

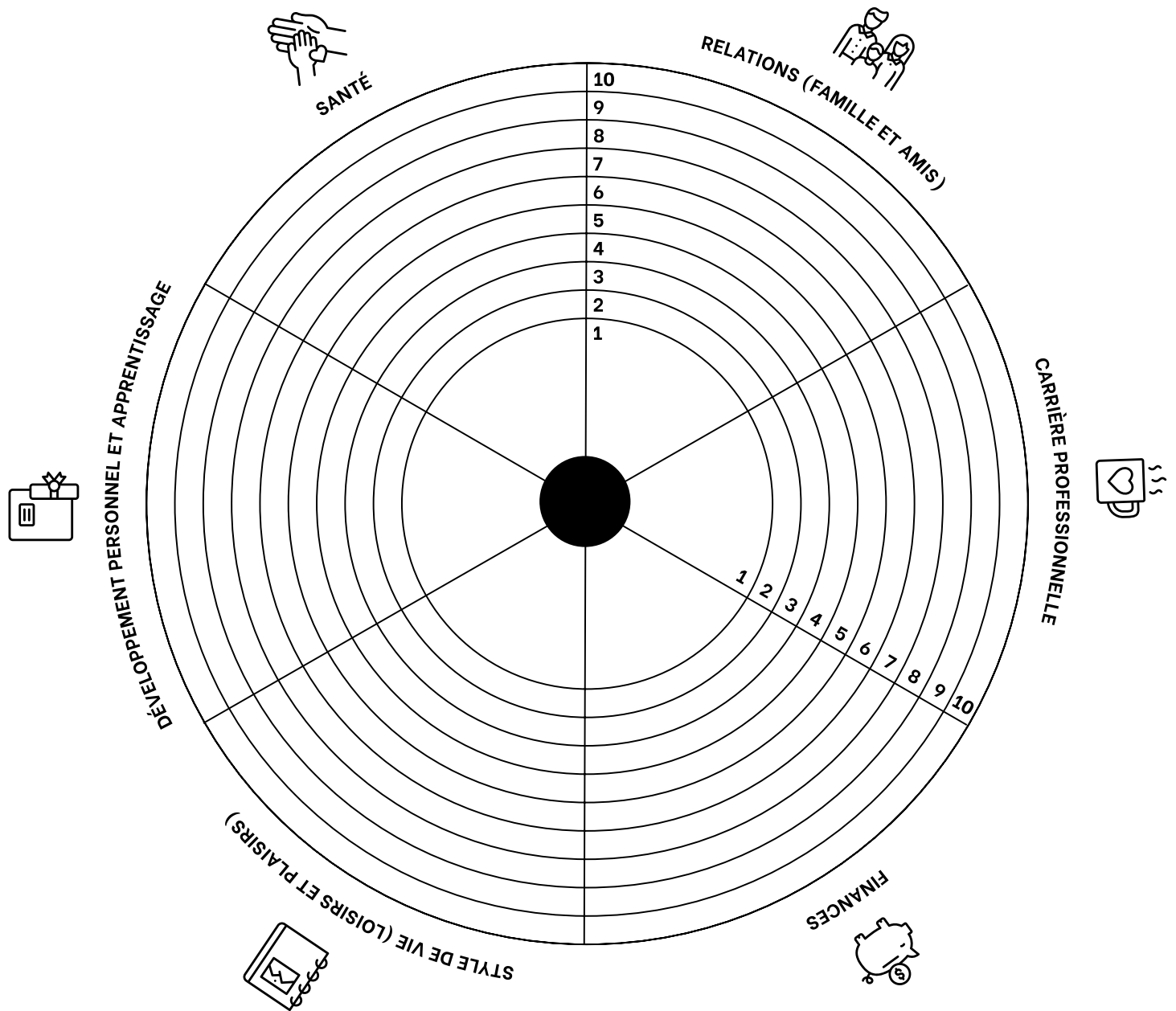


SYSTÈME
POP

Patrice OUELLET
Marc-Etienne SALVAIL

PLANIFICATION STRATÉGIQUE ANNUELLE 2026

Roue des 6 domaines de vie



À partir de cette roue du bien-être, attribuez-vous une note de 1 à 10 pour chacune des sphères et coloriez chaque part de la roue en fonction du score attribué.

Santé _____

Relations (famille et amis) _____

Carrière professionnelle _____

Finances _____

Style de vie (loisirs et plaisirs) _____

Développement personnel
et apprentissage _____

Niveau de santé de ma carrière/business

1. Quels sont les gros projets professionnels sur lesquels vous avez travaillé ?

2. Quels sont les accomplissements dont vous êtes le plus fier ?

3. Quelles sont vos plus grandes déceptions au niveau professionnel ?

4. Qu'avez-vous ressenti lorsque vous étiez dans votre zone de génie ?
Qu'avez-vous fait de particulier pour être dans cette zone ?

5. Comment évaluez-vous la productivité de votre dernière année; votre score de productivité de 1 à 10 ?
Expliquez.

6. Quelles erreurs avez-vous commises et qu'avez-vous appris ?

7. Avez-vous réussi à bien calibrer votre vie personnelle et professionnelle ?
Qu'est-ce qui fonctionne le mieux, qu'est-ce qui vous fait le plus déraiper ?

8. Que recherchez-vous le plus à accomplir avec votre carrière ou votre business ?

9. Comment évaluez-vous votre niveau de contribution ?
Avez-vous le sentiment qu'on apprécie vraiment ce que vous faites ?

10. Avez-vous le sentiment que votre carrière progresse dans la bonne direction, et avec le bon rythme ?

11. VOTRE NOTE GLOBALE POUR VOTRE CARRIÈRE/BUSINESS EN GÉNÉRAL (1-10) ? _____

DÉFINIR LA DESTINATION DE SON GPS

AVANT DE FIXER VOS OBJECTIFS POUR 2026, VOICI QUELQUES PRINCIPES ESSENTIELS À GARDER EN TÊTE.

- 1. Le « pourquoi » est plus puissant que le « comment »**

Avant de vous demander COMMENT atteindre un objectif, demandez-vous POURQUOI cet objectif est important pour vous.

Un « pourquoi » solide nourrit votre motivation, votre persévérance et vous aide à traverser les moments de doute ou de fatigue.

- 2. Résultat vs comportement : visez le quotidien, pas le sommet**

Les objectifs de RÉSULTAT (ex. : *perdre 10 kg, gagner 150 000 \$, lire 30 livres*) peuvent inspirer, mais ce sont les objectifs de COMPORTEMENT (ex. : *marcher 30 minutes par jour, écrire 500 mots par jour, lire 20 minutes avant de dormir*) qui vous mènent réellement aux résultats.

Mesurez votre constance, pas seulement vos résultats.

- 3. Identifiez LE comportement clé**

Trouvez le comportement central qui, une fois en place, déclenche naturellement d'autres progrès.

Concentrez votre attention et votre énergie sur celui-ci jusqu'à ce qu'il devienne une habitude. C'est ainsi qu'on change sa trajectoire et qu'on devient une meilleure version de soi-même.

- 4. Vouloir changer, c'est accepter l'inconfort**

Se fixer un objectif, c'est choisir de devenir quelqu'un que vous n'êtes pas encore. Cela demande de sortir de votre zone de confort.

Vous ressentirez de la résistance (mentale, émotionnelle, parfois physique). Ce n'est pas un bug : c'est une étape normale du processus.

L'inconfort est temporaire. La croissance est durable.

- 5. La tendance vaut plus que la perfection**

Vous allez parfois manquer une journée, dévier du plan ou vous sentir démotivé. Ce n'est pas grave. Ce qui compte, c'est la direction générale dans laquelle vous avancez.

Visez une progression constante, pas une exécution parfaite.

- 6. Soyez réaliste, mais pas timide**

Vos objectifs doivent vous inspirer tout en restant atteignables. Rêver grand, c'est bien.

Mais découpez toujours ces grands rêves en actions simples, concrètes et mesurables.

C'est comme ça qu'on avance avec confiance.

- 7. L'identité avant la performance**

Demandez-vous non seulement ce que vous voulez accomplir, mais surtout qui vous voulez devenir (ex. : « *Je veux écrire un livre* » devient : « *Je deviens une personne qui écrit chaque jour.* »)

L'alignement entre vos actions et votre identité est un levier de transformation puissant.

- 8. Revoyez régulièrement vos objectifs**

Un objectif n'est pas figé. Il peut (et doit) évoluer selon votre réalité, votre rythme, et ce que vous apprenez en chemin.

Prenez le temps, chaque mois ou chaque trimestre, de faire un point d'étape.

Mon top 3 2026

Ma thématique sera _____

Objectif No. 1 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Objectif No. 2 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Objectif No. 3 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Mon top 3 T1

Ma thématique sera _____

Objectif No. 1 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Objectif No. 2 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Objectif No. 3 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Mon top 3 T2

Ma thématique sera _____

Objectif No. 1 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Objectif No. 2 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Objectif No. 3 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Mon top 3 T3

Ma thématique sera _____

Objectif No. 1 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Objectif No. 2 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Objectif No. 3 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

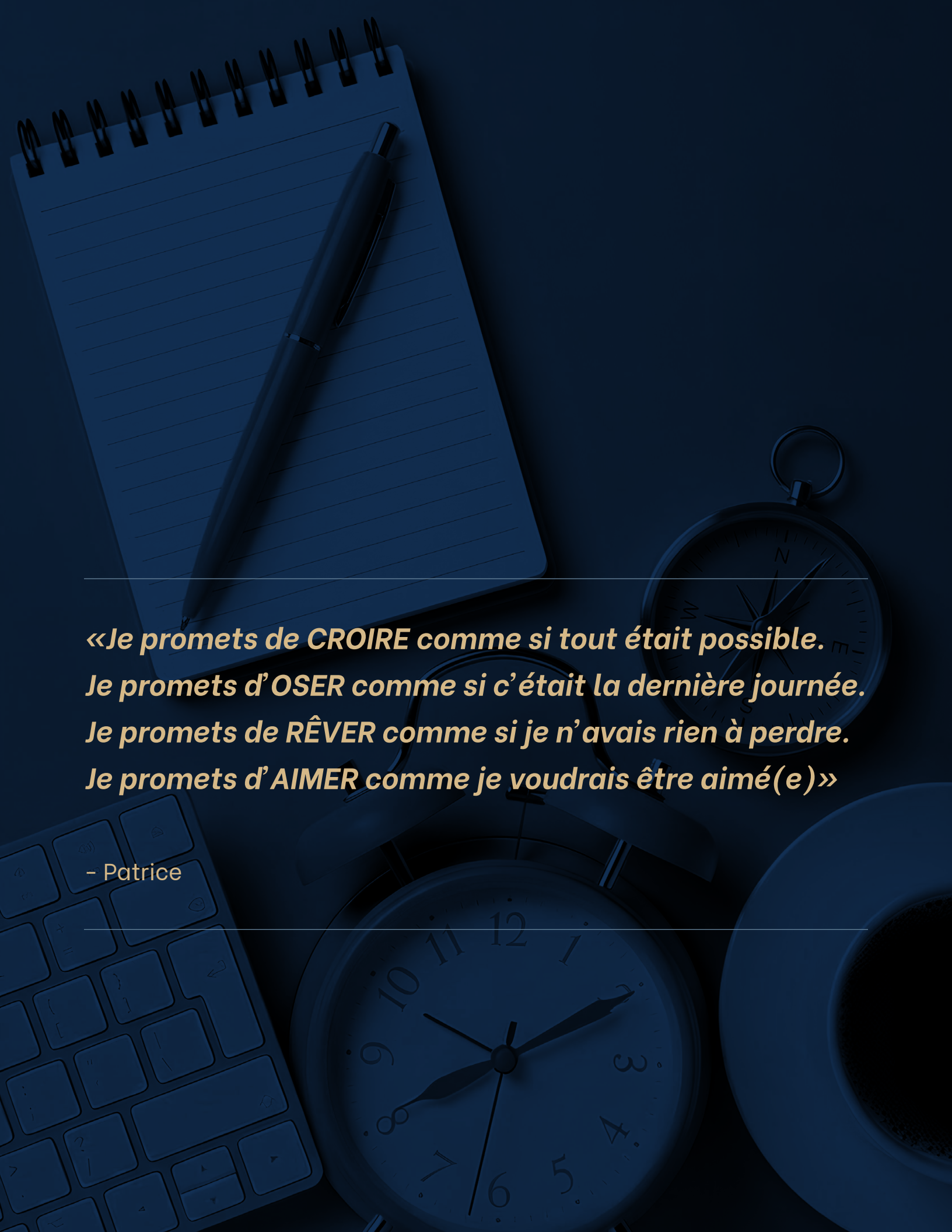
Mon top 3 T4

Ma thématique sera _____

Objectif No. 1 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Objectif No. 2 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?

Objectif No. 3 (spécifique, mesurable, échéancier)	Motivation - pourquoi tenez-vous à cet objectif?
	Mes premières actions
	Quelle sera votre mesure de succès?



*«Je promets de CROIRE comme si tout était possible.
Je promets d'OSER comme si c'était la dernière journée.
Je promets de RÊVER comme si je n'avais rien à perdre.
Je promets d'AIMER comme je voudrais être aimé(e)»*

- Patrice

La tendance et non la perfection. 1 vaut mieux que 0

☐ Priorité 1

☐ Priorité 2

☐ **Priorité 3.**

JAN				FÉV				MAR				AVR				MAI				JUN				JUL				AOÛ				SEP				OCT				NOV				DÉC			
1 JEU				1 DIM				1 DIM				1 MER				1 VEN				1 LUN				1 MER				1 SAM				1 MAR				1 JEU				1 DIM				1 MAR			
2 VEN				2 LUN				2 LUN				2 JEU				2 SAM				2 MAR				2 JEU				2 DIM				2 MER				2 VEN				2 LUN				2 MER			
3 SAM				3 MAR				3 MAR				3 VEN				3 DIM				3 MER				3 VEN				3 LUN				3 JEU				3 SAM				3 MAR				3 JEU			
4 DIM				4 MER				4 MER				4 SAM				4 LUN				4 JEU				4 SAM				4 MAR				4 VEN				4 DIM				4 MER				4 VEN			
5 LUN				5 JEU				5 JEU				5 DIM				5 MAR				5 VEN				5 DIM				5 MER				5 SAM				5 LUN				5 JEU				5 SAM			
6 MAR				6 VEN				6 VEN				6 LUN				6 MER				6 SAM				6 LUN				6 JEU				6 DIM				6 MAR				6 VEN				6 DIM			
7 MER				7 SAM				7 SAM				7 MAR				7 JEU				7 DIM				7 MAR				7 VEN				7 LUN				7 MER				7 SAM				7 LUN			
8 JEU				8 DIM				8 DIM				8 MER				8 VEN				8 LUN				8 MER				8 SAM				8 MAR				8 JEU				8 DIM				8 MAR			
9 VEN				9 LUN				9 LUN				9 JEU				9 SAM				9 MAR				9 JEU				9 DIM				9 MER				9 VEN				9 LUN				9 MER			
10 SAM				10 MAR				10 MAR				10 VEN				10 DIM				10 MER				10 VEN				10 LUN				10 JEU				10 SAM				10 MAR				10 JEU			
11 DIM				11 MER				11 MER				11 SAM				11 LUN				11 JEU				11 SAM				11 MAR				11 VEN				11 DIM				11 MER				11 VEN			
12 LUN				12 JEU				12 JEU				12 DIM				12 MAR				12 VEN				12 DIM				12 MER				12 SAM				12 LUN				12 JEU				12 SAM			
13 MAR				13 VEN				13 VEN				13 LUN				13 MER				13 SAM				13 LUN				13 JEU				13 DIM				13 MAR				13 VEN				13 DIM			
14 MER				14 SAM				14 SAM				14 MAR				14 JEU				14 DIM				14 MAR				14 VEN				14 LUN				14 MER				14 SAM				14 LUN			
15 JEU				15 DIM				15 DIM				15 MER				15 VEN				15 LUN				15 MER				15 SAM				15 MAR				15 JEU				15 DIM				15 MAR			
16 VEN				16 LUN				16 LUN				16 JEU				16 SAM				16 MAR				16 JEU				16 DIM				16 MER				16 VEN				16 LUN				16 MER			
17 SAM				17 MAR				17 MAR				17 VEN				17 DIM				17 MER				17 VEN				17 LUN				17 JEU				17 SAM				17 MAR				17 JEU			
18 DIM				18 MER				18 MER				18 SAM				18 LUN				18 JEU				18 SAM				18 MAR				18 VEN				18 DIM				18 MER				18 VEN			
19 LUN				19 JEU				19 JEU				19 DIM				19 MAR				19 VEN				19 DIM				19 MER				19 SAM				19 LUN				19 JEU				19 SAM			
20 MAR				20 VEN				20 VEN				20 LUN				20 MER				20 SAM				20 LUN				20 JEU				20 DIM				20 MAR				20 VEN				20 DIM			
21 MER				21 SAM				21 SAM				21 MAR				21 JEU				21 DIM				21 MAR				21 VEN				21 LUN				21 MER				21 SAM				21 LUN			
22 JEU				22 DIM				22 DIM				22 MER				22 VEN				22 LUN				22 MER				22 SAM				22 MAR				22 JEU				22 DIM				22 MAR			
23 VEN				23 LUN				23 LUN				23 JEU				23 SAM				23 MAR				23 JEU				23 DIM				23 MER				23 VEN				23 LUN				23 MER			
24 SAM				24 MAR				24 MAR				24 VEN				24 DIM				24 MER				24 VEN				24 LUN				24 JEU				24 SAM				24 MAR				24 JEU			
25 DIM				25 MER				25 MER				25 SAM				25 LUN				25 JEU				25 SAM				25 MAR				25 VEN				25 DIM				25 MER				25 VEN			
26 LUN				26 JEU				26 JEU				26 DIM				26 MAR				26 VEN				26 DIM				26 MER				26 SAM				26 LUN				26 JEU				26 SAM			
27 MAR				27 VEN				27 VEN				27 LUN				27 MER				27 SAM				27 LUN				27 JEU				27 DIM				27 MAR				27 VEN				27 DIM			
28 MER				28 SAM				28 SAM				28 MAR				28 JEU				28 DIM				28 MAR				28 VEN				28 LUN				28 MER				28 SAM				28 LUN			
29 JEU				29 DIM				29 DIM				29 MER				29 VEN				29 LUN				29 MER				29 SAM				29 MAR				29 JEU				29 DIM				29 MAR			
30 VEN				30 LUN				30 LUN				30 JEU				30 SAM				30 MAR				30 JEU				30 DIM				30 MER				30 VEN				30 LUN				30 MER			
31 SAM				31 MAR				31 MAR				31 JEU				31 DIM				31 VEN				31 VEN				31 LUN				31 SAM				31 JEU				31 JEU				31 JEU			
TOTAL				TOTAL				TOTAL				TOTAL				TOTAL				TOTAL				TOTAL				TOTAL				TOTAL				TOTAL				TOTAL				TOTAL			
31				28				31				30				31				30				31				31				30				31				30				31			
TOTAL								%	%	%		TOTAL				%	%	%		TOTAL				%	%	%		TOTAL				%	%	%		TOTAL				%	%	%		TOTAL			
90												91																																			