

Séance de bilan de vie

Date :

Objectif :

Trame de la séance

1. Roue de la vie • “Où j’en suis aujourd’hui ?”

Je commence par observer ma vie dans ses différentes sphères.
Cette étape me permet de poser un regard honnête sur mon équilibre global.
C’est le point de départ : mon “état des lieux” du moment.

2. Valeurs • Retrouver mes repères intérieurs

Je me reconnecte à ce qui me tient à cœur.
Les valeurs sont mes boussoles internes, les clarifier m’aide à comprendre pourquoi certaines situations me pèsent ou m’élèvent, et à réancrer mon sens.

3. Rêves et envies • Écouter ce qui m’appelle

Cette étape sans filtre me permet de renouer avec mon imagination, mon désir, et mes élans parfois étouffés par le quotidien. Elle prépare le terrain pour construire une vision vivante et sincère.

4. Vision à 5 ans • Me projeter dans mon futur

Je dessine mon futur désirable.
Ici, il s’agit d’imaginer la version de moi qui vit en cohérence avec mes valeurs et mes envies.
Cette vision devient mon cap, mon horizon d’alignement.

5. Ikigai • Relier sens et action

Enfin, je croise toutes les dimensions explorées : ce que j’aime, ce dans quoi je suis doué, ce dont le monde a besoin, et ce pour quoi je peux être reconnu.
Cette étape me permet de nommer mon fil rouge actuel : ce qui donne sens à mon chemin et inspire les actions à venir.

1. Roue de la vie · “Où j’en suis aujourd’hui ?”

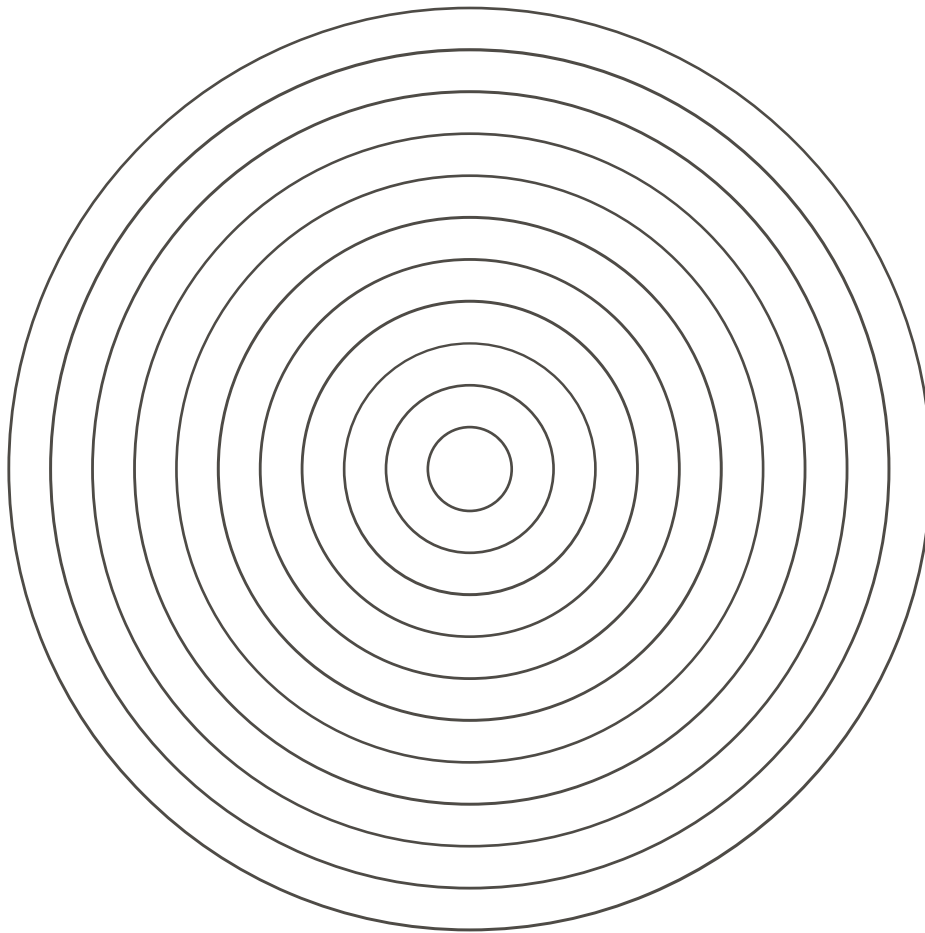
→ Étape 1 : J’identifie 5 à 10 domaines qui composent ma vie actuelle, ceux qui comptent vraiment pour moi aujourd’hui

→ Étape 2 : Je divise la roue ci-dessous en autant de parts que de catégories et j’inscris chaque domaine au bout de son segment

→ Étape 3 : Pour chaque catégorie, j’écris en une phrase ce que représenterait un 10/10

→ Étape 4 : Je note chaque domaine de 0 à 10 selon mon niveau de satisfaction ou d’alignement actuel

→ Étape 5 : Je regarde ma roue et je note mes constats principaux



Pour chaque catégorie, qu'est-ce qui représenterait un 10/10 ?

Mes constats de la roue de la vie ?

2. Valeurs • Retrouver mes repères intérieurs

→ Étape 1 : Je liste spontanément les valeurs importantes pour moi

→ Étape 2 : Je sélectionne les 3 plus importantes

→ Étape 3 : Pour chacune, je note :

- Ce que cette valeur signifie concrètement pour moi
- Si elle est présente dans ma vie actuelle (oui / non / partiellement)

→ Étape 4 : Je note 1 phrase-clé concernant mes valeurs :

“Aujourd’hui, ce que je veux honorer davantage dans ma vie, c’est...”

Valeur 1 :

Ce que ça signifie pour moi :

Présente aujourd’hui ?

Valeur 2 :

Ce que ça signifie pour moi :

Présente aujourd’hui ?

Valeur 3 :

Ce que ça signifie pour moi :

Présente aujourd’hui ?

“Aujourd’hui, ce que je veux honorer davantage dans ma vie, c’est...” :

3. Rêves et envies • Écouter ce qui m'appelle

→ Étape 1 : Je ferme les yeux une minute, je respire. Je m'imagine sans contrainte de temps, d'argent ou de regard extérieur.

→ Étape 2 : J'écris librement :

“Si tout était possible, j'aimerais...”

“Ce qui m'attire profondément, c'est...”

“Ce que j'aimerais explorer ou apprendre, c'est...”

→ Étape 3 : J'observe mes notes puis je termine par remplir :

“Ce qui m'appelle le plus fort en ce moment, c'est...”

Espace de libre pensée :

“Ce qui m'appelle le plus fort en ce moment, c'est...” :



4. Vision à 5 ans • Me projeter dans mon futur

→ Étape 1 : Je ferme les yeux, je respire. Je m'imagine dans 5 ans :

“Où je suis ?”

“Comment je me sens le matin ?”

“Qu'est-ce que je fais dans ma journée ?”

“Avec qui je partage mon temps ?”

“Comment je gagne ma vie ?”

“Quel est mon rythme de vie ?”

→ Étape 2 : J'écris un petit récit (10 à 15 lignes) commençant par :

“Nous sommes en [année dans 5 ans], et je vis une vie où...”

→ Étape 3 : Je relis mon récit et je note :

- Les éléments essentiels qui définissent cette vision (lieu, ambiance, activité, relation)
- Les émotions dominantes (paix, joie, liberté, etc.)

“Nous sommes en , et je vis une vie où...” :

Notes :

☀ 5. Ikigai • Relier sens et action

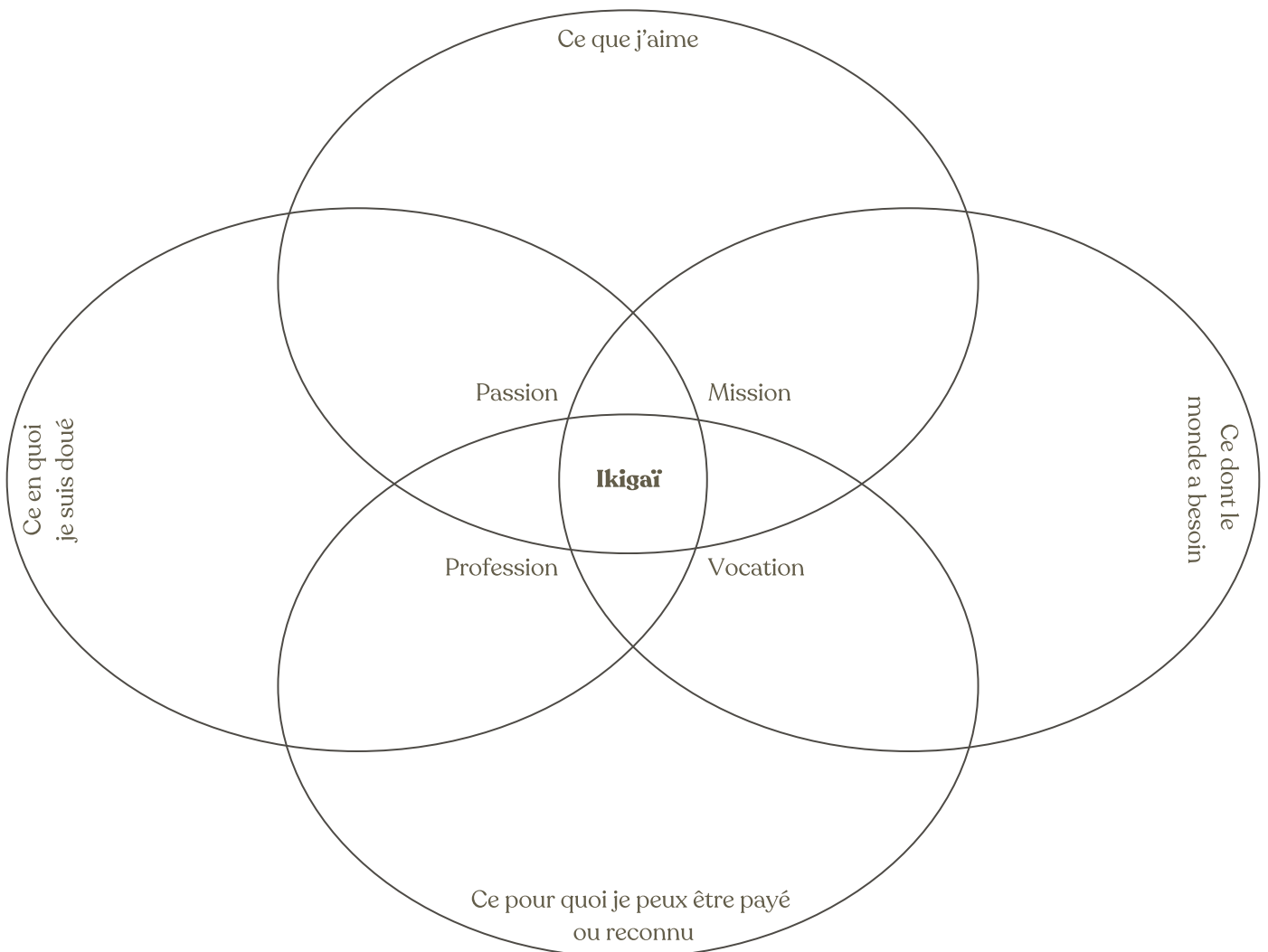
→ Étape 1 : Je réfléchis et je note librement pour chacun des 4 cercles :

- Ce que j'aime : ce qui me donne de la joie, de l'énergie, du plaisir
- Ce en quoi je suis doué : mes savoir-faire, mes qualités, ce sur quoi on me complimente
- Ce dont le monde a besoin : ce que je pourrais offrir pour contribuer ou inspirer
- Ce pour quoi je peux être payé ou reconnu : ce qui me permet de m'accomplir

→ Étape 2 : Dans les espaces où les cercles se chevauchent, je complète :

- Passion : ce que j'aime et dans quoi je suis bon
- Mission : ce que j'aime et dont le monde a besoin
- Vocation : ce dont le monde a besoin et pour quoi je peux être rémunéré
- Profession : ce en quoi je suis bon et pour quoi je peux être rémunéré

→ Étape 3 : Je fais émerger mon ikigai en 1 phrase à partir de ce qui ressort du schéma



Mon ikigai en 1 phrase :

Clôture de ma séance de bilan de vie

Ce que je retiens :

les 3 idées fortes de mon bilan

Ce que je veux transformer :

1 ou 2 domaines prioritaires

Mon mot phare pour ce nouveau cycle :

ex : simplicité, enracinement, liberté, patience...