Mon plan d’été

Pour un été utile, reposant et sans surcharge mentale

Je veux repartir avec ................................................................................................................

Je suis plutôt team .....................................................................................................................

Mon nombre de jours OK : 0 <...........................................< 16 <.............................................

Mes principaux freins : ..............................................................................................................

.....................................................................................................................................................

1. Faire le point : Ce qui m’a été utile l’été dernier

|  |  |
| --- | --- |
| ✅ | **❌** |
|  |  |

2. Ce dont j’ai *vraiment* besoin cet été

Liste ici les besoins que tu ressens pour cet été :   
 (Recharge, Repos, Prendre de l’avance, Créer, Ralentir, etc.)

|  |
| --- |
|  |

✅ 3. Mon été sera réussi si…

Définis 2 ou 3 **critères de réussite simples et raisonnables**.   
 Cela t’aidera à **mesurer ta satisfaction**… sans culpabilité !

1. Je veux avoir ...............................................................................................................
2. Je veux avoir fait .........................................................................................................
3. Je veux m’être sentie ...........................................................................................................

🛑 3. Ce que je décide de ne PAS faire (ou plus faire)

Note ici les **limites ou garde-fous** que tu veux te poser pour ne pas trop en faire.   
 (ex : “je ne travaille pas après 18h”, “je n’ouvre pas Pronote en juillet”, etc.)

* .............................................................................................................
* ...............................................................................................................
* ....................................................................................................................

🗓️ **4. Mon tableau de planification en 3 temps**

Tu peux remplir une ligne par semaine (ou par quinzaine si tu préfères).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine / Période** | **Temps pour TOI** *(repos, plaisir, relations)* | **Temps pour AVANCER** *(prépa, projets)* | **Temps pour PRÉVOIR** *(vision, rentrée)* |
| l  m  m  j  v  s  d |  |  |  |
| l  m  m  j  v  s  d |  |  |  |
| l  m  m  j  v  s  d |  |  |  |
| l  m  m  j  v  s  d |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semaine / Période** | **Temps pour TOI** *(repos, plaisir, relations)* | **Temps pour AVANCER** *(prépa, projets)* | **Temps pour PRÉVOIR** *(vision, rentrée)* |
| l  m  m  j  v  s  d |  |  |  |
| l  m  m  j  v  s  d |  |  |  |
| l  m  m  j  v  s  d |  |  |  |
| l  m  m  j  v  s  d |  |  |  |

💬 **5. Notes personnelles ou idées en vrac**

Une page libre pour rassembler tes pensées ou tes envies sans filtre.

🧘‍♀️ *Ce plan est là pour te guider, pas pour te contraindre. Tu peux y revenir, l’ajuster, le simplifier. L’important c’est qu’il te soutienne, pas qu’il te mette la pression.*