



FICHE :

# INITIEZ LA NOUVELLE ANNÉE 1/3

**La vie est  
comme on la fait.**

**— Alphonse Allais**

## POUR COMMENCER...

*Rappel : je vous invite à tester, expérimenter et adapter les outils et exercices proposés en fonction de vos préférences. Prenez ce qui vous aide et n'hésitez pas à laisser le reste !*

### **1. Le parle-singe**

Aussi appelé "pages du matin" par Julia Cameron, le concept du parle-singe est de laisser la parole à tout ce qui se passe dans votre tête. Laissez couler sur le papier tout ce que vous rappelle votre esprit de singe, la partie du cerveau qui a peur, qui veut rester dans sa zone de confort avec mille excuses pour vous empêcher d'avancer.

Le parle-singe, c'est aussi l'occasion de laisser sortir tout le tourbillon de pensées qui vous encombre l'esprit. Vous pouvez laisser votre plume partir dans toutes les directions, ou vous inciter à écrire au sujet de l'année qui s'écoule et de vos attentes pour l'année à venir.

Pour le support, vous pouvez utiliser feuille blanche et crayon, carnet dédié, app ou logiciel de prise de notes, même un dictaphone... L'important est de garder les notes dans un coin pour vous y référer plus tard.

## 2. Pourquoi ?

Notez POURQUOI vous souhaitez initier la nouvelle année, pourquoi consacrer du temps à ce point de fin d'année :

Qu'en attendez-vous ?

---

---

---

En quoi cela vous aide-t-il personnellement ?

---

---

---

Quelle est votre intention avec cet exercice ?

---

---

---

*Note : gardez ces deux exercices préparatoires avec vous pour le reste des étapes. Ils vous aideront peut-être si vous calez sur une question en particulier. Vous pouvez aussi vous prêter à nouveau au jeu du parle-singe et/ou du pourquoi pour explorer vos idées autour de l'un ou l'autre des thèmes à venir...*



## Étape 1 : INTROSPECTION

*L'introspection est la première étape du voyage créatif : on plante la graine en terre pour qu'elle déploie ses racines. C'est le moment d'écouter notre intuition et notre intériorité pour se connecter avec notre voix profonde, et établir les contours d'une voie qui nous correspond en profondeur.*

### **1. Listez vos valeurs**

Parmi toutes les valeurs auxquelles vous pouvez penser, établissez une liste à partir :

- des valeurs qui comptent pour vous
- celles que vous aimeriez intégrer davantage dans votre vie

(ex. Indépendance, bienveillance, vérité, affirmation de soi...)

---

---

---

---

Ensuite, sélectionnez-en 3 à 5 qui vous accompagneront en priorité dans la nouvelle année, sur lesquels vous souhaitez placer votre attention :

1/ \_\_\_\_\_

2/ \_\_\_\_\_

3/ \_\_\_\_\_

4/ \_\_\_\_\_

5/ \_\_\_\_\_





# INITIEZ LA NOUVELLE ANNÉE 1/3

## Étape 1 : INTROSPECTION

Notez ensuite des exemples de choses que vous avez faites l'année dernière qui étaient en accord avec ces valeurs (à continuer de faire) :

---

---

---

---

Puis notez des exemples de nouvelles choses que vous pourriez commencer à faire pour être en accord avec ces valeurs :

---

---

---

---

Enfin, notez des exemples de choses que vous pourriez arrêter de faire pour être en accord avec ces valeurs :

---

---

---

---

*Note : l'idée de ces trois listes est de vous donner des idées concrètes de manière à vivre davantage en accord avec vos valeurs. Le but n'est pas de tout faire parfaitement. Rappelez-vous que l'essentiel est toujours de faire de son mieux...*



## Étape 1 : INTROSPECTION

### **2. Notez vos aspirations**

Sans jugement, sans vous arrêter sur ce qui est "possible" ou pas, notez tout ce que vous aimeriez développer, accomplir, atteindre ou changer dans votre vie, dans différents domaines. Voici des idées de domaines pour vous aider, mais à vous de choisir la répartition qui vous correspond :

- Vie personnelle et familiale
- Vie professionnelle / carrière principale / études
- Projets annexes / loisirs / artistiques
- Vie sociale : amis, contribution locale, associations...
- Développement personnel / philosophie de vie / spiritualité
- Soins du corps / santé



## Étape 1 : INTROSPECTION

### 3. Priorisez

Parmi toutes les aspirations que vous avez listées, priorisez celles qui retiendront votre attention lors de l'année qui vient, soit en équilibrant les domaines de votre vie, soit en vous concentrant en priorité sur certains d'entre eux. Écoutez votre intuition pour faire ce choix, mais vous pouvez aussi prendre en compte l'état actuel de votre vie, vos contraintes, votre curiosité, l'avancement de vos projets...

Je vous invite à retenir 3 à 5 aspirations pour éviter de vous éparpiller, mais à vous de choisir le nombre qui vous conviendra. Pour rappel, cela ne veut pas dire que vous laissez tomber tout le reste. Simplement, ces aspirations-là seront prioritaires pour vous cette année :

1/ \_\_\_\_\_

2/ \_\_\_\_\_

3/ \_\_\_\_\_

4/ \_\_\_\_\_

5/ \_\_\_\_\_





## INITIEZ LA NOUVELLE ANNÉE 1/3

### Étape 1 : INTROSPECTION

#### **4. Choisissez un thème de l'année**

Enfin, je vous invite à choisir un THÈME pour l'année à venir. L'intérêt de cet exercice est de vous donner une INTENTION claire pour l'année, résumée en un mot, un groupe de mots ou une phrase.

Le thème de l'année doit être SIMPLE et facile à retenir, de manière à ce que vous le gardiez en tête pour incarner votre intention de l'année.

Pour choisir votre thème de l'année, je vous invite à relire les exercices précédents, vos valeurs, vos priorités... (ex: *Équilibre ; Mener une vie plus créative*)

Mon thème de l'année : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ensuite, vous pouvez noter ce thème dans un endroit que vous serez amené(e) à regarder régulièrement dans l'année, afin de bien garder en tête votre intention.

*Cette fiche d'exercices est la première de trois fiches pour initier la nouvelle année en utilisant le parcours du VOYAGE CRÉATIF. Rendez-vous sur la nife en l'air pour récupérer les autres fiches, publiées les 10 et 17 décembre 2018.*



**florieller**

---

SUIVEZ VOTRE CURIOSITÉ :

<http://www.lanifeenlair.com/>