

FAIRE LE

BILAN DE MON PARCOURS

Mon bilan du lien

Fiche 12



OBJECTIFS

- Prendre du recul sur les exercices réalisés.
- Identifier ce qui a changé dans son vécu de la solitude.
- Définir des pistes pour continuer à progresser.



ÉTAPES

- 1 Relis les fiches que tu as complétées.
- 2 Note ce que tu as découvert sur toi-même (tes besoins, tes forces, tes habitudes).
- 3 Écris deux choses qui te semblent avoir changé depuis que tu as commencé ce carnet.
- 4 Note aussi ce qui reste difficile ou ce que tu aimerais encore améliorer.
- 5 Choisis une intention pour la suite (par exemple : garder le carnet de gratitude, refaire le plan SOS solitude, reprendre contact avec une personne).

Mes découvertes	Ce qui a changé	Ce qui reste difficile	Mon intention pour la suite



CONCLUSIONS

Faire le point permet de mesurer ses progrès, même petits, et de reconnaître le chemin parcouru.



ET MAINTENANT ?

Fixe-toi un rendez-vous dans un mois pour relire ce bilan et voir comment tes relations et ton ressenti ont évolué.