Francis.painchaud2@Gmail.com

# 

Revue annuelle systématique

Par Francis Painchaud

# 

Table des matières

[Pourquoi faire une revue annuelle avec ce modèle? 2](#_Toc152594392)

🤔 [Étape 1 – Réfléchir 🤔 4](#_Toc152594394)

[Choses pour lesquelles je suis reconnaissant 4](#_Toc152594395)

[Que s'est-il passé cette année? 5](#_Toc152594396)

[Choses Cool que j'ai découvert cette année 7](#_Toc152594397)

[Questions de réflexion 8](#_Toc152594398)

[🎯 Étape 2 - Planifier - Se fixer des objectifs 🎯 10](#_Toc152594399)

[Exercice de visualisation 10](#_Toc152594400)

[Ma liste d’objectifs 11](#_Toc152594401)

[Ma vie 11](#_Toc152594402)

[Mon travail / Ma carrière / Mes études 11](#_Toc152594403)

[Mes projets d'affaires 11](#_Toc152594404)

[Les 5 compétences que je vais travailler à développer 12](#_Toc152594405)

[🪣 Bucket List 12](#_Toc152594406)

[🚀 Étape 3 - Exécuter - S'obliger à passer à l'action ! 🚀 13](#_Toc152594407)

# Pourquoi faire une revue annuelle avec ce modèle?

Depuis maintenant 5 ans, je profite du temps de mes vacances de fin d’année pour répondre aux questions qui se trouvent dans ce gabarit que je perfectionne d’année en année pour en faire un outil puissant qui m’aide à identifier sur quoi je désire mettre mes efforts pour l’année prochaine.

Depuis que j’ai commencé à faire cet exercice, j’ai quitté un emploi que je n’aimais pas, j’ai terminé mon doctorat en psychologie du travail, j’ai lancé mon entreprise, j’ai développé des relations de qualité avec des amis et collègues, j’ai commencé une formation en gestion et innovation à HEC Montréal et plus encore! Tout ça en prenant quelques heures de mes vacances, assises sur mon divan, à répondre à ces questions que je m’autopose.

Après avoir parlé à des collègues et amis de l’exercice que je faisais dans mes vacances, ils sont vite devenus curieux, car ils voyaient que les projets que j’entreprenais avaient tendance à réussir rapidement. Certains d’entre eux m’ont demandé de leur envoyer mon gabarit (qui était à l’époque un brouillon). Tous ceux et celles qui ont pris le temps de le faire m’ont dit que ça avait influencé positivement les décisions qu’ils ont prises pour l’année suivante au niveau personnel et professionnel. Je me suis donc dit que cette année, je vous partagerais mon outil de réflexion gratuitement, un peu comme un cadeau de Noël de ma part et en avance!

Bien qu’il y ait une certaine forme de « rigidité » que j’aime bien appeler rigueur dans ce document, je vous encourage fortement à vous l’approprier, à en faire un outil que vous aurez envie de revenir voir de temps à autre durant l’année afin de faire le suivi de vos objectifs personnels. Donc, n’hésitez pas à y ajouter des sections, à retirer des éléments qui vous parlent moins ou encore à y intégrer des éléments que vous jugez essentiels à une réflexion annuelle réussie! Pour moi, cela voudra dire que j’ai atteint ma cible et que j’ai motivé une personne à s’engager dans une réflexion personnelle authentique!

Je vous invite donc à prendre quelques minutes, à vous installer confortablement et à amorcer la première section de cet outil qui, à mes yeux, possède une grande puissance!

# Quelques éléments sur lesquels vous aurez plus d’informations après quelques heures de réflexions

**Vos réussites** : En évaluant les accomplissements de l'année précédente, vous pouvez prendre conscience des succès et des réalisations qui méritent d'être célébrés.

**Vos défis et vos échecs** : Examiner les obstacles rencontrés et les échecs subis peut fournir des enseignements précieux. Comprendre ce qui n'a pas fonctionné vous permet d'ajuster votre approche, d'apprendre de vos erreurs et de vous améliorer.

**Vos objectifs** : La réflexion sur l'année passée aide à définir de nouveaux objectifs pour l'année à venir. Que ce soit sur le plan personnel ou professionnel, avoir des objectifs clairs peut vous donner une direction et une motivation.

**Vos compétences cibles** : Identifier les compétences que vous avez développées au cours de l'année peut vous aider à miser sur vos forces. Cela peut également vous orienter vers l’identification de compétences que vous aimeriez investir davantage.

**Vos valeurs** : Les expériences vécues peuvent influencer vos valeurs et vos priorités. En réfléchissant sur l'année passée, vous pouvez mieux comprendre ce qui est vraiment important pour vous, autant sur le plan personnel que professionnelle.

**Votre gestion du temps** : Examiner comment vous avez utilisé votre temps au cours de l'année peut révéler des tendances et des habitudes. Cela peut être utile pour optimiser votre emploi du temps et accorder plus d'importance aux activités qui contribuent réellement à votre croissance.

**Prendre du recul sur votre satisfaction personnelle** : Prendre le temps de reconnaître et d'apprécier les moments positifs de l'année passée peut contribuer à une plus grande satisfaction personnelle et à un sentiment de bien-être.

**Vous permettre de vous adapter et de prendre des décisions** : En réfléchissant sur votre évolution, vous pouvez développer une capacité d'adaptation plus grande, une compétence cruciale dans un monde en constante évolution!

En résumé, réfléchir sur l’année passée offre une occasion précieuse d'apprentissage, de croissance et d'amélioration personnelle et professionnelle.

# **💭 Étape 1 – Réfléchir 💭**

Dans cette section, je vous invite à amorcer une réflexion sur l’année passée. Je vous propose des thèmes, des questions, des pistes de réflexion pour lesquels vous êtes libres de répondre ou non. Personnellement, j’aime bien passer beaucoup de temps à réfléchir aux choses pour lesquelles je suis reconnaissant et à qu’est-ce qui s’est passé durant l’année (j’ouvre mon agenda et je prends le temps de repasser chaque semaine de l’année). Pour les choses que j’ai découvertes durant l’année et les questions de réflexions, j’aime bien répondre aux questions qui m’interpellent le plus sur le moment. Sans m'obliger de répondre à toutes.

## **🥰 Choses pour lesquelles je suis reconnaissant 🥰**

**💖 Des gens importants**

**Au travail**



**Dans ma vie**

**🕺 Expériences**

**🏔 Accomplissements** **personnel ou professionnel**

**🚗 Choses / Objets**

**🧠 Des trucs qui ont influencé ma manière d’agir radicalement (des game changers)**



## 📆 Que s'est-il passé cette année? 📆

**⛰️ La vue d'ensemble**

💡Inscrire spontanément l'ensemble des événements que vous avez en mémoire, qui vous ont marqué cette année. Ces éléments sont ceux qui ont laissé une trace plus grande dans votre mémoire. Probablement des moments forts de votre année! Cette section nous prépare à l’étape suivante et nous permet de voir qu’il s’en passe des choses dans une année!

**⏳ La ligne du temps**

💡 Allez jeter un coup d'œil dans votre calendrier, prenez le temps de repasser chaque mois, afin d'en faire ressortir les principaux événements. Cette étape vous permettra de prendre conscience de tout ce que vous avez vécu, mais aussi oublié durant l’année! De plus, c’est un excellent moment pour contempler des souvenirs que vous aviez probablement oublié avec la vitesse à laquelle passent les semaines dans notre quotidien.

Janvier

Février

Mars

Avril

Mai

Juin

Juillet

Août

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



## **😎 Choses Cool que j'ai découvert cette année 😎**

💡 Ici, je te propose de prendre le temps de réfléchir aux personnes et à toutes les choses qui ont pu avoir un impact sur toi et que tu as découvertes cette année. Le défi que je te lance, c’est que pour chaque personne que tu inscriras ici, je t’invite à leur partager l’importance qu’ils ont pour toi. Ça fait toujours chaud au cœur et ça renforce les liens!

**👨‍👩‍👧‍👦 Les personnes** **que tu as découvertes ou redécouvertes**

**🧻 Choses / Objets / Gogosses**

**✍️ Articles / Blog Posts**

**🎙 Balados**

**📚 Livres**

**🎬 YouTube / vidéos** **/ séries / films**



**🗑️ Toutes autres choses**



## **💭 Questions de réflexion 💭**

💡 Vous pouvez choisir une, deux, dix questions parmi les suivantes. Il n'est pas obligatoire de répondre à chacune d'entre elles. L'important, c'est d'amorcer une réflexion avec vous-même. Pour ma part, j’aime bien me laisser inspirer par les questions qui accrochent mon œil. Je ne leur réponds pas toutes, j’y reviens parfois, je bonifie mes réponses et au final, je réfléchis!

* Quelle a été la chose la plus difficile au travers de laquelle j'ai eu à passer cette année? Des défis particuliers?
* Quand est-ce j'ai été le plus fier de moi cette année?
* À quand remonte la dernière fois que tu t’es senti inconfortable? (si ça fait plus que 6 mois, il serait important que tu te demandes pourquoi?)
* Quelles sont les histoires que tu te racontes à toi même (ton narratif) et qui t'empêcher d'avancer vers tes plus grands objectifs? (Ex. Je manque de temps)
* Cette année, qu'est-ce que tu as appris, qu'est-ce que tu as aimé et comment t'es tu surpassé, t'es tu surpris?
* Si tu devais enseigner une seule chose que tu as apprise cette année (qui pourrait améliorer la qualité de vie d'une personne) qu'est-ce que ce serait?
* Qu'est-ce qui t'as passionné au point de ne pas avoir envie de dormir la nuit? Est-ce que ça en valait la peine? Vas tu faire un peu plus de cela cette année?
* Comment t'es tu amusé différemment cette année?
* Comment as tu souffert différemment cette année?
* Si je devais mourir cette année, qu'est-ce que je voudrais avoir accomplis qui me rendrait fier?
* Si je devais mourir cette année, de quoi serais-je le plus fier?
* Si je devais mourir cette année, quelles sont les trois choses qui pourraient être inscrites sur ma pierre tombale? Est-ce que c’est vraiment ce que j’ai envie de voir inscrit là dans l’avenir?
* Raconte un moment pour lequel tu as agis d'une manière qui était en deçà de tes attentes face à toi même. Comment ux tu expliquer ça?
* Si tu continues dans cette direction pendant 10 ans, sera tu satisfait de ce que tu auras accomplis ? Pourquoi? Quels sont les changements que tu pourrais faire pour t'améliorer?
* Quelle est l'action la plus importante, à vos yeux, avec laquelle vous avez commencez vos journées? En ferez-vous plus cette année?
* Avec quel genre de personnes ais-je passé moins de temps cette année?
* Avec quel genre de personnes ais-je passé plus de temps cette année?
* De quoi t’ais-tu sentis coupable cette année?
* Si je devais revivre dans le future, qu’est-ce que je pourrais faire différemment maintenant pour améliorer ma vie future? (et celle des prochaines génération).
* Quelles sont les trois personnes pour qui tu te sens le plus reconnaissant cette année d’avoir côtoyé et pourquoi? Comment pourrais-tu prendre le temps de les remercier? Comment pourrais-tu t’entourer de plus de gens comme eux dans ta vie?
* Quelles nouvelles habitudes as-tu créé cette année? Lesquelles aimerais-tu conserver?
* Crois-tu avoir passer assez de temps avec ta famille / personnes chère cette anée? Comment pourrais-tu changer cela l’an prochain?
* Qu’as-tu mis de côté/cessé de porter attention cette année?
* Sur quoi as-tu dépensé beaucoup d’argent cette année?
* Sur quoi as-tu passé beaucoup de temps cette année?
* En quoi as-tu l’impression de t’être grandement amélioré cette année?
* Quelles limites as tu dépasser dans la dernière année qui te rend fier (Ex. quelques chose qui te faisait peur et que tu es parvenu à réaliser malgré tout)?
* Dans quoi as-tu redécouvert du plaisir cette année?
* Quand tu te sentais en paix cette année, qu’étais-tu en train de faire?
* Lequel de tes objectifs n’as-tu pas réussi à atteindre cette année? Pourquoi ne l’as-tu pas atteint? Est-ce que tu vas te fixer le même objectif l’an prochain, si non, pour quelles raisons?
* À la fin de l’année prochaine, si tu dépasses grandement tes attentes, que seras-tu en train de faire?
* Qu'est-ce que tu souhaites ton toi du future?
* Quelle est la chose la plus courageuse que tu as faites cette année (pour toi-même)?
* Décris comment tu seras le 23 décembre prochain. Comment tu te sentiras, dans quel état tu seras face à ton années qui vient de passer?
* Trois choses que tu te pardonnes d’avoir faites… trois signes d’espoirs pour l’avenir… trois choses que ton alter ego ferait autrement…
* Quelles sont les leçons que je retire de cette année?
* Le choix le plus difficile que j’ai eu à faire cette année?
* Les trois mots qui décrivent le mieux mon année
* 5 accomplissements que j’ai réalisée cette année pour lesquels je suis fier.
* La chose sur laquelle je travail que je considère BIG
* Une citation qui marque mon année
* Une personne que j’envie secrètement et pourquoi?
* Si je pouvais donner une chose a une personne ce serait quoi?
* Une relation que j’aimerais réparer
* Quels sont les 3 choses les plus difficiles dans ta vie en ce moment ? Qui dans ton entourage pourrait t'aider a les régler?
* Si une personne ne voyait que mes actions et qu’elle ne pouvait pas m’entendre parler, qu’est-ce que cette personne dirait de moi?
* Qu’est-ce qui me donne de l’énergie?
* Qu’est-ce qui m’enlève de l’énergie, me draine?
* Pourquoi j’essais de m’optimiser?
* Qu’est-ce qui m’a permis d’utiliser mes forces au quotidien cette année?
* À quoi as-tu accorder le plus de valeur dans tes relations cette année?
* Écrit trois choses que tu aimerais partager à propos de toi que tu n’as jamais dites à un ami, un partenaire ou encore un proche.
* Comment ton travail t’as permis de t’épanouir cette année?
* Décrivez-vous en utilisant les 10 premiers mots qui vous viennent à l'esprit. Ensuite, énumérez 10 mots que vous aimeriez utiliser pour vous décrire. Donnez quelques façons de transformer ces descriptions en réalité.
* Énumérez trois croyances personnelles que vous êtes prêt(e) à reconsidérer ou à explorer davantage.
* Quelles pensées difficiles ou émotions surgissent le plus fréquemment pour vous dans la dernière année?
* Décris un choix que tu as fais dans la dernière année et que tu regrettes. Qu'as-tu appris de cette expérience ?
* Décris trois choses qui t’ont fait du bien dans des moments difficiles cette année. Comment pourrais-tu les faires plus?
* Écris 10 choses qui t’ont motivés ou inspiré dans ton quotidien cette année.
* Dans les moments difficile de l’année, à quoi t’es-tu accroché pour resté motivé et continuer d’avancer?
* Si l’argent n’était pas un enjeux pour toi, comment est-ce que tu dépenserais ton temps?

# **🎯 Étape 2 - Planifier - Se fixer des objectifs 🎯**

Dans cette section, je vous invite à vous engager à prendre action. Je vous encourage à vous fixer des objectifs à la lumière des découvertes que vous avez faites sur vous-même dans la dernière section. Le tout commence par un exercice de visualisation que je vous recommande d’essayer pour vous aider à vous mettre dans un « mood » propice à l’élaboration d’objectif personnel et professionnel. À la lumière de cet exercice, je vous encourage à rédiger des objectifs en lien avec votre vie privée, votre travail, votre carrière, vos études, vos projets d’affaires, vos finances ainsi que d’identifier quelles sont les 5 compétences que vous voudriez développer cette année. Une fois cela fait, vous aurez devant vous une liste des choses qui seront les plus importantes pour vous cette année. Une feuille de route vers laquelle revenir à intervalle régulière pour faire le suivi de vos accomplissements.

## **👀 Exercice de visualisation 👀**

**Pour chacun des énoncés suivants, prends le temps de :**

1. Décrire une journée
2. Décrire comment tu te sens
3. Décrire ce que tu fais, ce sur quoi tu travailles, etc.
4. Être le plus spécifique possible, car l'écart entre ce que tu désires et ce que tu n’as pas actuellement deviendra plus clair. Aussi, cela te permettra d'identifier ce que tu fais en ce moment!
   1. Il est important de trouver ce que tu fais déjà bien, et de le faire plus! C'est certainement l'une des clés du succès!
   2. L'une des choses les plus importantes à faire ressortir de cet exercice, c’est d’oser te demander ce que tu cesseras de faire? Qu'est-ce qui, en ce moment, n'est plus une priorité pour toi?

**Imaginez à quoi vous voudriez que votre semaine de travail idéal ressemble dans 5 ans**

**Imaginez à quoi vous voudriez que votre semaine de travail idéal ressemble pour la prochaine année**



**Quel est l’écart que vous observez entre les deux?**

## **🎯 Ma liste d’objectifs 🎯**

## **🍀 Ma vie**

💡 Qu'est-ce que je me fixe comme objectifs pour les différentes sphères de ma vie ?

**Santé physique et mentale**

**Relations amitiés/amoureuse**

**Bonheur général**

## **💼 Mon travail / Ma carrière / Mes études**

(ici, j’ai laissé mes « travails », mais je vous encourage à modifier les titres)

**Charge de cours**

**Formation à mon compte & Consultation**

**Mes études**

**YouTube**

## **🤑 Mes projets d'affaires**

(ici, j’ai laissé mes « projets », mais je vous encourage à modifier les titres)

**Immobilier**

**Financier**

## **🧠 Les 5 compétences que je vais travailler à développer**



## **🪣 Bucket List**

💡 Quels sont mes rêves, mes aspirations, mes projets les plus fous ?? Laissez-vous aller sans jugement. Nos rêves sont là pour nous motiver à avancer!

**La liste pour cette année**

**Un jour peut-être ?**



# **🚀 Étape 3 - Exécuter - S'obliger à passer à l'action ! 🚀**

💡 Ici, je vous encourage à prendre un moment pour réfléchir à la stratégie que vous allez mettre en place pour revenir dans ce document de temps en temps durant l’année pour faire l’évaluation de l’avancement de vos objectifs. Ce retour aux sources vous permettra de vous recentrer, dans les moments les plus occupés, sur votre cible pour cette année. Personnellement, j’aime bien revenir ici au moins une fois par mois. Je biffe les objectifs que j’ai atteints à l’aide de cette fonction **** dans le panneau de contrôle où se trouve le GRAS, SURLIGNÉ et autres fonctions de Word. Ça me permet de voir à quel point je chemine dans mon année et aussi, ça me permet de ré-évaluer les directions que je prends.

J’espère que vous pourrez trouver autant de plaisir que moi à faire cet exercice annuel. J’espère que vous trouverez le courage de foncer pour réaliser vos objectifs, car si vous ne forcez pas un peu le destin, vous vous trouverez toujours à aider les autres à réaliser leurs rêves, sans jamais pouvoir toucher aux vôtres.

Joyeux temps des fêtes et au plaisir de collaborer à nouveau!!

Francis Painchaud.