



MARDI 18 NOVEMBRE 2025

**STRUCTURE TON ANNÉE
PAR TRIMESTRES**



AU MENU CE SOIR

SESSION 3

.....

🎯 Objectif :

Apprendre à planifier et organiser ton année en segments de trois mois afin de mieux définir tes priorités, suivre tes progrès, et atteindre tes objectifs de manière progressive et structurée.

MA CHECKLIST ESPER

✓ Etablir : mon objectif a-t-il été correctement établi ?

Mon objectif est ardemment désiré.

Mon objectif est clairement défini avec des verbes d'action (je peux, je veux).

Mon objectif est exprimé au présent de l'indicatif ou au futur antérieur.

Je connais les principales motivations de mon objectif.

La réalisation de mon objectif dépend à 100% de moi sinon,
j'ai identifié mes zones de pouvoir.

Je crois profondément que je peux atteindre mon objectif.

Le résultat final est déjà clair dans mon esprit.

✓ Stratégie : ma stratégie était-elle au point ?

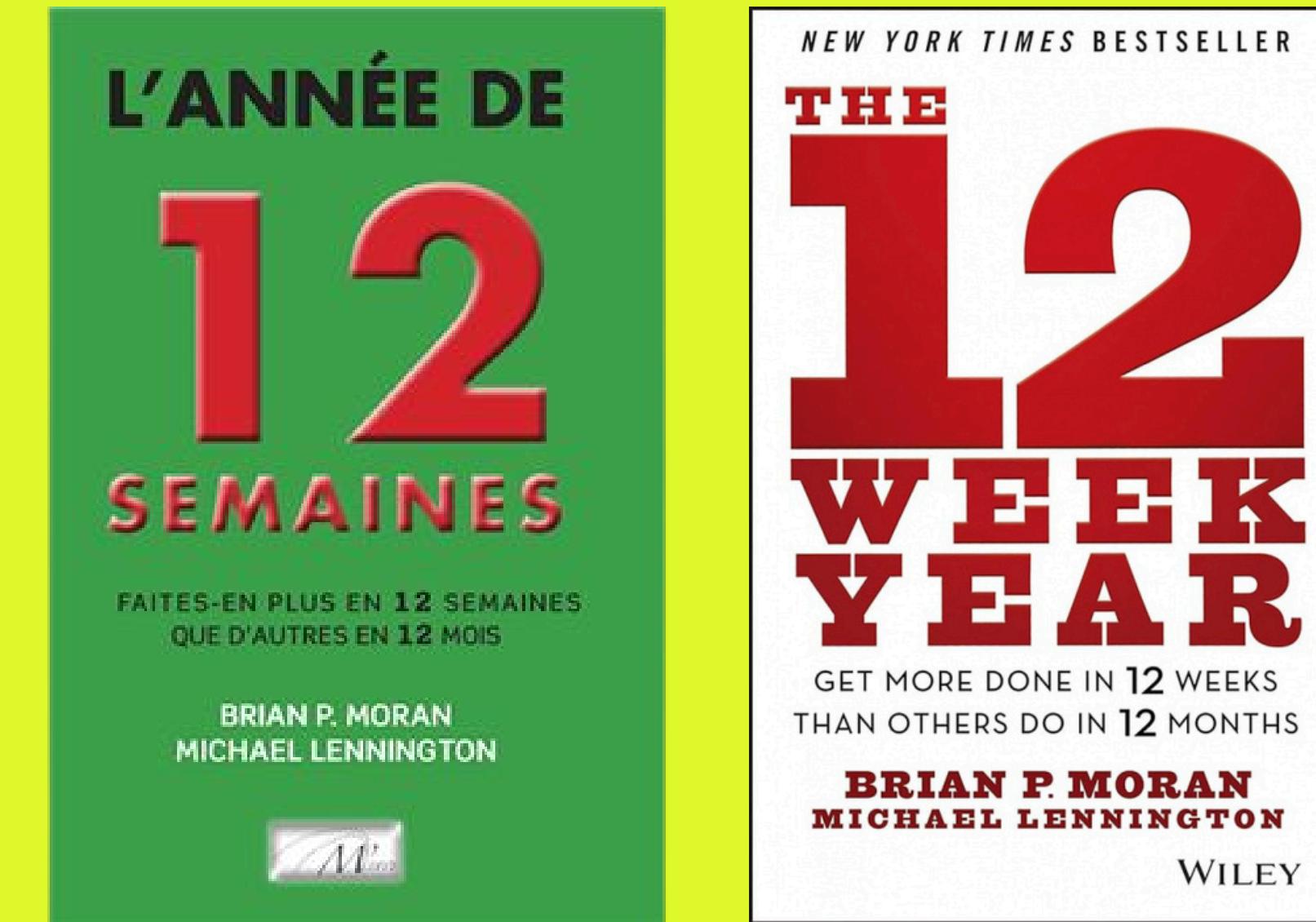
J'ai identifié les étapes clés de la réalisation de mon objectif.

J'ai anticipé les obstacles potentiels et conçu les solutions à l'avance.

J'ai identifié les compétences clés de ma réussite.

J'ai identifié les stratégies qui me permettront d'atteindre mon objectif.

La Checklist des Objectifs



L'année de 12 semaines

- Objectif sans date limite = Fantaisie
- Objectif + Date limite = Objectif
- Objectif + Échéance + Plan = Intention
- Objectif + Échéance + Plan + Action cohérente = Succès
- Objectif + Échéance + Plan + Action cohérente = Réalisation

Objectif “Un jour” : Quelle est l’unique chose que je veux accomplir un jour ?

Objectif à 5 ans : En partant de mon objectif “un jour”, quelle est l’unique chose que je peux accomplir dans les 5 prochaines années ?

Objectif à 1 an : En partant de mon objectif à 5 ans, quelle est l’unique chose que je peux accomplir cette année ?

Objectif mensuel : En partant de mon objectif annuel, quelle est l’unique chose que je peux accomplir ce mois-ci ?

Objectif hebdomadaire : En partant de mon objectif mensuel, quelle est l’unique chose que je peux accomplir cette semaine ?

Objectif quotidien : En partant de mon objectif hebdomadaire, quelle est l’unique chose que je peux accomplir aujourd’hui ?

À faire maintenant : En partant de mon objectif du jour, quelle est l’unique chose que je peux faire maintenant ?

UN JOUR

DANS 5 ANS

DANS 1 AN

OBJECTIF MENSUEL

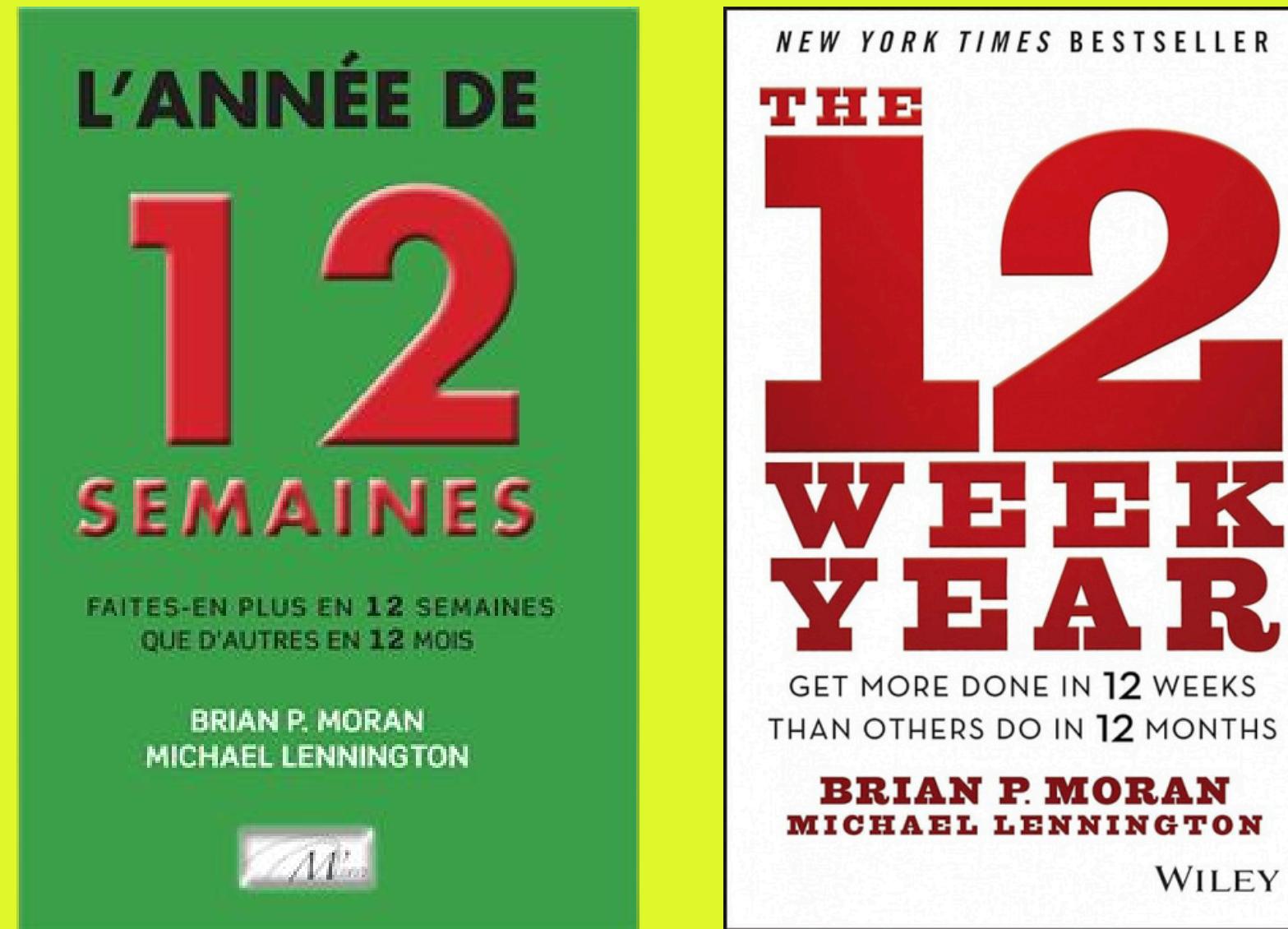
OBJECTIF HEBDOMADAIRE

OBJECTIF QUOTIDIEN

ON PLANIFIE

ON AGIT

**Tout objectif doit être
ramené à ton quotidien
si tu veux qu'il se réalise.**



Une année peut devenir 12 semaines

La réussite dépend moins de la connaissance que de l'exécution constante. Chaque action quotidienne compte pour atteindre le potentiel maximal de sa vie.

Vision et motivation :

- **Une vision personnelle forte est essentielle pour inspirer l'action et surmonter l'inconfort.**
- **Le confort doit souvent être sacrifié pour atteindre des performances élevées.**

Vision et motivation :

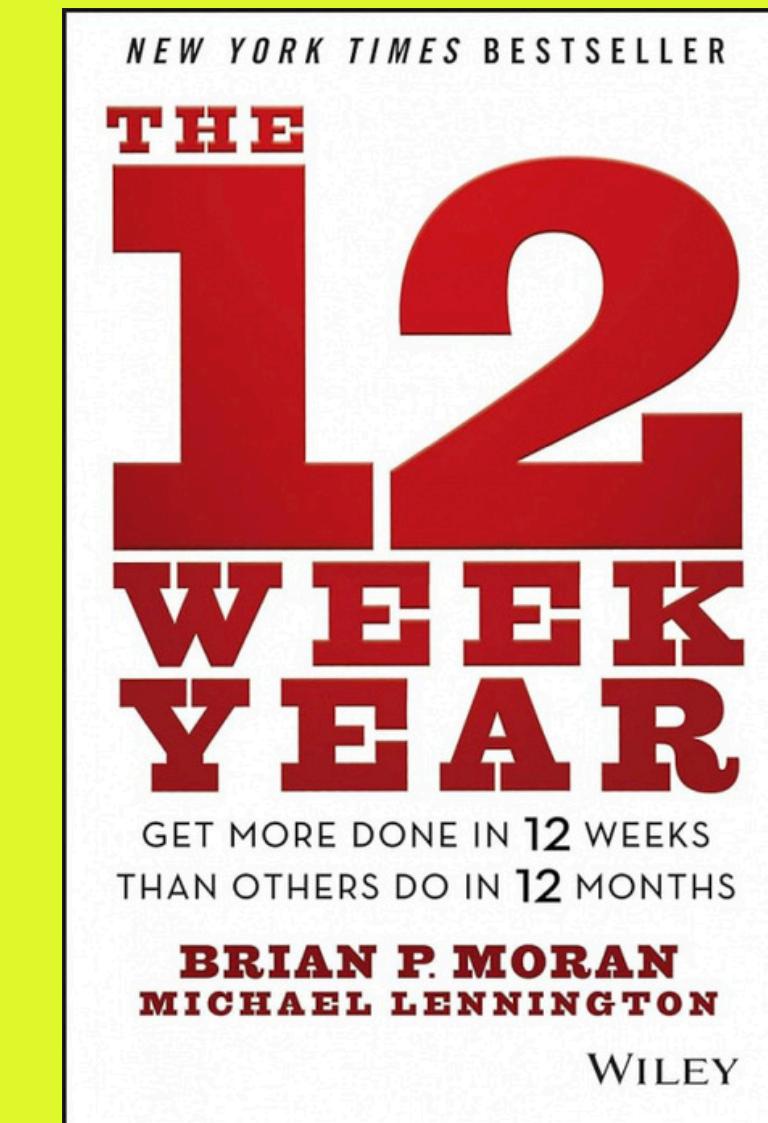
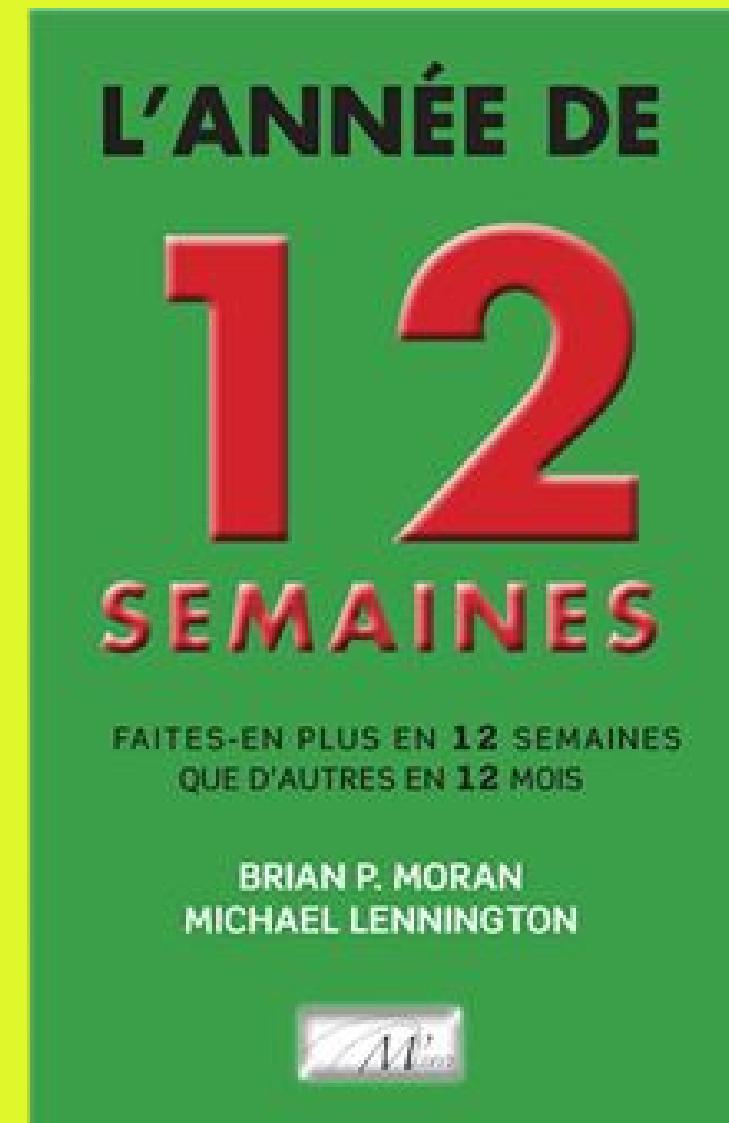
- La planification sur 12 semaines remplace la logique annuelle : chaque période de 12 semaines est un “nouvel an” pour créer des résultats rapides.
- Chaque semaine et chaque jour sont cruciaux pour exécuter les tâches stratégiques.
- Performance Time : blocs de temps de 3 heures pour les tâches stratégiques.
- Breakout Blocks : temps dédié à la récupération et à la régénération mentale.

Responsabilité et mesure :

- **L'auto-responsabilité est essentielle : seuls vos choix et actions déterminent vos résultats.**
- **Mesurer les progrès avec des tableaux de suivi hebdomadaires permet d'identifier rapidement les réussites et les écarts.**
- **La réunion hebdomadaire de responsabilité est clé pour suivre et ajuster l'exécution.**

Engagement et discipline :

- **L'engagement consiste à agir malgré les sentiments, avec discipline et constance.**
- **Identifier les actions clés à fort impact et les exécuter chaque semaine est plus efficace qu'un plan détaillé complexe.**
- **L'équilibre de vie se construit en étant intentionnel sur l'usage du temps, de l'énergie et des efforts.**



Notre défi de lecture de Janvier !

QUEL EST LE PRIX QUE TU ES
PRÊT(E) À PAYER POUR VIVRE LA
VIE QUE TU VEUX EN 2026 ?