

# L'ANNÉE DEVANT TOI

---

JE CROIS QUE CETTE ANNÉE TOUT SERA POSSIBLE.

Date :

signature

# YEARCOMPASS



---

Créé avec amour par une équipe internationale à Budapest en Hongrie.

<https://yearcompass.com/fr/>

Avez-vous apprécié YearCompass ? Parlez-en autour de vous.

Aidez-nous à aider autant de personnes que possible.

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.

---

Ce travail est sous licence Creative Commons

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



2024 « | » 2025

# BIENVENUE

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

C'est un YearCompass, votre propre YearCompass pour être exact.

Ceci est un carnet qui vous aide à réfléchir à l'année écoulée et à prévoir la prochaine. Grâce à une série de questions et exercices sélectionnés avec soin, YearCompass vous aide à découvrir vos schémas de pensées et d'action et à planifier une excellente année à venir.

Ce carnet a deux parties distinctes. La première moitié vous aide à passer en revue, célébrer et à apprendre de ce l'année écoulée. La deuxième partie concerne l'avenir. Vous serez amené.e.s à rêver, planifier et préparer pour tirer le maximum de l'année qui arrive.

## DE QUOI AI-JE BESOIN POUR REMPLIR CE CARNET ?

Un stylo ou un crayon, quelques heures de concentration ininterrompue et un esprit ouvert et honnête

## POUVEZ-VOUS FAIRE CELA EN GROUPE ?

Bien sûr que vous le pouvez ! Attrapez vos amis, imprimez des carnets pour chacun et trouvez un lieu confortable. Chacun doit remplir son propre YearCompass mais vous pouvez prendre des pauses pour discuter des exercices et partager vos pensées et sentiments.

Si vous faites cela, nous vous prions de faire bien attention à ceux qui vous entourent et à leurs limites. Chacun doit être libre de ne partager que ce qu'il.elle souhaite partager.

# 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 ?

FÉLICITATIONS !

VOUS VENEZ DE PLANIFIER VOTRE ANNÉE !

Regardez une photo et partagez-la avec nous en utilisant le hashtag #yearcompass

# 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, je répondrai positivement lorsque...

Je me conseille pour cette année de...

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

# PRÉPARE-TOI

---

Arrivée.  
Préparez vos outils et l'espace qui vous entoure  
Fermez les yeux et prenez cinq profondes respirations

Oubliez vos attentes

Commencez quand vous vous sentirez prêt.e

# L'ANNÉE PASSÉE

## REVUE DE TON AGENDA

Reprenez votre calendrier de l'année passée semaine par semaine. Si vous y voyez des événements importants, rassemblement familiaux, amicaux ou des projets significatifs, écrivez-les ci-dessous.

# 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

## 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 PASSÉE

## VOICI CE QU'A ÉTÉ MON ANNÉE PASSÉE

Nous vivons nos vies à travers différents aspects mais qui restent interconnectés. Réfléchissez aux domaines décrits ci-dessous et demandez-vous quels événements significatif ont eu lieu dans chacun d'entre eux. Écrivez-ci-dessous vos réponses.

VIE PERSONNELLE, FAMILLE

CARRIÈRE, ÉTUDES

AMIS, COMMUNAUTÉ

RELAXATION, LOISIRS, CRÉATIVITÉ

SANTÉ PHYSIQUE, VITALITÉ

SANTÉ MENTALE, ÉMOTIONNELLE

HABITUDES QUI VOUS DÉFINISSENT

UN AVENIR MEILLEUR\*

\* Qu'avez-vous fait cette année pour laisser le monde en meilleur état que celui dans lequel vous l'avez trouvé ?

# L'ANNÉE PASSÉE

## SIX PHRASES À PROPOS DE MON ANNÉE PRÉCÉDENTE

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

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

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

La plus grande surprise de l'année...

Le plus grand service que j'ai rendu à d'autres...

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

# L'ANNÉE DEVANT TOI

## A QUOI VA RESSEMBLER MON ANNÉE PROCHAINE

Réfléchissez aux domaines de votre vie et décidez des objectifs à atteindre dans chacun d'entre eux l'année prochaine. Notez ces objectifs sur la page - ceci est le premier pas vers l'atteinte de ceux-ci

VIE PERSONNELLE, FAMILLE

CARRIÈRE, ÉTUDES

AMIS, COMMUNAUTÉ

RELAXATION, LOISIRS, CRÉATIVITÉ

SANTÉ PHYSIQUE, VITALITÉ

SANTÉ MENTALE, ÉMOTIONNELLE

HABITUDES QUI VOUS DÉFINISSENT

UN AVENIR MEILLEUR\*

\* Que feras-tu l'année prochaine pour laisser ce monde dans un meilleur état que celui dans lequel tu l'as trouvé ?

# 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 PASSÉE

## SIX QUESTIONS À PROPOS DE MON ANNÉE PRÉCÉDENTE

De quoi es-tu le plus fier.ère ?

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 réaliser ?

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 DEVANT TOI

2025



# L'ANNÉE PASSÉE

## L'ANNÉE PRÉCÉDENTE EN TROIS MOTS

Choisis les trois mots qui caractérisent ton année dernière.

## LE LIVRE DE MON ANNÉE DERNIÈRE

Si un livre ou film avait été créé à propos de votre année écoulée. Quel titre lui auriez-vous donné ?

## 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.

Avez-vous apprécié YearCompass ? Parlez-en autour de vous.  
Aidez-nous à aider autant de personnes que possible.

<https://yearcompass.com>

# 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 grandes épreuves de l'année dernière.

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

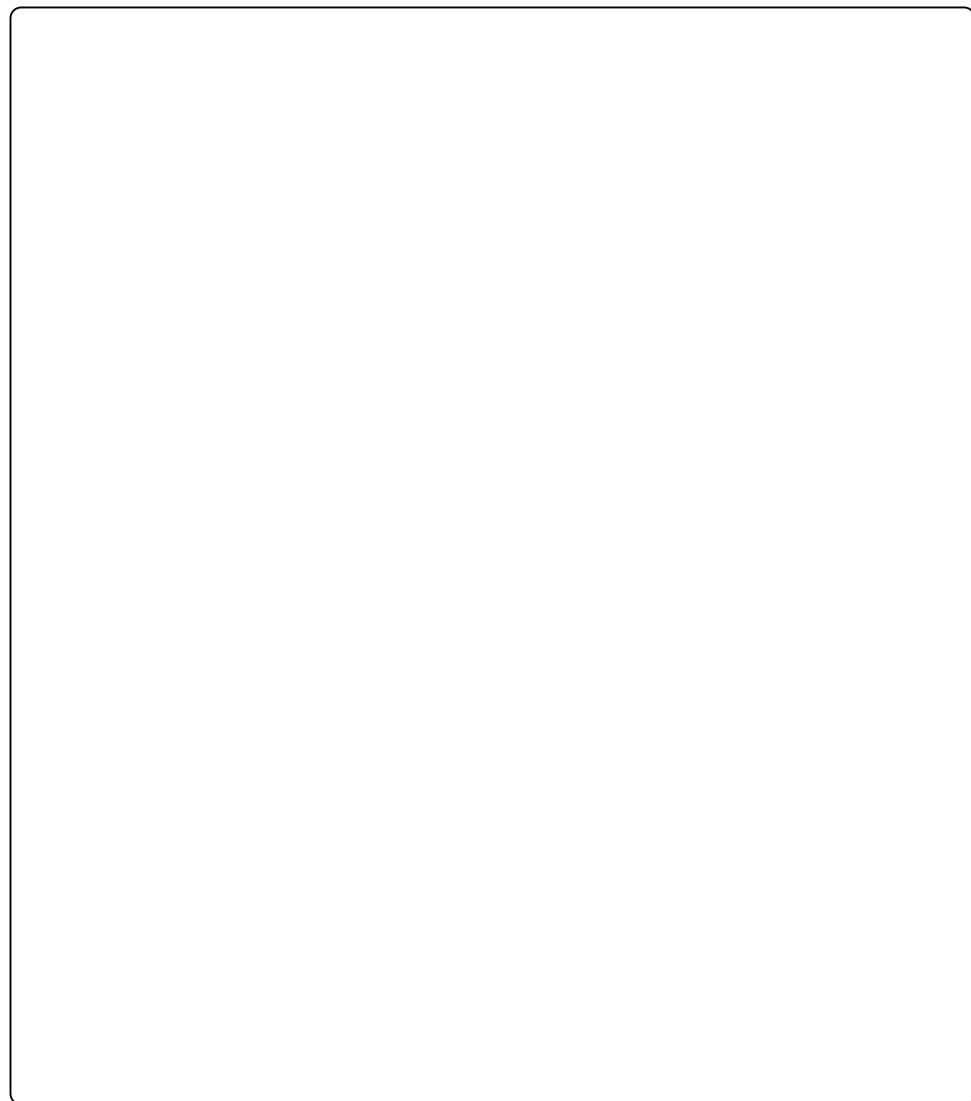
Qu'as-tu appris sur toi-même en surmontant ces épreuves ?

# 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.

