



# Miroir, miroir...

## Votre rendez-vous annuel avec vous-même

*Un exercice de rétrospective, de réflexion et de perspectives  
pour marquer la fin de 2021 et l'arrivée de 2022*



EVOLVIA  
COACHING EXÉCUTIF

L'art d'inspirer le leadership inspirant

# Rétrospective 2021

**Eh oui, 2021 s'achève déjà! Malgré les nombreux défis qu'elle nous a servis, voilà une autre année qui a filé sous nos yeux même si elle se termine par une finale au parfum de confinement dont on se serait tous passés, gracieuseté du variant Omicron.**

**M**ais plutôt que de laisser l'ombre de l'exaspération assombrir votre temps des Fêtes, pourquoi ne pas faire contre mauvaise fortune bon cœur et saisir l'occasion pour le réinventer et tirer le meilleur de cette pause avec vos proches, même en petit nombre? Profitez-en aussi pour planifier votre rendez-vous le plus important de l'année : un rendez-vous avec vous-même.

En le faisant, vous vous offrirez un cadeau inestimable pour amorcer la nouvelle année. Car un rendez-vous avec vous-même est un moment de choix pour passer en revue vos actions et réactions de l'année ainsi que prendre conscience du chemin que vous avez parcouru. À la fois exigeant (si vous voulez bien le faire) et inspirant (si vous le faites bien), cet exercice de rétrospective vous aidera à établir où vous en êtes dans votre parcours aujourd'hui, ce qui vous aidera ensuite à déterminer où vous voulez aller demain.



La pandémie de COVID-19 qui perdure a certainement eu une incidence dans votre vie. Sans que vous vous en rendiez compte, elle vous a peut-être même forcé à sortir de votre zone de confort et à vous réaliser comme vous n'auriez jamais pu l'envisager sans elle.

Prenez donc le temps d'apprécier de nouveau vos réussites, de réfléchir aux écueils avec lesquels vous avez dû composer, de vous imprégner des défis que vous avez relevés. Vous mettrez en lumière des gestes, des gens, des événements qui ont marqué votre année. Célébrez-les tous afin de vous en nourrir, de les ancrer dans votre mémoire et d'en tirer toute matière propre à faire de vous une meilleure personne, un(e) meilleur(e) leader!

Cet exercice de rétrospective, qui est aussi un séjour au camp de base si vous avez lu l'article de blogue de Claudine Bergeron sur le sujet, vous fera réaliser tout ce que vous avez accompli en 2021 avec vision, soutien, engagement, bienveillance, détermination et autres vecteurs de réussite. Il vous permettra aussi de préparer le terrain pour votre ascension vers de nouveaux sommets en 2022.

Prenez rendez-vous avec vous-même durant les Fêtes et regardez-vous sans vaine vanité ni fausse modestie dans votre miroir de vie! Vous trouverez dans les pages qui suivent diverses pistes pour éclairer votre réflexion.



## Quelles ont été vos plus grandes réussites?

Considérez toutes les sphères de votre vie : personnelle, professionnelle, économique, sociale ou autre. Quels sont vos principaux accomplissements dans chaque sphère? Avez-vous atteint ou dépassé les objectifs que vous vous étiez fixés au début de l'année? Avez-vous réalisé quelque chose qui vous semblait impossible?

## Célébrez vos réussites!

Réservez du temps dans votre agenda pour le faire réellement dans les 30 prochains jours! Inscrivez comment vous allez souligner chacune de vos réussites de 2021.

## Êtes-vous une meilleure version de vous-même qu'au début de l'année?

Regardez-vous dans le miroir et analysez-vous franchement sous toutes vos coutures!

- Avez-vous corrigé un défaut qui empoisonnait votre vie ou celle des autres?
- Êtes-vous en meilleure forme physique?
- Avez-vous réduit ou éliminé le stress dans votre vie?
- Faites-vous plus attention à votre alimentation?
- Avez-vous une meilleure hygiène de sommeil?
- Êtes-vous sorti de votre zone de confort?
- Appréciez-vous davantage à sa juste valeur le travail de vos collègues ou de votre personnel?
- Êtes-vous un(e) meilleur(e) conjoint(e), mère, père, patron(ne)?
- Votre vie est-elle plus équilibrée?

## De quoi êtes-vous le plus reconnaissant cette année?

La gratitude est un sentiment essentiel à inclure dans nos vies afin d'éviter le piège de croire que tout nous est dû. Un exercice de rétrospective – durant la période des Fêtes en plus – est un moment bien choisis pour témoigner notre reconnaissance envers ce que la vie nous apporte.

## Quelles sont les cinq principales leçons que vous avez apprises durant l'année?

Qu'elles soient le résultat de bonnes ou de mauvaises expériences, les leçons de vie sont toujours des occasions d'apprentissage. Faites le bilan de ce que vous savez maintenant, mais ignorez au début de 2021. Retenez le positif et éliminez le négatif des expériences que vous avez vécues afin de mieux entreprendre l'année 2022.

## Quelles personnes ont fait une différence considérable dans votre vie en 2021?

Dressez une liste des gens qui ont joué un rôle déterminant pour vous aider, soutenir, motiver, transformer ou faire évoluer d'une façon ou d'une autre en 2021. Prenez ensuite le temps de leur témoigner votre appréciation de leur apport à votre mieux-être.

## Qu'elle est la chose que vous avez changée ou améliorée au cours de l'année et qui a eu l'effet le plus positif dans votre vie?

Conservez vos réponses à portée de main afin de pouvoir les consulter facilement pour rappeler à votre souvenir les sources de joie, de quiétude, de bonheur et de bien-être dans votre vie.

## Réflexion de fin ou de début d'année

Avant d'établir vos objectifs de l'année 2022, voici quatre exercices pour vous aiguïser l'esprit et vous aider à identifier ce qui vous anime dans la vie. Prenez le temps qu'il faut pour les faire. Nous vous suggérons de vous accorder tout le mois de janvier. Vous aurez ainsi le temps de vous y consacrer petit à petit, sans stress.

### Exercice 1

**Quels sont vos amplificateurs de bonheur?**

Faites la liste des activités ou moments qui vous procure du plaisir, vous aère l'esprit et vous font ressentir de la gratitude.

### Exercice 2

**À quoi aimeriez-vous que votre vie ressemble dans 1, 3, 5 ou 10 ans?**

Faites cet exercice chaque jour pendant quatre jours consécutifs, en détaillant bien les choses, puis comparez vos textes et n'en faites qu'un seul.

### Exercice 3

**Quelles sont les 100 choses spéciales que vous souhaitez faire durant votre vie?**

Commencez, poursuivez ou terminez votre liste. Cet exercice est non seulement porteur, mais aussi souvent un aiguilleur d'avenir.

### Exercice 4

**Nourrissez votre désir de vivre et votre soif d'expériences!**

Inspirez-vous des parcours de gens que vous admirez! Lisez des biographies et regardez des films qui vous incitent à mordre dans la vie. Chez Evolvia, à cette fin, on aime bien replonger dans « Les dernières vacances » (« Last Holiday ») et « Maintenant ou jamais » (« The Bucket List »).

## Perspectives 2022

Place maintenant à l'avenir et à vos objectifs de l'année 2022! Établir vos objectifs constitue la première étape pour les réaliser. Écrivez-les aussi! Cela vous aidera autant à concrétiser vos pensées et à incruster vos objectifs dans votre tête qu'à déclencher en vous une énergie qui vous conduira consciemment ou non vers leur réalisation.

Afin d'appuyer votre démarche, Evolvia vous offre une plateforme modèle avec plusieurs types d'objectifs. Personnalisez-la à votre guise, remplissez-la, puis gardez-la aussi à portée de main tout le long de 2022, spécialement dans les premiers mois de l'année, afin d'y avoir vite accès pour la consulter et rester concentré(e) sur vos objectifs.

## Vos objectifs de 2022

Vous pouvez définir plusieurs types d'objectifs. Un an, ça donne le temps de réaliser plusieurs choses. Toutefois, priorisez-les afin de ne pas vous éparpiller.

Santé et bien-être	
1	
2	
3	
4	
5	

**Quelques idées :** Réduire votre consommation de sucre, de caféine ou d'alcool, dormir huit heures par jour, retrouver la forme en vous abonnant à un centre de conditionnement physique, créer des rituels de bien-être comme vous offrir un massage par mois, prendre des bains aux huiles essentielles, vous inscrire à une classe de yoga, pratiquer des arts martiaux, lire des livres inspirants, prendre des mesures pour protéger votre santé mentale, etc.

Relations	
1	
2	
3	
4	
5	

**Quelques idées :** Passer plus de temps en famille, vous réserver un moment spécial hebdomadaire avec votre conjoint(e), recevoir des amis une fois par mois, rejoindre un club de marche ou de sport, prendre des nouvelles régulièrement des gens que vous aimez, aider vos proches à réaliser leurs rêves, mettre un terme à vos relations toxiques, etc.

## Vos objectifs de 2022

---

Carrière	
1	
2	
3	
4	
5	

**Quelques idées :** Négocier une augmentation de salaire, avoir une promotion, acquérir de nouvelles connaissances, trouver un mentor, mieux gérer votre temps, changer d'emploi, effectuer une transition de carrière, être ponctuel, lancer votre entreprise, etc.

Finance	
1	
2	
3	
4	
5	

**Quelques idées :** Contribuer davantage à votre REER ou votre CELI, ouvrir un compte d'épargne-études pour votre enfant, devenir un investisseur autonome, acheter votre première ou une nouvelle maison, participer au lancement d'une entreprise émergente, réduire vos dettes, réviser votre portefeuille d'actions afin de l'axer sur l'économie verte, etc.

## Vos objectifs de 2022

---



Milieu de vie	
1	
2	
3	
4	
5	

**Quelques idées :** Éliminer le désordre dans votre bureau, à la maison ou dans votre voiture, déménager dans un endroit qui vous plaît vraiment, refaire la décoration de votre domicile, vous créer un lieu paisible et sain pour relaxer, réaménager votre cour, changer votre voiture pour un véhicule électrique, faire un jardin, etc.

Aventure, plaisir et détente	
1	
2	
3	
4	
5	

**Quelques idées :** Vous offrir un séjour d'une semaine dans un spa, vous initier à une activité qui vous sort de votre zone de confort (ex. : parachutisme, alpinisme, course à obstacles de type Spartan, plongée...), découvrir le Québec, vous abonner au théâtre ou à une série de concerts, suivre des cours de peinture, participer à un jeu d'évasion, visiter un nouveau pays si les consignes sanitaires le permettent, etc.



# Vos objectifs de 2022

---

## Écrire et devenir

Écrivez cinq énoncés affirmant ce que vous aimeriez acquérir ou devenir au cours de 2022. Même si vous vous sentez loin de votre but, écrivez-les au présent.

1	
2	
3	
4	
5	

**Quelques idées :** Je suis calme, j'ai du plaisir tous les jours, je suis en bonne forme physique, j'adore mon travail, je prends le temps de relaxer, je ne suis plus colérique, je persévère dans l'adversité, je suis une personne bienveillante, je me nourris sainement, j'ai un comportement responsable et j'évite le gaspillage, etc.

## Être et devenir (stratégies d'accomplissement)

Écrivez votre stratégie pour réaliser chacun de vos objectifs « Être et devenir ».  
Indiquez ce que vous devez faire ou changer dans votre vie pour y parvenir.

1	
2	
3	
4	
5	

**Quelques idées :** Votre stratégie pour être calme peut être de faire de la méditation tous les jours, votre stratégie pour être en bonne forme physique peut être de marcher 30 minutes trois fois par semaine ou d'embaucher un entraîneur privé, votre stratégie pour adorer votre travail peut être de changer d'emploi, etc.

---

**Bonne réflexion et joyeuses fêtes!**

L'équipe d'Evolvia