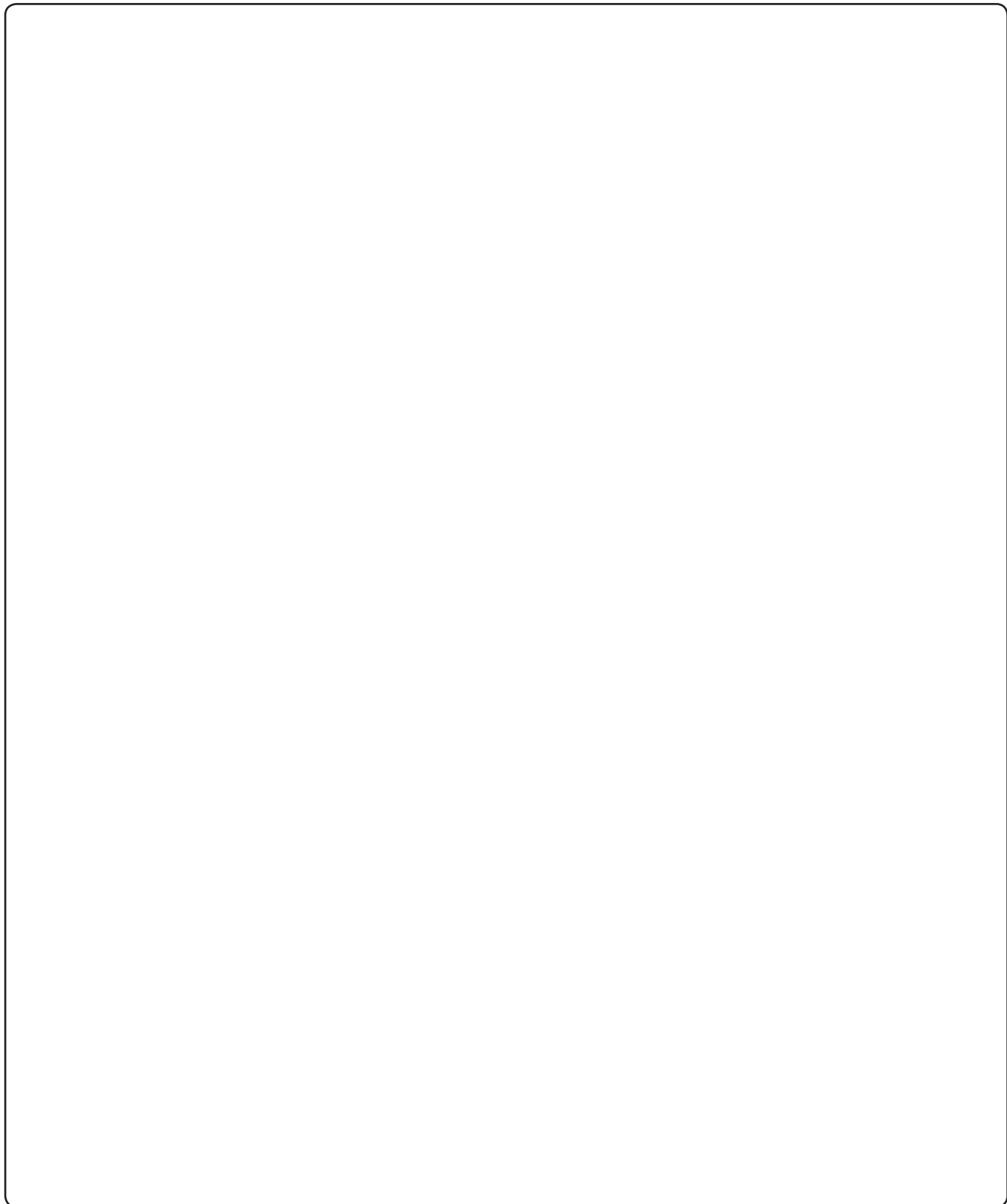
2019

# L'ANNÉE DEVANT TOI

---

## OSE RÊVER EN GRAND !

A quoi ressemble l'année prochaine ? Dans l'idéal, que va-t-il se passer ? Pourquoi ça va être génial ? Écris, dessine, oublie tes attentes et ose rêver.



# L'ANNÉE DEVANT TOI

---

## À QUOI VA RESSEMBLER MON ANNÉE PROCHAINE

Dans les domaines suivants, quels aspects de l'année seront les plus déterminants\* ?  
Quels événements seront les plus importants ? Résume-les en quelques mots.

FAMILLE, VIE PRIVÉE

TRAVAIL, ÉTUDES, PROFESSION

BIENS (MAISON, OBJETS)

LOISIRS, PASSE-TEMPS, CRÉATIVITÉ

AMIS, COMMUNAUTÉ, SERVICES

SANTÉ, FORME PHYSIQUE

INTELLECTUEL

ÉMOTIONNEL, SPIRITUEL

FINANCES

LISTE D'OBJECTIFS\*\*

\* Nous n'utilisons toujours pas de définitions précises. Donne à ces termes le sens que tu veux.

\*\* Ici, tu peux faire la liste des objectifs que tu veux avoir atteint à la fin de l'année.

# L'ANNÉE DEVANT TOI

---

## LE TRIPLET MAGIQUE POUR L'ANNÉE À VENIR

Voici trois choses à propos de moi que je vais aimer cette année.

Je suis prêt(e) à lâcher prise sur ces trois choses.

Voici les trois choses les plus importantes que je veux accomplir.

Ces trois personnes seront mon soutien pendant les moments difficiles.

Voici trois choses que je vais oser découvrir.

Voici trois choses auxquelles j'aurai le pouvoir de dire non.



# L'ANNÉE DEVANT TOI

---

## LE TRIPLET MAGIQUE POUR L'ANNÉE À VENIR

Voici trois choses avec lesquelles je rendrai mon environnement plus confortable.

Voici trois choses que je ferai tous les matins.

Voici trois choses avec lesquelles je prendrai soin de moi régulièrement.

Voici trois endroits que je visiterai.

Je me rapprocherai de ceux que j'aime de ces trois manières.

Je m'offrirai ces trois récompenses en récompense de mes succès.

# L'ANNÉE DEVANT TOI

---

## SIX PHRASES SUR MON ANNÉE À VENIR

Cette année, je ne remettrai plus à demain de...

Cette année, je tirerai le plus de mon énergie de...

Cette année je vais être le (la) plus courageux(se) quand...

Cette année, j'accepterai lorsque...

Je me conseille pour cette année de...

Cette année sera spéciale pour moi, parce que...

# L'ANNÉE DEVANT TOI

---

## MON MOT POUR L'ANNÉE PROCHAINE

Choisis-toi un mot pour l'année prochaine. Il te donnera le pouvoir de ne pas abandonner tes rêves, et tu peux compter sur lui si tu as besoin d'un coup de pouce. Ce mot définit l'année à venir.

## SOUHAIT SECRET

Laisse libre court à ton esprit. Quel est ton désir secret pour l'année à venir ?

**TU AS FINI DE PLANIFIER TON ANNÉE PROCHAINE.**

Si tu fais des photos pendant que tu remplis ce carnet,  
tu peux utiliser les hashtags suivants:

*#yearcompass*

# L'ANNÉE DEVANT TOI

---

JE CROIS QUE CETTE ANNÉE TOUT SERA POSSIBLE.

Date :

signature

---

Réalisé par les volontaires de YearCompass et Invisible University International.

*Traducteurs: Panni Dobri, Pierre Blanchard, Marianne Marti, Anne Cohen, Sarah L'Hérault*

<http://yearcompass.com/fr>

Nous sommes des Hongrois et ce cahier est la traduction de notre travail original en Hongrois.

Si tu découvres des erreurs de typographie ou de grammaire, ou des expressions mal utilisées, n'hésite pas à nous envoyer un courriel via le site internet ci-dessus.

---

Si vous aimez YearCompass et que vous aimeriez nous aider, s'il vous plaît visitez:

<http://yearcompass.com/support>

---

Ce travail est sous licence Creative Commons

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International.

