Faire le point sans se juger

Choisis un seul domaine et une période précise. Note des faits, puis un ajustement que tu peux réellement essayer. Tu peux laisser une question vide.

01 **Le domaine et la période que je regarde**

Travail, organisation, projet... Sur quelle semaine ou période ?

02 **Deux ou trois faits observables**

Ce qui s’est passé, sans te donner une note.

03 **Ce qui m’a aidé ou m’a convenu**

Un geste, une personne, une condition à garder.

04 **Mes contraintes et ma marge de manœuvre**

Ce qui dépend de moi ; ce qui demande une discussion.

05 **Un seul ajustement à essayer**

Une action, une préparation ou une décision précise.

06 **Le moment prévu et ce que je vais observer**

Quand ? Où ? Quel signe me permettra de faire le point ?

07 **Mon prochain bilan**

Une date réaliste pour relire cette feuille.

Un exemple pour te lancer

Exemple fictif : Alex veut retrouver une soirée disponible pour explorer un projet personnel. Ses réponses servent de repères, pas de modèle à reproduire.

La situation

Organisation des soirées, sur la semaine passée. Alex a rouvert sa messagerie professionnelle trois soirs et a reporté son projet personnel.

Ce qui a aidé

Mardi, Alex avait noté les tâches du lendemain avant de partir. La soirée n’a pas été interrompue par une nouvelle consultation des e-mails.

Les contraintes

Une échéance jeudi et un trajet de 45 minutes. Réserver toutes les soirées serait irréaliste ; un seul créneau reste envisageable.

L’ajustement choisi

Préparer la liste du lendemain avant de quitter le travail, puis garder mardi de 19 h à 19 h 30 pour comparer deux pistes de projet.

Le retour sur l’essai

Dimanche, Alex vérifie si le créneau a eu lieu et ce qui l’a facilité ou empêché. Il choisit ensuite de garder, réduire ou déplacer ce rendez-vous.

À ton tour : garde une seule chose à essayer. La feuille sert à décider de la suite, pas à mesurer ta valeur.

Relire l’exercice guidé sur le site

Voir le sommaire du guide Transformez votre vie - 43 €