



COMMENT CHANGER DEVIE EN 90 JOURS

PDF

90 jours pour changer de vie... vraiment

Vous n'êtes pas en train de lire un manuel de performance.

Ce carnet n'a pas été conçu pour vous pousser à "faire plus", "aller plus vite", ou "réussir mieux que les autres".

Non.

Ce carnet est une **invitation à la clarté**, à la douceur et au courage.

Parce qu'il y a des moments dans la vie où l'on sent, confusément, que **le cap a besoin d'être revu**.

Pas dans la panique.

Pas sous la pression.

Mais parce que quelque chose **en nous** appelle au changement.

Ces 90 jours ne sont ni un sprint, ni un test.

C'est un espace-temps que vous vous offrez pour :

- Écouter ce qui ne vous convient plus,

- Clarifier ce qui vous appelle,
- Et amorcer un mouvement... même petit, mais **aligné**.

Vous avez entre les mains un plan, mais aussi un miroir.

Prenez le temps d'y répondre sincèrement.

Pas pour bien faire. Pas pour cocher des cases.

Mais pour **entrer en dialogue avec vous-même**.

Et si vous n'avez jamais eu de mentor, de coach ou de boussole pour vous guider...

Alors que ce carnet le devienne.

Étape 1 — Le scan de votre vie

Avant de vous projeter vers le changement, prenez un instant pour **observer votre vie telle qu'elle est aujourd'hui**.

Pas pour juger.

Mais pour reconnaître les zones qui demandent de l'attention, du soin... ou une transformation en profondeur.

 Les 4 sphères essentielles à explorer :

1. Vie professionnelle & finances

Votre activité vous nourrit-elle, ou vous épuise-t-elle ?

Vous sentez-vous utile, reconnu(e), en phase avec vos aspirations ?

Votre situation financière est-elle source de liberté ou d'inquiétude ?

2. Santé & énergie

Votre corps vous soutient-il ? Vous sentez-vous en forme, reposé(e), aligné(e) physiquement ?

Votre mental est-il apaisé ou surchargé ? Avez-vous l'énergie de faire ce qui compte ?

3. Relations & entourage

Vos relations vous élèvent-elles ? Vous sentez-vous entouré(e) avec justesse, aimé(e), compris(e) ?

Y a-t-il des liens à renforcer... ou à lâcher ?

4. Confiance en soi & état d'esprit

Comment vous parlez-vous intérieurement ?

Vous sentez-vous capable d'évoluer, de créer, d'agir malgré les doutes ?

Croyez-vous en votre propre transformation ?

Votre diagnostic personnel :

Notez chaque sphère de 0 à 10

→ **0** = au point mort | **10** = je me sens au top, rien à changer.

Sphère	Note (0–10)	Commentaire rapide
Vie professionnelle & finances		
Santé & énergie		
Relations & entourage		
Confiance en soi & état d'esprit		

Dans la prochaine étape, vous allez choisir les **deux sphères prioritaires** pour les 90 prochains jours.

Étape 2 — Choisir vos deux priorités

Changer toute sa vie en 90 jours ?

Non. Ce serait irréaliste... et décourageant.

Mais **choisir deux sphères**, les plus fragiles ou les plus urgentes, et y consacrer votre attention ?

C'est puissant. C'est réaliste. Et c'est transformateur.

✨ Pourquoi 2 sphères seulement ?

Parce que votre temps, votre énergie et votre capacité de changement ne sont pas illimités.

En concentrant vos efforts, vous augmentez vos chances de créer un **changement visible et durable**.

👉 Revenez à la page précédente.

Regardez vos notes.

Lesquelles vous parlent ?

Lesquelles pèsent le plus ?

Ou au contraire, lesquelles appellent un élan neuf ?

📌 Vos deux priorités pour ce cycle de 90 jours

Sphère choisie n°1 :

Pourquoi ce choix ? Que représente-t-elle pour vous ?

✍️ *Écrivez ici ce qui vous pousse à l'améliorer...*

Sphère choisie n°2 :

Pourquoi ce choix ? Qu'aimeriez-vous transformer dans cette sphère ?

✍️ *Laissez venir vos mots, vos ressentis, vos envies...*

🎁 *Petit rappel : vous pourrez refaire ce parcours plusieurs fois.*

Aujourd'hui, vous en choisissez deux. Dans 3 ou 6 mois, ce seront peut-être d'autres sphères.

Étape 3 — Votre vision à long terme

Avant de fixer des objectifs, **rêvons un peu**.

Imagine que vous avez une baguette magique.

Qu'aucun obstacle n'existe.

Ni limite de temps, ni peur du jugement, ni contrainte extérieure.

Que deviendrait votre vie dans les deux sphères que vous avez choisies ?

Visualisez votre idéal

Fermez les yeux quelques instants. Respirez.

Puis, imaginez...

- Comment vous vous sentez chaque matin ?
- Quelles sont vos routines ? Vos pensées dominantes ?
- Avec qui partagez-vous votre quotidien ?
- De quoi êtes-vous le plus fier(e) ?
- Quel est votre niveau d'énergie, de confiance, de joie ?
- Que voyez-vous dans votre agenda ? Dans votre miroir ? Dans vos projets ?

 Décrivez librement votre vision idéale :

Vous pouvez écrire sous forme de liste, de récit, de mots-clés ou même de dessin.

À quoi ressemble votre vie dans 90 jours si tout est aligné ?

 *Ce n'est pas "la vérité", c'est un **point d'horizon** pour guider vos choix.
Vous n'avez pas besoin d'être prêt(e). Vous avez juste besoin de rêver vrai.*

Étape 4 — Changer d'identité intérieure

Vous avez une vision.

Mais pour l'atteindre... **il ne s'agit pas seulement de faire plus.**

Il s'agit de **devenir quelqu'un d'autre** — ou plutôt, de revenir à ce que vous avez toujours su être.

Le vrai changement commence par l'identité

✳ **Les actions durables ne viennent pas de la motivation.**

Elles viennent de **l'image que vous avez de vous-même.**

Si vous vous voyez encore comme “quelqu'un qui n'a pas confiance”...

Vous agirez en conséquence, même sans le vouloir.

À l'inverse, plus vous incarnez déjà **la version de vous-même qui a atteint sa vision**, plus votre cerveau coopère.

🌱 Qui devez-vous devenir pour incarner votre vision ?

Imaginez cette version de vous dans 90 jours...

- Comment pense-t-elle ?
- Quelles sont ses habitudes ?
- Que dit-elle à propos d'elle-même ?
- Comment réagit-elle dans les moments de doute ?
- Quelles limites a-t-elle posées ?

👉 Je suis une personne qui...

Commencez ici quelques phrases d'affirmation d'identité :

✎ “Je suis une personne qui...”

✎ “Chaque jour, je choisis de...”

✎ “Je me libère de...”

✎ “Je protège mon énergie en...”

💡 Répétez ces phrases chaque matin.

Collez-les dans un endroit visible.

C'est votre ancrage intérieur, **plus puissant qu'un objectif.**

Étape 5 — Définir vos actions concrètes

Avoir une vision et une identité, c'est déjà **beaucoup**.
Mais sans passage à l'action... tout cela reste un rêve éveillé.

C'est le moment de redescendre dans le concret.

Quelles actions pouvez-vous poser — dès aujourd'hui — pour incarner votre changement ?

🔍 Les bonnes questions à vous poser

Pour chacune des 2 sphères que vous avez choisies :

- Que ferait la version “idéale” de moi-même, chaque jour ou chaque semaine ?
- Quelles habitudes renforcer, créer ou abandonner ?
- Quelles excuses ou distractions dois-je repérer et éviter ?
- De quels soutiens ai-je besoin (matériel, humain, symbolique) ?

Vos actions concrètes pour les 90 prochains jours

Sphère n°1 :

✍️ Notez ici 2 à 5 actions ou habitudes à mettre en place.

Sphère n°2 :

✍️ Même chose : 2 à 5 actions spécifiques, mesurables et réalistes.

💡 Astuce : ne cherchez pas l'action “parfaite”.

Cherchez l'action “possible” — celle qui peut se répéter.

C'est la **régularité**, pas la performance, qui transforme une vie.

Étape 6 — Vos marqueurs de transformation

Changer, ce n'est pas seulement **atteindre un objectif**.
C'est remarquer que vous **n'êtes plus tout à fait la même personne**.

Mais comment savoir si vous avancez ?

Pas avec des to-do lists... mais avec des **signes intérieurs et visibles** de transformation.

Vos preuves de changement

Prenez un instant. Visualisez-vous dans 90 jours.

- Qu'est-ce qui sera **différent dans votre posture** ?
- Quels seront vos **réflexes nouveaux** ?
- Quelles situations aurez-vous osé affronter ?
- À quels propos, pensées ou relations aurez-vous dit **non** ?
- Quelles décisions vous auront rapproché(e) de votre idéal ?
- Comment saurez-vous, **au fond de vous**, que vous êtes en train de changer ?

Mes marqueurs de transformation :

 _Quand je ferai _____, *je saurai que j'avance.*

 _Quand je n'aurai plus besoin de _____, *je saurai que j'ai grandi.*

 _Quand je ressentirai _____, *je saurai que j'habite une nouvelle version de moi.*

 *Ces marqueurs sont comme des balises.*

Ils ne servent pas à cocher des cases.

*Ils servent à **honorer votre propre chemin**.*

Étape 7 — Le contrat avec soi-même

Vous avez clarifié ce qui compte.

Vous avez visualisé, aligné, planifié.

Il reste maintenant **le geste symbolique** : vous engager avec vous-même.

Pas un serment rigide.

Plutôt une **alliance douce mais puissante**.

Une manière de vous dire : “Je choisis de marcher avec moi, pas contre moi.”

 Écrivez ici votre contrat personnel

Vous pouvez utiliser la formule suivante, ou l'adapter :

 “Aujourd’hui, je m’engage envers moi-même à...

... *avancer avec lucidité, patience et bienveillance.*

... *honorer ce qui compte pour moi, même à petite échelle.*

... *ne pas confondre perfection et fidélité.*

... *rester présent(e) à mon chemin, même les jours flous.*

... *faire de ces 90 jours un espace d’exploration, pas de performance.*

Je signe ce pacte avec moi-même, pour ne plus jamais attendre la permission d’exister.”

 Signature : _____

 Date : _____

 Ce contrat est pour vous. Rangez-le, relisez-le, adaptez-le.

C’est un rappel silencieux que **vous avez déjà commencé**.

Vous venez de semer un cap

Prendre 30 minutes pour faire le point.

Plonger en soi, avec lucidité.

Se choisir, sans attendre l'alignement des planètes.

C'est ça, changer de vie.

Pas un chamboulement. Un basculement intérieur.

Ce que vous venez d'amorcer est précieux

- Vous avez osé **regarder où vous en êtes**, sans masque ni excuses.
- Vous avez nommé ce qui **a encore du sens pour vous**.
- Vous avez formulé des actions simples, mais **ancrées dans une identité nouvelle**.
- Et surtout, vous avez choisi de **vous engager sans pression**, mais avec intention.

Ce carnet est un début, pas une fin

Gardez-le près de vous.

Relisez-le. Raturez. Ajoutez.

Il est **vivant**, comme vous.



Un pas de plus ?

Dans quelques jours, vous recevrez une **mini-série de 3 mails**, pour prolonger ce chemin :

- Mail 1 : **Le point de bascule** – prendre conscience de ce qui appelle au changement
- Mail 2 : **Ce que je ne veux plus** – faire de la place, couper les liens invisibles
- Mail 3 : **Le petit pas qui change tout** – incarner l'élan sans attendre janvier



Vous pouvez vous désabonner à tout moment de cette série spécifique, tout en restant abonné(e) à la newsletter *Ligne de Mire*.

Fiche Synthèse – 90 Jours pour Changer de Vie

Voici une fiche synthèse des 5 piliers pour transformer votre vie en 90 jours. Gardez-la à portée de main pour rester aligné et motivé.

Pilier	Résumé	Question-clé / Mantra
1. Bilan des sphères de vie	Faites un état des lieux de votre situation actuelle : pro/finances, santé/énergie, relations, confiance en soi. Notez chaque sphère de 0 à 10.	Qu'est-ce qui demande mon attention urgente... ou bienveillante ?
2. Ma vision personnelle	Imaginez la situation idéale dans les sphères choisies. Votre futur vous sans aucune limite.	Si tout était possible... que choisirais-je vraiment ?
3. Nouvelle identité	Définissez l'identité de la personne que vous voulez devenir. Commencez à vous identifier à elle dès maintenant.	Et si je devenais la personne que j'attends depuis toujours ?
4. Petits pas concrets	Déterminez les habitudes et micro-actions quotidiennes qui incarnent votre nouvelle version.	Quelle est la plus petite action qui m'en rapproche ?
5. Passage à l'action	Passez à l'action maintenant. Rappelez-vous que personne ne peut le faire à votre place.	Personne ne viendra à ma place. Et c'est une bonne nouvelle.

Pour terminer...

Vous venez de poser une première brique solide avec ce cycle de 90 jours.
Ce guide n'a pas vocation à tout régler d'un coup — il est une **porte d'entrée**.
Il vous aide à sortir de la confusion, à tracer un cap, et à tester une nouvelle façon d'avancer : pas à pas, avec clarté.

Vous n'avez pas à tout transformer.
Seulement à **honorer une direction**.

Ces 90 jours peuvent devenir le socle d'une année bien différente.
Pas parce qu'ils sont intenses.
Mais parce qu'ils sont **vrais**.

“Rien n'est plus puissant qu'une personne alignée, même doucement.”

Mais une question demeure :

👉 Comment continuer après ces 90 jours ?

Comment affiner vos axes, ajuster vos routines, tenir le cap dans les moments de doute ?

C'est là que l'aventure se poursuit. Ce document est un **point de départ**, pas un aboutissement.

Si vous souhaitez aller plus loin, vous découvrirez bientôt d'autres ressources : ateliers, méthodes, exemples concrets... autant de jalons pour enrichir votre chemin.

En attendant, commencez ce cycle avec confiance. Dans trois mois, vous aurez déjà appris plus que vous ne l'imaginez.

Merci d'avoir marché un bout de chemin avec vous-même.
Prenez soin de ce cap.

👉 *“Ce guide est un premier pas... la suite de votre chemin reste à écrire.”*

Avec toute ma gratitude

Christophe - sur le bon chemin