

MON PLANIFICATEUR MENSUEL

CHAPITRE DU MOIS DE



SYSTÈME
POP Productivité
Optimisation
Performance

PAR LE



PROGRAMME
EXCELLENCE



*If you fail to plan,
you are planning to fail.*

*En évitant de vous préparer,
vous préparez l'échec.*

BENJAMIN FRANKLIN



NOM

MOIS/ANNÉE

COURRIEL

CELLULAIRE

RÉCOMPENSE SI PERDU 😊

LE THÈME DE MON MOIS SERA



RETOUR SUR LE MOIS PRÉCÉDENT

BILAN DU DERNIER MOIS

Mon objectif no. 1 était :

Mon objectif no. 2 était :

Mon objectif no. 3 était :

LE SCORE
QUE JE ME DONNE

LE SCORE
QUE JE ME DONNE

LE SCORE
QUE JE ME DONNE

TES VICTOIRES :

TES APPRENTISSAGES/LEÇONS :

NOTES ET ANALYSES :



MES 3 OBJECTIFS DU MOIS

Identifie tes 3 objectifs mensuels avec le temps approximatif pour les accomplir.
Découpe ton objectif en maximum 5 étapes distinctes et spécifiques afin de te mettre plus facilement dans l'action et ainsi mesurer ta progression.

1.

*
*
*
*
*

2.

*
*
*
*
*

3.

*
*
*
*
*

FORMATIONS/APPRENTISSAGES/HABILETÉS À DÉVELOPPER CE MOIS-CI :



Si j'atteins mes 3 objectifs,
ma récompense sera :



RÉTROSPECTIVE DE LA DERNIÈRE SEMAINE

Inscris 3 activités ayant créé des résultats visibles et qui t'ont donné de l'énergie.

1.>
2.>
3.>

LEÇONS REÇUES ET CE QUE J'AI APPRIS :

GRATIFICATION DE LA SEMAINE :

NOTES ET ANALYSES (état d'âme général et les pensées du moment) :

*Qui n'a pas d'imagination
n'a pas d'ailes.*

MOHAMED ALI



TOP 3 DE LA SEMAINE

DATE / /

Identifie tes actions spécifiques selon ton TOP 3 de la semaine.

TOP 1

TOP 2

TOP 3



EMBUSCADES

ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR

[illegible]

*La première richesse
est la santé.*

EMERSON

Si $< 100\%$, pourquoi ?

Défis des habitudes à intégrer

Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)

ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

[illegible]This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

*Nous avons tous deux vies.
La deuxième commence
le jour où nous réalisons
qu'il n'y en a qu'une.*

CONFUCIUS

Si $< 100\%$, pourquoi ?

Défis des habitudes à intégrer

Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



MERCREDI / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR







☐

☐

☐

☐

☐

☐

Si < 100 %, pourquoi ?

☐

Défis des habitudes
à intégrer

☐

Rituel de fin de journée
complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)

*Ce qui importe n'est pas
le temps que l'on vit,
mais ce que l'on fait du temps qui
nous est accordé.*

MARTIN LUTHER KING

ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR

[illegible]

*La chute n'est pas un échec.
L'échec est de rester où
l'on est tombé.*

SOCRATE

Si $< 100\%$, pourquoi ?

Défis des habitudes à intégrer

Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR

[illegible]

*Ils ne savaient pas
que c'était impossible,
alors ils l'ont fait.*

MARK TWAIN

Si $< 100\%$, pourquoi ?

Défis des habitudes à intégrer

Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



SAMEDI / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Si < 100 %, pourquoi ?

☐ Défis des habitudes à intégrer	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
☐ Rituel de fin de journée complété	



DIMANCHE / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Si < 100 %, pourquoi ?

☐ Défis des habitudes à intégrer	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
☐ Rituel de fin de journée complété	



RÉTROSPECTIVE DE LA DERNIÈRE SEMAINE

Inscris 3 activités ayant créé des résultats visibles et qui t'ont donné de l'énergie.

1.>
2.>
3.>

LEÇONS REÇUES ET CE QUE J'AI APPRIS :

GRATIFICATION DE LA SEMAINE :

NOTES ET ANALYSES (état d'âme général et les pensées du moment) :

Tombe sept fois, relève-toi huit.

PROVERBE JAPONAIS

SCORE GÉNÉRAL

(souvent en lien avec le top 3)



TOP 3 DE LA SEMAINE

DATE / /

Identifie tes actions spécifiques selon ton TOP 3 de la semaine.

TOP 1

TOP 2

TOP 3



EMBUSCADES



LUNDI / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR







☐

☐

☐

☐

☐

☐

Si < 100 %, pourquoi ?

☐

Défis des habitudes
à intégrer

☐

Rituel de fin de journée
complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)

*Un peu de folie est nécessaire
pour faire un pas de plus.*

PAULO COELHO





☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR

☐ _____

[illegible]

*Ce ne sont pas les heures
qui sont précieuses.
Ce sont les minutes.*

BERNARD SHAW

Si $< 100\%$, pourquoi ?

☐ Défis des habitudes à intégrer
☐ Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



28

*La simplicité
est la sophistication suprême.*

LEONARD DE VINCI

29



☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR

☐ _____

*La réussite est l'aboutissement
d'une succession d'échecs.*

WINSTON CHURCHILL

Si $< 100\%$, pourquoi ?

☐	Défis des habitudes à intégrer	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
☐	Rituel de fin de journée complété	

[illegible][illegible]

Défis des habitudes à intégrer Rituel de fin de journée complété	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
--	---

DIMANCHE / /

[illegible]This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

☐ Défis des habitudes à intégrer	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
☐ Rituel de fin de journée complété	



RÉTROSPECTIVE DE LA DERNIÈRE SEMAINE

Inscris 3 activités ayant créé des résultats visibles et qui t'ont donné de l'énergie.

1.>
2.>
3.>

LEÇONS REÇUES ET CE QUE J'AI APPRIS :

GRATIFICATION DE LA SEMAINE :

NOTES ET ANALYSES (état d'âme général et les pensées du moment) :

*Les limites, comme la peur,
sont souvent une illusion.*

MICHAEL JORDAN



TOP 3 DE LA SEMAINE

DATE / /

Identifie tes actions spécifiques selon ton TOP 3 de la semaine.

TOP 1

TOP 2

TOP 3



EMBUSCADES

SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)

ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*La clé de la réussite,
c'est le désir.*

AL PACINO

Si $< 100\%$, pourquoi ?

Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



☐ _____

*L'imagination a été inventée
pour alimenter l'espoir.*

ROGER FOURNIER

Si $< 100\%$, pourquoi ?

☐ Défis des habitudes à intégrer

☐ Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

40[illegible]

*La motivation, c'est
quand les rêves enfilent
leurs habits de travail.*

BENJAMIN FRANKLIN

Si $< 100\%$, pourquoi ?

	Défis des habitudes à intégrer
	Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



42

*Lorsque deux forces
sont jointes, leur efficacité
est double.*

ISAAC NEWTON

43



VENDREDI / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR







☐

☐

☐

☐

☐

☐

Si < 100 %, pourquoi ?

☐

Défis des habitudes
à intégrer

☐

Rituel de fin de journée
complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)

*Il faut exiger de chacun
ce que chacun peut donner.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE[illegible][illegible]

Défis des habitudes à intégrer Rituel de fin de journée complété	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
--	---



☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

[illegible]

	Défis des habitudes à intégrer	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
	Rituel de fin de journée complété	



RÉTROSPECTIVE DE LA DERNIÈRE SEMAINE

Inscris 3 activités ayant créé des résultats visibles et qui t'ont donné de l'énergie.

1.>
2.>
3.>

LEÇONS REÇUES ET CE QUE J'AI APPRIS :

GRATIFICATION DE LA SEMAINE :

NOTES ET ANALYSES (état d'âme général et les pensées du moment) :

*Celui qui n'a pas d'objectifs
ne risque pas de les atteindre.*



TOP 3 DE LA SEMAINE

DATE / /

Identifie tes actions spécifiques selon ton TOP 3 de la semaine.

TOP 1

TOP 2

TOP 3



EMBUSCADES

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



LUNDI / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR



















Si < 100 %, pourquoi ?



Défis des habitudes
à intégrer



Rituel de fin de journée
complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)

*Ralentir permet
d'aller plus vite.*

PATRICE OUELLET



☐ _____

*Le temps qu'il nous reste
à vivre est plus important
que toutes les années écoulées.*

LEON TOLSTOI

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



3 PRIORITÉS DU JOUR

[illegible]

*La vie, c'est comme
une bicyclette, il faut avancer pour
ne pas perdre l'équilibre.*

EINSTEIN

Si $< 100\%$, pourquoi ?

Défis des habitudes à intégrer

Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)

ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

PAUL MCKENNA

Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



VENDREDI / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR







☐

☐

☐

☐

☐

☐

Si < 100 %, pourquoi ?

☐

Défis des habitudes
à intégrer

☐

Rituel de fin de journée
complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)

*Nous commençons à vieillir
quand nous remplaçons
nos rêves par des regrets.*

SÈNÈQUE



SAMEDI / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Si < 100 %, pourquoi ?

☐ Défis des habitudes à intégrer	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
☐ Rituel de fin de journée complété	



DIMANCHE / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Si < 100 %, pourquoi ?

☐ Défis des habitudes à intégrer	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
☐ Rituel de fin de journée complété	



RÉTROSPECTIVE DE LA DERNIÈRE SEMAINE

Inscris 3 activités ayant créé des résultats visibles et qui t'ont donné de l'énergie.

1.>
2.>
3.>

LEÇONS REÇUES ET CE QUE J'AI APPRIS :

GRATIFICATION DE LA SEMAINE :

NOTES ET ANALYSES (état d'âme général et les pensées du moment) :

*Le commencement est beaucoup
plus que la moitié de l'objectif.*

ARISTOTE



TOP 3 DE LA SEMAINE

DATE / /

Identifie tes actions spécifiques selon ton TOP 3 de la semaine.

TOP 1

TOP 2

TOP 3



EMBUSCADES

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



*En réalité, le temps
ne passe pas.
C'est nous qui passons.*

KEN BRUEN

Si $< 100\%$, pourquoi ?

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



MERCREDI / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

3 PRIORITÉS DU JOUR







☐

☐

☐

☐

☐

☐

Si < 100 %, pourquoi ?

☐

Défis des habitudes
à intégrer

☐

Rituel de fin de journée
complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)

*Soyez vous-mêmes,
tous les autres sont déjà pris.*

OSCAR WILDE

ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

*Le bonheur est de continuer
à désirer ce que l'on possède.*

SAINT AUGUSTIN

Si $< 100\%$, pourquoi ?

Rituel de fin de journée complété

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



☐ _____

*La compétition, c'est
la partie la plus facile.
Tout le travail se fait
dans les coulisses.*

USAIN BOLT

SCORE GÉNÉRAL
(souvent en lien avec le top 3)



SAMEDI / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Si < 100 %, pourquoi ?

☐ Défis des habitudes à intégrer	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
☐ Rituel de fin de journée complété	



DIMANCHE / /

☐ ROUTINE DE DÉBUT DE JOURNÉE COMPLÉTÉE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Si < 100 %, pourquoi ?

☐ Défis des habitudes à intégrer	SCORE GÉNÉRAL (souvent en lien avec le top 3)
☐ Rituel de fin de journée complété	



CHECKLIST DES HABITUDES

	ACTIONS – Habitudes à intégrer					Routine de fin de journée			
	1.	2.	3.	4.	5.	1.	2.	3.	4.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
TOTAL									



*Ce n'est pas le vent
qui décide de la destination.
C'est l'orientation que
tu donnes à ta voile. Le vent est
le même pour tous.*

JIM ROHN



Productivité Optimisation Performance

AVANT TOUT UNE QUESTION DE SYSTÈME

SYSTÈME
POP



PAR LE



PROGRAMME
EXCELLENCE