



VERS UNE VIE QUI ME RESSEMBLE

Pou an lavi ka sanm mwen

OBJECTIFS & PLAN D'ACTION 2026

Mon CARNET DE BORD
ADULTES



NOM et Prénom

.....

Décembre 2025

WWW.STANDUP972.COM



PORTAGE DE PROJET. CONCEPTION. RÉDACTION. MISE EN PAGE

Miguelle HILAIRE

Présidente fondatrice de STAND UP 972. Porteur de projet et pilote de l'enquête « SI TOI CITOYEN – Regards sur la participation et la responsabilité citoyennes en Martinique ». Co-rédactrice du recueil de propositions « QUE VEULENT LES MARTINIQUAIS ? ». Conceptrice, Rédactrice et Directrice de publication du magazine ZEL PEYI. Initiatrice et organisatrice des événements LIMIE PEYI. Praticienne en PNL. Coache professionnelle certifiée par le Centre International du Coach.

REMERCIEMENTS POUR LEURS REGARDS CRITIQUES À :

Claudine CATHERINE

Secrétaire Générale de STAND UP 972

Professionnelle du « PRENDRE SOIN » depuis 30 ans. L'ETRE VIVANT, son sujet de prédilection. Dirigeante experte en formation et en organisation paramédicale. Consultante en conduite de projet en santé, elle réunit les soignants autour d'un Management Agile pour aller vers un système de santé Martiniquais accessible à tous.

Cindy CHERY

Coache, Consultante, Formatrice et Facilitatrice certifiée, spécialisée en management des organisations et des humains sur le Bien-être et la Qualité de vie au (télé)travail, la gestion des émotions et les soft skills, la communication active positive et le leadership.

© Copyright – 2025 – Miguelle HILAIRE





Outil de développement
pour petits et grands
offert par STAND UP 972

Téléchargeable sur le site
WWW.STANDUP972.COM

Ce carnet de bord offert par STAND UP 972 sous le format numérique est à imprimer. Certaines pages peuvent être imprimées en quantité supplémentaire, si nécessaire. L'essentiel est que vous puissiez consigner dans votre carnet tout ce que vous avez à exprimer.

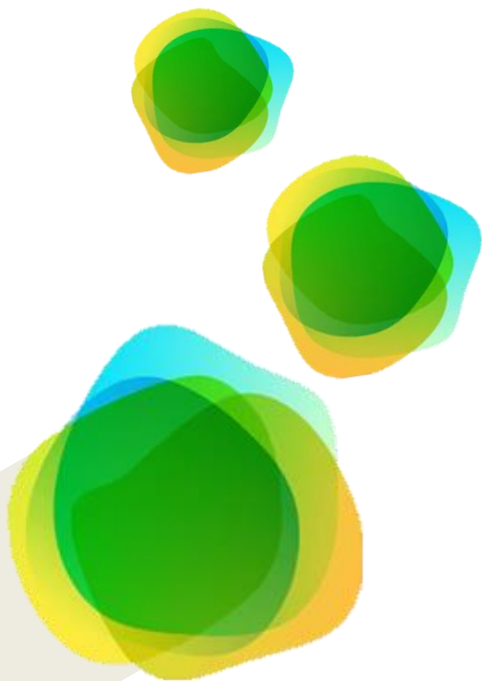
**Un CARNET DE BORD ENFANTS
est aussi proposé.**





« Il n'y a pas de vent favorable
pour celui qui ne sait où il va »

Sénèque. Homme d'Etat. Philosophe





SOMMAIRE

- 05** L'association STAND UP 972
- 06** Le MOT DE LA PRESIDENTE
- 07** WINOUPÉ
- 08** PREAMBULE
- 09** JE FAIS MON BILAN 2025
- 12** JE MANIFESTE MA GRATITUDE POUR 2025
- 15** QUI « JE SUIS »
- 17** JE DÉCIDE DE CE QUE JE NE VEUX PAS OU PLUS
- 18** LA RÉUSSITE : UNE NOTION MULTIPLE ET PERSONNELLE
- 19** J'AI UNE VISION CLAIRE DE CE QUE JE VEUX
ETRE, FAIRE ET AVOIR DANS LA VIE
- 25** MES OBJECTIFS SMART
- 26** JE ME FIXE DES OBJECTIFS POUR 2026
- 29** JE M'ENGAGE
- 31** 10 CLÉS POUR UNE VIE ÉPANOUIE ET INSPIRANTE
- 33** J'ETABLIS MON PLAN D'ACTION
- 41** CE QUI ME REND HEUREUX(SE)
- 42** MA RESPONSABILITE ET MA PARTICIPATION CITOYENNES



ACTEUR D'UN MIEUX-ÊTRE EN MARTINIQUE



STAND UP 972 est une **ASSOCIATION de type Loi 1901** à but non lucratif, apolitique et areligieuse, créée en avril 2018 **AVEC ...**

... UN OBJET

La mise en œuvre d'actions visant le MIEUX-ÊTRE des Martiniquais ainsi que la VALORISATION des individus et du territoire Martinique.

... UN FIL DIRECTEUR

Des actions en adéquation avec les réflexions et propositions émises par les Martiniquaises et Martiniquais, dans le cadre de la consultation « SI TOI CITOYEN – Regards sur la responsabilité et la participation citoyennes en Martinique », initiée et réalisée par notre association. Ces contributions sont consignées dans le recueil « QUE VEULENT LES MARTINICAIS ? » disponible sur notre site internet et en librairie.

... DES MOYENS

Des contributions citoyennes seront les bienvenues pour nous permettre de disposer de moyens financiers et matériels indispensables à la concrétisation de nos projets pour la Martinique.

... UNE AMBITION

La sensibilisation des uns et des autres sur l'importance de l'engagement et de la participation individuelle et collective, dans une dynamique positive et constructive ; avec pour objectif le mieux-être des Martiniquaises et Martiniquais et le mieux-vivre en Martinique.

... UN MOTEUR

La volonté d'une équipe de bénévoles dynamiques et engagés oeuvrant dans le respect des valeurs que nous portons.

... DES VALEURS

La liberté, la solidarité, la recherche de l'excellence, la responsabilité citoyenne et l'humanisme.

CHAK MOUN PÉ FÈ TAY,
POU AN MATINIK PLI FÔ, PLI BEL !
ICH MATINIK, SÉ WOU, SÉ MWEN, SÉ NOU

Maison des Associations - Avenue Georges Gratiant
97232 LE LAMENTIN
Tél. : 0696 003 603
Mail : asso.standup972@gmail.com

 Stand Up 972 Officiel



www.STANDUP972.com



Mon Carnet de bord 2026





Le MOT DE LA PRESIDENTE de STAND UP 972

Miguëlle HILAIRE

Ce carnet est né d'une conviction simple : le changement commence par soi.

Conçu à l'origine comme un outil personnel d'auto-coaching, il s'est rapidement imposé comme un outil à partager avec les Martiniquaises et Martiniquais d'ici et d'ailleurs, désireux de mieux se connaître et de reprendre la main sur leur trajectoire de vie.

Ce carnet répond à une attente forte exprimée dans l'enquête « Que veulent les Martiniquais ? » : rendre le coaching accessible au plus grand nombre, jeunes et moins jeunes, comme levier d'élévation individuelle et collective, pou mennen Matinik pli wo.

En ce début de cycle nouveau, *manmay STAND UP 972 kontan ofè zot dé livré WINOUPÉ ; yonn ba gran ek yonn ba piti, paskè sé ti-manmay ki divini Matinik.*

Il s'agit là d'outils de développement personnel *kè an lo manmay bô kay nou té ké enmen dékouvè pli bonnè.*

Ils invitent à faire une pause, à se recentrer et à interroger l'essentiel : où en suis-je aujourd'hui, et où ai-je envie d'aller ?

Dans un contexte marqué par les crises et les incertitudes, ces carnets proposent un temps pour soi. Un espace pour choisir sa posture : rester spectateur ou devenir acteur conscient, responsable et engagé de sa vie et de la société.

Il nous invite à clarifier notre vision, à poser des objectifs, à identifier des axes de progression, à cultiver la gratitude et à rester alignés malgré les aléas.

Ces carnets WINOUPÉ représentent un investissement et un acte de confiance en notre capacité collective à révéler nos potentiels.

À vous si vous le voulez bien, de faire vivre ces supports et de contribuer, dans vos cercles de vie, à la co-construction d'une Martinique plus forte, plus consciente et plus solidaire ; an Matinik pli fò, pli bel.

La team STAND UP 972 vous remercie et vous souhaite une année de clarté, d'alignement, de défis relevés et de potentiels pleinement déployés.

Bel lanné 2026

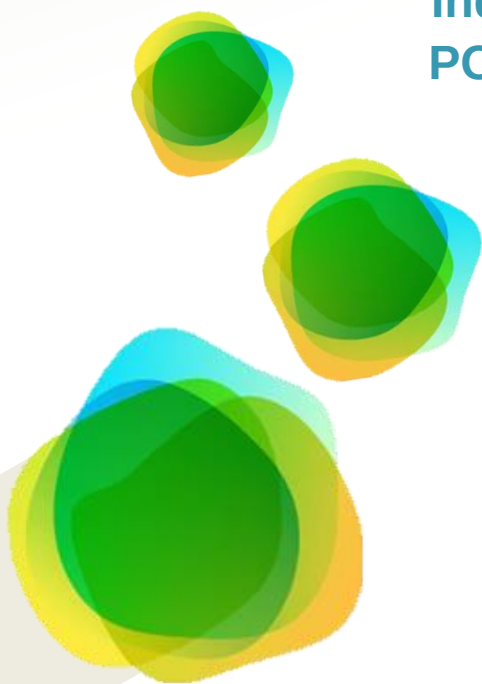
Epi lanmou, lapé, lajwa, lyannaj, limiè ...





**WI, NOU PÉ !
OUI, NOUS POUVONS !
YES, WE CAN !**

**Individuellement ou collectivement
POU AN MATINIK PLI FÔ, PLI BEL !**





PREAMBULE

Comprendre ce qui nous anime change notre manière d'agir.

Lorsque nos actions s'appuient sur des motivations claires et profondes, elles gagnent en force, en cohérence et en impact.

Ce carnet est une invitation à remettre du sens au cœur de nos choix, à élargir notre vision et à transformer nos intentions en élans concrets.

Le temps que nous déciderons d'y consacrer est un véritable investissement pour nous-même ; un temps choisi, précieux, libéré des obligations, pour nous reconnecter à l'essentiel et avancer avec confiance, à notre rythme. Plus nous nous engagerons avec présence, honnêteté et détermination, plus ce carnet deviendra un moteur de changement.

Soyons audacieux dans nos réflexions, lucides dans nos constats, confiants dans nos capacités. Autorisons-vous à être exigeants et bienveillants à la fois. Ce cheminement n'est ni une performance ni une course : c'est une construction progressive, consciente et alignée.

Ce travail d'introspection, de projection et de mise en action peut être mené seul, dans un tête-à-tête avec soi-même. Il peut également devenir un support de dialogue et de partage : en famille, entre amis, entre collègues, lors d'ateliers, au sein de clubs ou dans l'accompagnement des enfants disposant de leurs propres carnets.

Pour ceux qui le souhaitent, partager leurs objectifs et leurs plans d'action peut être une source précieuse de soutien et de motivation. Ces échanges favorisent l'entraide, renforcent l'engagement et transforment les bilans d'étapes en moments à la fois constructifs et conviviaux.

Ce carnet nous invite enfin à explorer toutes les dimensions de notre vie : vie professionnelle et personnelle, santé et bien-être, relations, finances, environnement, engagement citoyen, spiritualité...

Autant de terrains pour **oser des choix alignés, cultiver l'équilibre et créer une dynamique de vie qui nous ressemble pleinement.**

WI, NOU PÉ !

OUI, NOUS POUVONS !

YES, WE CAN !



JE FAIS MON BILAN 2025



« Il n'y a jamais eu de nuit ni de problème qui puisse vaincre le soleil ou l'espoir » Bernard Williams

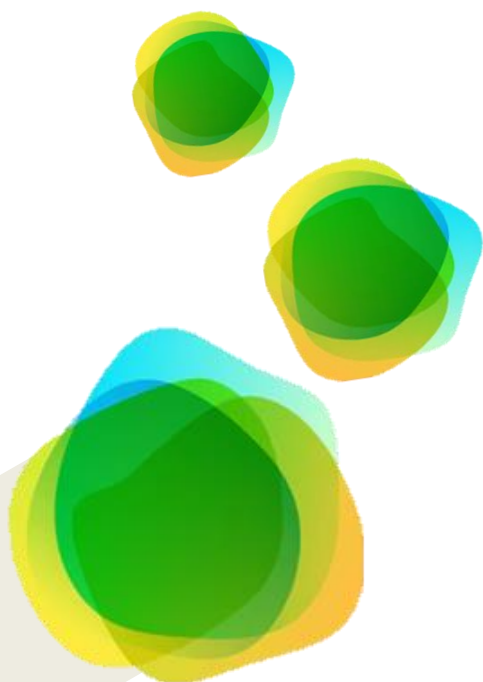
Une année vient de s'écouler avec ses joies, peines, difficultés, défis, réussites, victoires, ...

Sans culpabilité, avec honnêteté et bienveillance, je fais mon bilan.

Je considère, je « regarde » les petites et grandes choses, dans tous les domaines de ma vie

POURQUOI faire ce bilan ?

- Passer à une autre étape en laissant derrière soi la période écoulée, après en avoir tiré les enseignements
- Démarrer l'année avec une énergie nouvelle
- Se fixer de nouveaux objectifs et définir des stratégies
- Faire le tri de ce qui a été satisfaisant et ce qui ne l'a pas été
- Identifier ce qu'il est nécessaire de conserver, abandonner ou faire évoluer
- Evaluer là où on se situe dans le parcours souhaité
- Pouvoir estimer sa progression l'année suivante
- Se féliciter et se célébrer pour ses petites et grandes victoires



CE QUI A ETE SATISFAISANT



« Chaque lever de soleil est un poème écrit sur la Terre
avec des mots de lumière, de chaleur et d'amour. »
Debasish Mridha

**Je note ce que je retiens de satisfaisant dans l'année écoulée ;
petites et grandes choses, dans tous les domaines de ma vie**



*Professionnel. Extra professionnel. Loisirs. Santé & Bien-être. Développement
personnel. Environnement et cadre de vie. Consommation. Finances. Relations
(famille, couple, amis). Vie sociale. Spiritualité. Participation citoyenne, ...*



Je note ici ...

CE QUI A ETE MOYENNEMENT OU PAS DU TOUT SATISFAISANT



« L'arbre qui a subi les assauts du vent est vigoureux car c'est dans cette lutte que ses racines, mises à l'épreuve, se fortifient. » Sénèque. Homme d'Etat. Philosophe



Je note ce que je retiens de moyennement ou pas du tout satisfaisant dans l'année écoulée ; petites et grandes choses, dans tous les domaines de ma vie

Professionnel. Extra professionnel. Loisirs. Santé & Bien-être. Développement personnel. Environnement et cadre de vie. Consommation. Finances. Relations (famille, couple, amis). Vie sociale. Spiritualité. Participation citoyenne, ...



Je note ici ...



JE MANIFESTE MA GRATITUDE POUR 2025

« La vie est comme un arc-en-ciel. Il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs. » A Ramaïya

POURQUOI ?

Manifester ma gratitude

- M'aide à demeurer dans la positive attitude et à gagner en sérénité quand vient la baisse de moral.
- Me permet de me concentrer sur ce qui va ; qui pourrait être meilleur mais aussi pire
- M'amène à relativiser et à considérer les choses autrement
- A l'avantage de me maintenir dans une bonne énergie et de changer ma vie

ETRE, FAIRE ET AVOIR ...

Je recense les situations vécues, les actions menées, les personnes rencontrées, les acquisitions effectuées, ... au cours de l'année écoulée et pour lesquelles je suis reconnaissant.e et souhaite manifester ma gratitude.

Je manifeste aussi ma gratitude pour les situations à priori négatives car elles permettent de devenir plus fort, de gagner en expérience, de grandir, d'évaluer notre résistance face aux événements, de développer notre capacité d'adaptation et de résilience, notre aptitude à oser autre chose, ...

Les victoires sont alors plus retentissantes

Je me félicite, je m'honore, je me récompense pour les petites ou grandes victoires, les petites ou grandes réalisations, les petites ou grandes épreuves aussi.

Je remercie la vie et je souris.





2025

MA GRATITUDE POUR ...



Je note ici ...



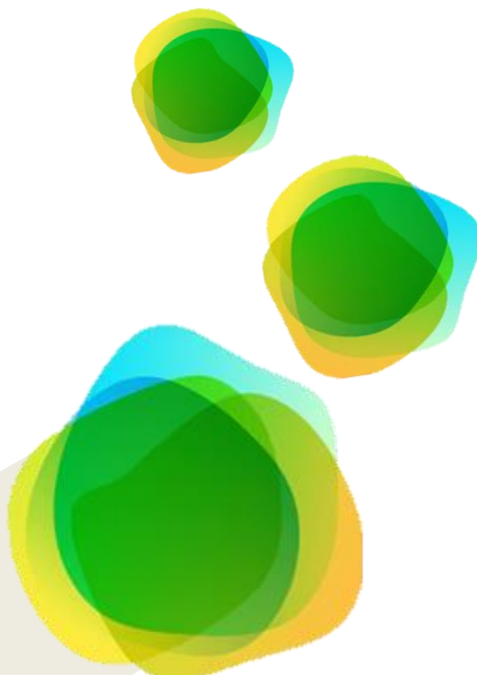
Mon Carnet de bord 2026





« La seule personne que vous êtes
destiné à devenir est celle que vous
décidez d'être." »

Ralph Waldo Emerson. Philosophe américain



QUI JE SUIS ...

« Qui connaît les hommes est averti, qui se connaît soi-même est éclairé. » Lao Tseu. Philosophe

Le regard posé sur soi et l'appréciation de ses potentialités sont souvent faussés par la modestie, l'humilité et le manque d'estime de soi.

Il est intéressant, dans une démarche d'évolution, de se regarder réellement avec autant d'objectivité que possible. Notre entourage peut nous être d'un secours appréciable.

Une bonne connaissance de soi participe à l'élaboration d'une trajectoire de vie congruante.

Je note les qualités que je me connais et que les autres me reconnaissent.

J'ose interroger mon entourage personnel et professionnel.



Je note ici ...

Je note les compétences, dons et talents que je me connais et que les autres me reconnaissent.

J'ose interroger mon entourage personnel et professionnel.



Je note ici ...

QUI JE SUIS ...

« Pour s'élever, l'homme doit s'avouer totalement à lui-même. » Daniel Desbien. Ecrivain

Regarder en soi n'est pas toujours chose aisée. L'important n'est pas que cela nous plaise ou pas. L'important est de considérer en pleine conscience et d'accueillir nos différentes facettes et divers aspects. Se connaître ouvre la voie vers la réussite.

Y a-t-il des points que je gagnerais à améliorer dans mon fonctionnement quotidien pour une vie plus épanouissante personnellement et professionnellement ?



Je note ici ...

Quelles sont les activités ou tâches auxquelles je ne m'attèle pas avec plaisir dans mes vies personnelle et professionnelle ?



Je note ici ...

JE DECIDE DE CE QUE JE NE VEUX PAS OU PLUS



J'identifie clairement ce que je ne veux pas ou plus, petites ou grandes choses, dans tous les domaines de ma vie.

POURQUOI ?

- Ramener à la conscience ce qui ne me convient pas et ne contribue pas à mon évolution et celle de mon entourage
- Ecrire pour se le remémorer au besoin

Professionnel. Extra professionnel. Loisirs. Santé & Bien-être. Développement personnel. Environnement et cadre de vie. Consommation. Finances. Relations (famille, couple, amis). Vie sociale. Spiritualité. Participation citoyenne, ...



Je note ici ...





LA RÉUSSITE

UNE NOTION MULTIPLE ET PERSONNELLE

DÉFINITION DE LA RÉUSSITE

La réussite est souvent perçue comme un résultat final : atteindre une position professionnelle, gagner davantage, obtenir un diplôme prestigieux. Mais au-delà de cette vision sociale, la réussite est avant tout **un sentiment de cohérence et d'accomplissement**.

C'est la capacité à aller vers ce qui nous importe réellement, à progresser vers nos valeurs, à créer une vie choisie plutôt que subie.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE RÉUSSITE

Il n'existe pas UNE réussite, mais une multitude de réussites, propres à chaque parcours :

1. Réussite **personnelle**

Se connaître, être aligné(e) avec ses valeurs, se sentir en paix avec ses choix, développer sa confiance et son estime de soi.

2. Réussite **professionnelle**

Atteindre un niveau de compétence, de responsabilité ou de reconnaissance souhaité ; exercer un métier qui a du sens ; se réaliser par le travail.

3. Réussite **relationnelle**

Créer des liens authentiques, nourrir des relations saines, s'entourer positivement.

4. Réussite **matérielle ou financière**

Assurer sa sécurité financière, s'offrir du confort ou la liberté de choisir.

5. Réussite **émotionnelle**

Être capable de gérer ses émotions, de traverser les défis, de maintenir son équilibre intérieur.

UNE RÉUSSITE QUI ÉVOLUE

Nos aspirations changent. Ce qui représentait la réussite à 20 ans n'est pas forcément ce qui compte à 40 ou 60 ans. Comprendre ses propres critères est essentiel pour avancer sans se comparer.

J'AI UNE VISION CLAIRE DE CE QUE JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR DANS LA VIE

*Si tu veux un A VENIR GRANDIOSE, alors GRANDIS
et OSE*

POURQUOI la vision est importante ?

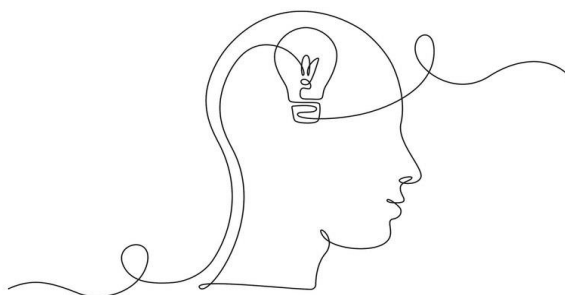
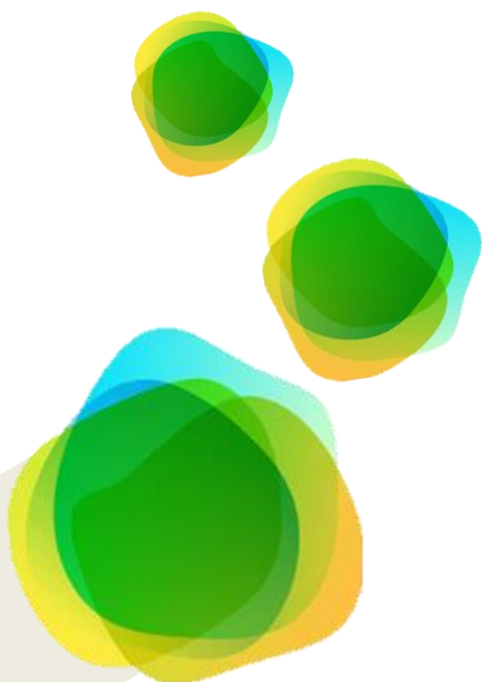
Quand je sais où je vais, où je veux aller ...

- Je réfléchis planification et stratégie
- Je définis mes priorités et fais mes choix plus aisément
- Je travaille sur mes croyances limitantes et je m'en affranchis
- Je gagne en détermination et en constance dans les efforts
- Je fais preuve de résilience face aux obstacles
- Je deviens inarrêtable

Je me projette et j'ose rêver grand.

**Dans tous les domaines de ma vie QU'EST-CE-QUE JE VEUX ET QUE JE DECIDE
D'ETRE, DE FAIRE ET D'AVOIR A COURT, MOYEN OU LONG TERME.**

*Professionnel. Extra professionnel. Loisirs. Santé & Bien-être. Développement
personnel. Environnement et cadre de vie. Consommation. Finances. Relations
(famille, couple, amis). Vie sociale. Spiritualité. Participation citoyenne, ...*





JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans 1 an, au 31 décembre 2026

Je note ici ...

JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans 2 ans, au 31 décembre 2027

JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans 3 ans, au 31 décembre 2028





JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans 4 ans, au 31 décembre 2029
Je note ici ...

JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans 5 ans, au 31 décembre 2030

JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans 6 ans, au 31 décembre 2031



Autorisez-vous à vous projeter aussi loin que vous le souhaitez



JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans ans, au 31 décembre 20.....
Je note ici ...

JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans ans, au 31 décembre 20.....

JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans ans, au 31 décembre 20.....



Autorisez-vous à vous projeter aussi loin que vous le souhaitez



JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans ans, au 31 décembre 20.....
Je note ici ...

JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans ans, au 31 décembre 20.....

JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR dans ans, au 31 décembre 20.....

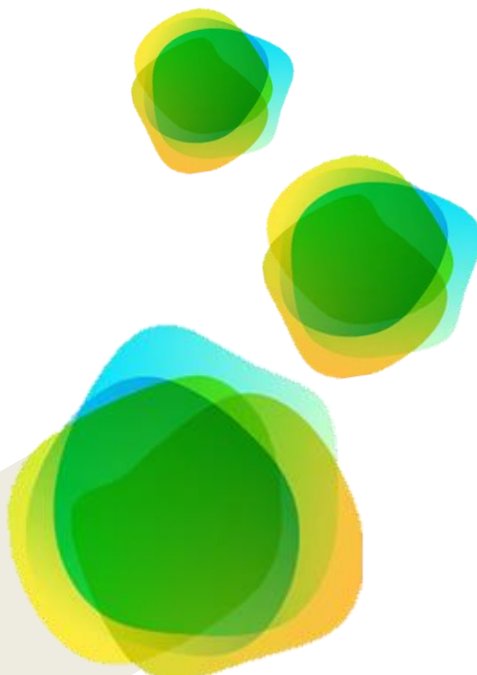




« Ce ne sont pas les années qui
comptent dans votre vie, mais la
vie dans vos années. »

Abraham Lincoln. Président des USA

Nouvel an, nouvel élan !



LES OBJECTIFS DE L'INTENTION À L'ACTION

DÉFINITION D'UN OBJECTIF

Un objectif est une direction claire, une intention transformée en projet concret. Il traduit ce que l'on veut atteindre, mais aussi comment l'atteindre. Un objectif n'est pas un rêve vague : c'est un cap, une boussole.

COMMENT SE FIXER DES OBJECTIFS ?

1. CLARIFIER SES MOTIVATIONS

Pourquoi cet objectif est-il important ? Comment servira-t-il votre vision de la réussite ?
Plus le « pourquoi » est fort, plus l'engagement est solide.

2. FORMULER DES OBJECTIFS CLAIRS

Une bonne formulation inclut :

- un **résultat précis**,
- une **échéance**,
- des **indicateurs de réussite**.



**La méthode SMART reste une référence :
Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporellement défini.**

- **S****pécifique.** Votre objectif doit être assez précis pour que l'on comprenne sa finalité.
- **M****esurable.** Vous devez pouvoir accoler à votre objectif une métrique, qui vous permet de mesurer le fait qu'il ait été atteint ou non.
- **A****mbitieux.** Votre objectif doit être un défi à relever pour la personne concernée, et ne doit pas être trop simple à atteindre pour être assez motivant.
- **R****éaliste.** Votre objectif ne doit pas non plus être hors d'atteinte, et doit pouvoir être rempli dans les conditions qui sont données à la personne à qui il est fixé.
- **T****emporellement défini.** Vous devez déterminer une période temporelle à l'issue de laquelle vous pourrez mesurer l'atteinte de l'objectif.

3. DÉCOMPOSER POUR AVANCER

Un grand objectif se divise en petites étapes.

Des micro-actions quotidiennes valent mieux qu'un grand projet laissé dans un coin.

JE ME FIXE DES OBJECTIFS POUR 2026



« Que le vent te pousse toujours en avant et que le soleil illumine ton visage. Que les vents du destin t'emmènent danser avec les étoiles... » George Jung

POURQUOI ?

Me fixer des objectifs me permet de :

- Donner plus de sens à ma vie et la créer
- Rester concentré(e) sur ce qui est important pour moi
- Renforcer ma détermination
- Avoir une vision de ma trajectoire souhaitée
- Optimiser mon temps et mes ressources
- Avoir plus de chances d'être satisfait à terme de mon parcours



A partir de ma vision de vie pour les années à venir, qu'est-ce qu'il convient de mettre en œuvre cette année pour réaliser mes rêves ? Quels sont mes objectifs 2026 ?

Professionnel. Extra professionnel. Loisirs. Santé & Bien-être. Développement personnel. Environnement et cadre de vie. Consommation. Finances. Relations (famille, couple, amis). Vie sociale. Spiritualité. Participation citoyenne, ...

COMMENT BIEN FORMULER MES OBJECTIFS ?

Mon objectif doit être exprimé de manière simple, claire et précise.

Il doit être ambitieux mais atteignable. Je détermine la période.

Je réfléchis à ce qui me permettra d'affirmer que mon objectif est atteint.

EXEMPLES :

- Affiner ma silhouette et m'alléger de... kg en ... mois (d'ici fin 2026)
- Economiser € pour m'offrir, investir dans, d'ici le 2026
- Augmenter mon chiffre-d'affaires de %, c'est-à-dire € d'ici le 2026
- Arriver à l'heure à mes rendez-vous personnels et professionnels à partir du et de manière définitive

NB : Les avertis peuvent utiliser la méthode SMART pour fixer leurs objectifs



Je note ici ...

2026

MES OBJECTIFS

OBJECTIFS	Date DEBUT	Date FIN

NOM et Prénom :

Date et signature



MES OBJECTIFS EN IMAGES





ENGAGEMENT

MOI,
Prénom et NOM

.....

JE CROIS
que mon année 2026 sera

.....

JE ME SOUHAITE

.....

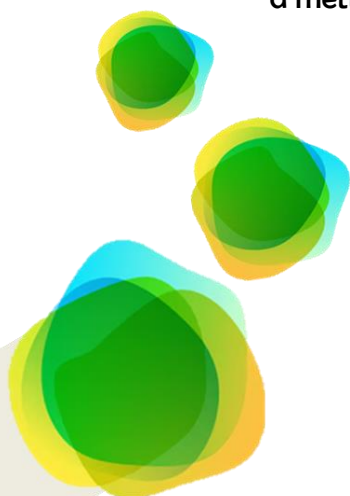
.....

.....

JE M'ENGAGE
à mettre en œuvre ce qui est nécessaire pour qu'il en soit ainsi.

Date :

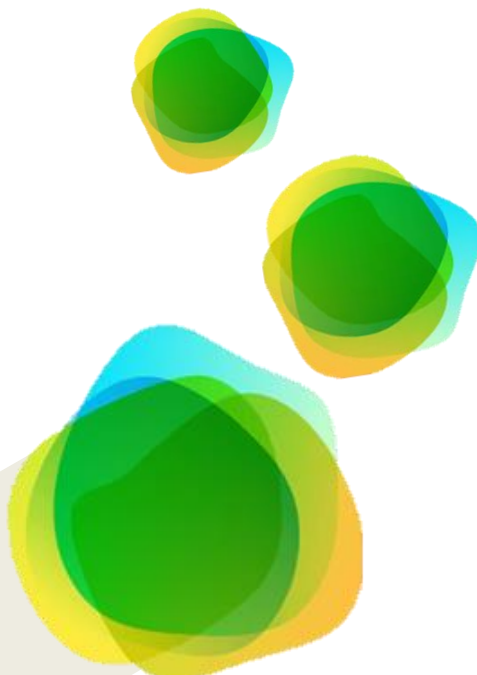
Signature

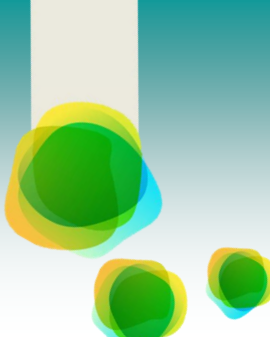




« Si tu sais être comme le soleil, tu pourras ravir tous les soleils éteints autour de toi. Mais cela ne passera pas que par des mots. Il faut y associer ton cœur et des actes »

*Jean-Philippe Nioussere Kalala Omotunde.
Ecrivain guadeloupéen, égyptologue*





10 CLÉS

pour une vie épanouie et inspirante.

1. Redéfinissez la réussite selon vos propres termes

Détachez-vous des modèles imposés et créez votre propre vision du succès, alignée avec vos valeurs.

2. Clarifiez ce qui compte vraiment
Prenez le temps d'identifier vos véritables priorités - famille, carrière, acquisitions matérielles, passions - et laissez-les guider vos choix quotidiens.

3. Harmonisez vos sphères de vie
Tracez des frontières saines entre travail et temps personnel afin de préserver votre énergie et votre bien-être.

4. Maîtrisez votre temps, libérez votre esprit
Planifiez avec intention pour être efficace sans sacrifier les pauses, essentielles à la créativité et à l'équilibre.

5. Priorisez- vous
Adoptez des rituels bien-être - mouvement, respiration, nutrition - pour renforcer votre vitalité et votre confiance.

6. Transformez vos échecs en tremplins
Regardez chaque obstacle comme une leçon. C'est souvent dans les faux pas que se cache la clé des plus belles réussites.

7. Apprenez constamment
Fixez-vous des défis, explorez de nouveaux horizons et ouvrez-vous à l'évolution continue, personnelle comme professionnelle.

8. Cultivez des relations qui élèvent
Entourez-vous de personnes positives et nourrissez des liens qui vous inspirent, vous soutiennent et vous rendent heureux.

9. Donnez du sens à chaque action
Investissez votre temps et votre énergie dans ce qui vous passionne et contribue à quelque chose de plus grand que vous.

10. Exprimez votre gratitude au quotidien
Portez attention à ce que vous avez déjà (matériel ou immatériel). Ainsi, vous transformez le regard sur vous et sur la vie, et dissipez les sentiments de manque ou d'infériorité.





« Il n'y a pas d'intérêt à se rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.

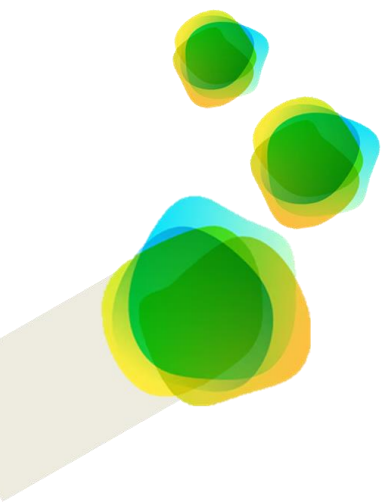
Au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission d'en faire de même.

Qui suis-je pour être brillant, radieux, talentueux, merveilleux ?

Qui es-tu pour ne pas l'être ?

Nous restreindre, vivre petit ne rend pas service au monde »

Nelson Mandela – Discours d'investiture 1994)



J'ETABLIS MON PLAN D'ACTION



« Le pessimiste se plaint du vent. L'optimiste s'attend à ce qu'il change. Le réaliste ajuste les voiles. »
William Arthur Ward. Ecrivain

POURQUOI ?

Etablir mon plan d'action me permet de :

- Réussir mon année telle que décrite à la page précédente.
- Déterminer les différentes étapes à respecter pour être dans le bon timing et atteindre les objectifs fixés pour 2026
- Anticiper les actions, les ordonner de manière chronologique et optimiser le temps
- Prévoir les moyens nécessaires pour plus d'efficacité
- Maintenir ma motivation
- D'optimiser mes chances de respecter mes engagements

Afin d'atteindre mes objectifs précédemment définis, je fais figurer dans les pages suivantes les actions que je programme de réaliser chaque mois en 2026.

2026



MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2026



Je note ici ...

EN JANVIER 2026, je m'engage à ...

EN FEVRIER 2026, je m'engage à ...



MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2026



Je note ici ...

EN MARS 2026, je m'engage à ...

EN AVRIL 2026, je m'engage à ...



MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2026



Je note ici ...

EN MAI 2026, je m'engage à ...

EN JUIN 2026, je m'engage à ...



MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2026



Je note ici ...

EN JUILLET 2026, je m'engage à ...

EN AOÛT 2026, je m'engage à ...



MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2026



EN SEPTEMBRE 2026, je m'engage à ...

Je note ici ...

EN OCTOBRE 2026, je m'engage à ...



MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2026



Je note ici ...

EN NOVEMBRE 2026, je m'engage à ...

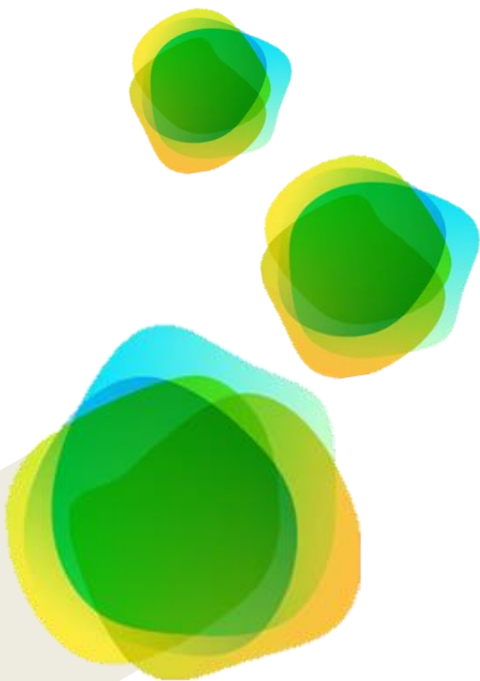
EN DECEMBRE 2026, je m'engage à ...





« Il y a au fond de vous de multiples petites étincelles de potentialités. Elles ne demandent qu'un souffle pour s'enflammer en de magnifiques réussites. »

Wilferd A. Peterson. Auteur américain



CE QUI ME REND HEUREUX(SE) ?



« Le soleil ne se lève que pour celui qui va à sa rencontre. » *Henri Le Saux*

Quelles sont les petites et grandes choses qui me rendent heureux.se dans la vie ?

Je m'autorise à aller chercher avec mon âme d'enfant.

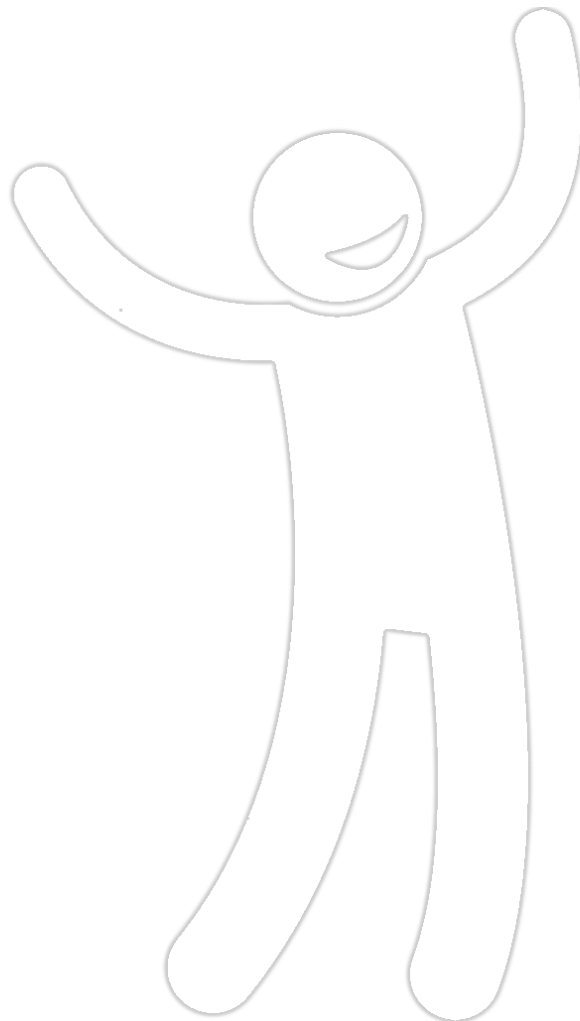
Je suis honnête et authentique avec moi-même.

Exemple : Marcher sous la pluie. Acheter mon gâteau préféré sur la place le dimanche. Aider les gens. Jardiner. Marcher dans la nature. Partager un repas avec (préciser avec qui). Créer (préciser quoi). Danser. Avoir une belle voiture, une belle maison, de beaux habits. Voyager. Etre remarqué.e, reconnu.e, ...

CE QUI ME REND REELLEMENT HEUREUX(SE)



Je note ici ...



MA RESPONSABILITE ET MA PARTICIPATION CITOYENNES



« Lorsque vous êtes entouré de personnes qui partagent un engagement passionné autour d'un objectif commun, tout est possible. » Howard Schultz. Homme d'affaires américain

Vous considères-vous acteur de l'évolution de la Martinique ?

☐ Tout à fait ☐ Plutôt Oui ☐ Plutôt Non ☐ Pas du tout ☐ Ne sait pas



Quelles sont les petites ou grandes actions que vous mettez déjà en œuvre et celles que vous pourriez mettre en œuvre individuellement ou collectivement pour contribuer au développement de la Martinique ?

(Professionnel. Extra professionnel. Santé & Bien-être. Développement personnel. Environnement et cadre de vie. Consommation. Finances. Vie sociale. Spiritualité. ...)



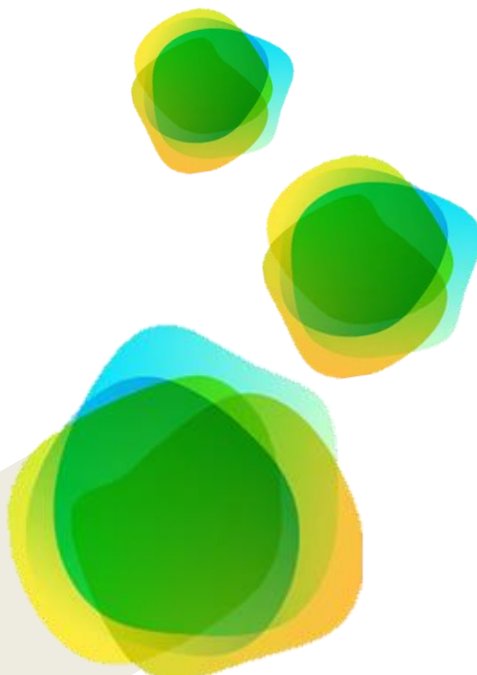
Je note ici ...



« Les gens sont comme des vitraux. Ils brillent tant qu'il fait soleil mais quand vient l'obscurité, leur beauté n'apparaît que s'ils sont illuminés de l'intérieur. »

Elisabeth Kubler-Ross

Soyons comme les vitraux ...
Pou an Matinik pli fô, pli bel





Je fais un DON

J'INVESTIS pour le MIEUX-ETRE en MARTINIQUE

C'est AVEC VOUS ... C'est ENSEMBLE que nous avançons.

Apporter humblement NOTRE CONTRIBUTION CITOYENNE pour un mieux-être des Martiniquais et la valorisation des individus et du territoire ; tel est l'objectif de notre association STAND UP 972.

Nous pouvons être tous acteurs du changement voulu pour notre Martinique. C'est ensemble que nous y parviendrons.

Votre soutien financier sera le bienvenu et nous vous en remercions d'avance !

SÉ GRENN DIRI KA PLEN SAK DIRI.
MÈSI.

Chak moun pé fè tay pou an Matinik pli fô, pli bel.
Ich Matinik, sé wou, sé mwen, sé nou !

Le formulaire de don est également téléchargeable sur notre site internet www.standup972.com

www.STANDUP972.com





OBJET (Art 2 des statuts) : Mise en œuvre d'actions liées au mieux-être des Martiniquais et plus largement, toute action visant la valorisation des Martiniquais et de la Martinique.
Des actions en adéquation avec les réflexions et propositions émises par les martiniquaises et martiniquais, dans le cadre de la consultation «Si toi Citoyen...», lancée par notre association, pour un mieux-vivre en Martinique.

NOM & PRENOM :

Adresse postale :

Mail : Tél. :

- ☐ FAIT un DON à STAND UP 972 de €
- ☐ Cristal 20 à 150 € - ☐ Bronze 151 à 500 € - ☐ Argent 501 à 1 000 €
- ☐ Vermeil 1 001 à 2 000 € - ☐ Or 2 001 à 3 000 € - ☐ Grand Or 3 001 à 5 000 €
- ☐ Platinium 5 001 à 7 500 € - ☐ Diamant 7 501 et +
- ☐ Espèces - ☐ Chèque à l'ordre de STAND UP 972 - ☐ Virement bancaire
- ☐ HELLO ASSO. Pour un don ponctuel ou mensuel.

Le

Signature du Donateur

Domiciliation CCM Place d'Armes - IBAN : FR 76 1027 8052 1000 0212 3160 153 BIC CMCIFR2A

Les dons ouvrent droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66 % du montant versé dans la limite de 20 % du revenu imposable. (Source : service-public.fr) – Ex : Don de 50 € → Réduction d'impôt de 33 € - 100 € → 66 € de réduction - Don de 500 € → 330 € de réduction, etc.

Association STAND UP 972 (Association Loi 1901)

Maison pour Tous - Place d'Armes - Avenue Georges GRATIANT - 97232 LE LAMENTIN
0696 006 306 - asso.standup972@gmail.com - www.standup972.com

N° RNA : W9M1007312 - JO N° 0020 du 19 mai 2018 - SIRET : 840 608 897 00012 - APE : 9499Z

FORMULAIRE DE DON
Exemplaire TRESORIER



OBJET (Art 2 des statuts) : Mise en œuvre d'actions liées au mieux-être des Martiniquais et plus largement, toute action visant la valorisation des Martiniquais et de la Martinique.
Des actions en adéquation avec les réflexions et propositions émises par les martiniquaises et martiniquais, dans le cadre de la consultation «Si toi Citoyen...», lancée par notre association, pour un mieux-vivre en Martinique.

NOM & PRENOM :

Adresse postale :

Mail : Tél. :

- ☐ FAIT un DON PONCTUEL à STAND UP 972 de €
- ☐ Cristal 20 à 150 € - ☐ Bronze 151 à 500 € - ☐ Argent 501 à 1 000 €
- ☐ Vermeil 1 001 à 2 000 € - ☐ Or 2 001 à 3 000 € - ☐ Grand Or 3 001 à 5 000 €
- ☐ Platinium 5 001 à 7 500 € - ☐ Diamant 7 501 et +
- ☐ Espèces - ☐ Chèque à l'ordre de STAND UP 972 - ☐ Virement bancaire
- ☐ HELLO ASSO. Pour un don ponctuel ou mensuel.

Le

Signature et Cachet Stand Up 972

Domiciliation CCM Place d'Armes - IBAN : FR 76 1027 8052 1000 0212 3160 153 BIC CMCIFR2A

Les dons ouvrent droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66 % du montant versé dans la limite de 20 % du revenu imposable. (Source : service-public.fr) – Ex : Don de 50 € → Réduction d'impôt de 33 € - 100 € → 66 € de réduction - Don de 500 € → 330 € de réduction, etc.

Association STAND UP 972 (Association Loi 1901)

Maison pour Tous - Place d'Armes - Avenue Georges GRATIANT - 97232 LE LAMENTIN
0696 006 306 - asso.standup972@gmail.com - www.standup972.com

N° RNA : W9M1007312 - JO N° 0020 du 19 mai 2018 - SIRET : 840 608 897 00012 - APE : 9499Z

MERCI

FORMULAIRE DE DON
Exemplaire DONATEUR



MES NOTES



Je note ici ...





Chak moun pé fè tay
pou an Matinik
pli fo pli bel.

Ich Matinik
sé wou, sé mwen,
sé nou !



STAND UP 972



STAND UP 972



STAND UP 972 OFFICIEL



CHAINE WHATSAPP

ASSO.STANDUP972@GMAIL.COM
0696 003 603

Décembre 2025

WWW.STANDUP972.COM