

de vivre : Clin d'oeil ... Conciliation travail-famil... L'art de remplacer son ... Un projet d'année 20... x

C'est un multisegment unique en son genre.

Voyez ce que le Edge peut faire. ▾

plus ▾

Sympatico / MSN Accueil | H

Sympatico msn Voyage

Suggestions Planifiez Découvrez Destinations Blogue Nouvelles

Un projet d'année 2009 pour vous!

Des pistes pour vous guider dans le choix de votre projet d'année personnel. Exit les résolutions, vive le projet d'année!



POUR EN SAVOIR PLUS

- [Sauvons la terre, soyons écolos!](#)
- [Pas de temps pour les vacances?](#)
- [autres](#)

Chaque nouvelle année nous apporte 525 600 nouvelles minutes. Toute une promesse! Et si on accordait un peu de temps pour un projet qui nous tient à coeur? Idées lumineuses pour une année merveilleuse!

Bye bye résolutions!

Bye bye résolutions du 1er janvier. Cette année, cette date symbolique annoncera le premier jour de notre grand projet d'année! «L'important reste de continuer à évoluer, tout le temps, de s'améliorer, de se développer et d'aller de l'avant», estime Claudine Bergeron, coach professionnelle.

Le bilan

Pour bien débuter l'année, un bilan est nécessaire. «D'abord pour fermer notre année et ne laisser rien en suspens, mais surtout pour entamer la nouvelle du bon pied. On doit s'habituer à boucler nos boucles!», conseille la coach professionnelle. Ensuite, parce que l'arrivée du premier de l'an est toujours une période riche en promesses de changements, Claudine Bergeron nous suggère de nous demander: «À cette même période l'an prochain, qu'est-ce que nous aimerions avoir accompli ou changé?». Cet exercice nous aide à définir notre «projet».

Un projet? Un défi? Une motivation? Un rêve?

Un projet qui s'étale sur un an est enrichissant. S'il est bien mené, il peut colorer l'année entière. Il n'est pas nécessaire d'avoir un plan précis, souvent si rigide et si encadrant qu'il nous empêche de le modifier, mais plutôt des objectifs qui nous servent de guides. «Autrement, cela peut devenir paralysant. Et il faut se rappeler qu'on mange un éléphant par petites bouchées. Donc, si ultimement, on veut un nouvel emploi, on peut énumérer les différentes actions à poser pour y parvenir ou se donner quelques mois juste pour explorer cette avenue», explique Claudine Bergeron. Pour ne pas stagner et poursuivre notre cheminement, nous gardons en tête «Quelle sera ma prochaine bonne étape?». Ainsi, nous nous assurons de ne pas dévier de nos objectifs!

Traduire un objectif en gestes

Pour Chantal Dauray, auteur du livre *Réinventez vos cérémonies, fêtes et rituels* et conférencière, il est important de traduire un objectif en gestes à poser dans l'année. «Si notre objectif est de vouloir plus d'art dans notre vie, nous élaborons plusieurs projets autour, comme lire sur l'art, s'abonner à l'Artothèque et choisir de nouvelles toiles tous les trois mois, aller chaque trimestre dans un musée, etc.», explique-t-elle.

Par trimestre

Il est aussi possible de se fixer des objectifs à réaliser par trimestre, par mois ou encore selon des secteurs bien précis de notre vie. Ainsi, nous délimitons nos actions. «En début d'année, on pourrait attribuer un objectif ou un thème à chacun des douze mois, comme en février, je m'occupe de mes finances, en mars, je réorganise ma maison, en mai, je pense à moi, etc.», suggère Claudine Bergeron. Cette technique nous permet de nous concentrer sur un objectif précis chaque mois et au terme de l'année, nous en aurons accompli plusieurs qui répondent probablement à notre désir de changement positif.

En solo, en couple ou en famille

Un projet d'année peut se réaliser en solo, en couple ou en famille. Quelle bonne façon de tous se redécouvrir sous un autre angle! Partager un projet commun est stimulant et rassembleur. Chacun y apporte une couleur différente, une vision personnelle et des idées géniales. «S'encourager mutuellement dans nos objectifs et nos réalisations fait en sorte que cela déboule en projets divers», note Chantal Dauray.

Pour laisser des traces et pouvoir revivre notre année de changements et la réalisation par étapes de notre projet, n'oublions pas de multiplier les souvenirs (cahier de notes, journal de bord, photographies, etc.). Bonne année... stimulante!