

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, Créés, 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 <i>(repos, plaisir, relations)</i>	Temps pour AVANCER <i>(prépa, projets)</i>	Temps pour PRÉVOIR <i>(vision, rentrée)</i>
l m m j v s d			

Semaine / Période	Temps pour TOI <i>(repos, plaisir, relations)</i>	Temps pour AVANCER <i>(prépa, projets)</i>	Temps pour PRÉVOIR <i>(vision, rentrée)</i>
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.*