

VERS ce que je veux  
**ÊTRE, FAIRE, AVOIR**

Direksion sa mwen lé yé, fè ek ni

**OBJECTIFS  
&  
PLAN D'ACTION  
2025**

**Mon CARNET DE BORD**



NOM et Prénom

.....

Décembre 2024

**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 ? ». Créatrice, Rédactrice et Directrice de publication du magazine ZEL PEYI. Initiatrice et organisatrice des évènements LIMIE PEYI. Praticienne en PNL. Coache professionnelle certifiée par le Centre International du Coach.

## REMERCIEMENTS POUR LEURS REGARDS CRITIQUES À :

### Klo VICKY

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 – 2024 – 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
- 08** Le MOT de la SECRETAIRE GENERALE
- 09** PREAMBULE
- 10** JE FAIS MON BILAN 2024
- 13** JE MANIFESTE MA GRATITUDE POUR 2024
- 14** QUI « JE SUIS »
- 15** JE DECIDE DE CE QUE JE NE VEUX PAS OU PLUS
- 16** J'AI UNE VISION CLAIRE DE CE QUE JE VEUX  
ETRE, FAIRE ET AVOIR DANS LA VIE
- 22** JE ME FIXE DES OBJECTIFS POUR 2025
- 24** JE M'ENGAGE
- 26** J'ETABLIS MON PLAN D'ACTION
- 33** CE QUI ME REND HEUREUX(SE)
- 34** 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 MARTINIQUAIS ? » 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](http://www.STANDUP972.com)





## Le MOT DE LA PRESIDENTE de STAND UP 972

Miguelle HILAIRE

« Et pourquoi n'en ferais-tu pas profiter le plus grand nombre ? » me suis-je demandé avant de décider de partager avec les Martiniquais d'ici et d'ailleurs, ce carnet de bord « VERS CE QUE JE VEUX ÊTRE, FAIRE, AVOIR ».

La version originale de ce support d'auto-coaching initialement conçu pour un usage strictement personnel puis ouvert aux membres de STAND UP 972 et quelques autres personnes, a alors été relookée et simplifiée pour la rendre attrayante et accessible à tous les Martiniquais ouverts à une démarche d'évolution personnelle.

Ce carnet satisfait une des attentes des Martiniquais figurant dans le recueil « Que veulent les Martiniquais ? » qui recense les avis et propositions des Martiniquais formulés dans le cadre de l'enquête menée par STAND UP 972 à l'échelle du territoire (disponible sur notre site [www.standup972.com](http://www.standup972.com)). Parmi les propositions, il est en effet mentionné la vulgarisation du coaching pour le rendre accessible aux jeunes et moins jeunes, dans un objectif d'élévation de soi et de mennen Matinik pli wo.

Avec l'équipe de STAND UP 972, tjè nou kontan. Nous nous réjouissons de vous offrir au seuil de cette année nouvelle cet outil de développement personnel dont j'aurais apprécié avoir eu accès plus tôt dans ma vie, kon an lo manmay bô kay nou.

En cette période particulière de désillusion, de frustration et d'interrogation que nous traversons avec la crise sociale qui nous impacte sur les plans politique, économique, social et psychologique, il peut être opportun de s'arrêter et de s'accorder un moment d'intimité avec soi pour s'interroger sur l'aujourd'hui et l'« à venir ».

Quelle casquette je porte et décide de porter ? Celle de citoyen passif, critique, pessimiste, insatisfait, spectateur ou celle d'acteur conscient, réfléchi, responsable, constructif, engagé, solidaire et fier de sa contribution à sa propre élévation et à celle de la Martinique ?

Nous le savons pour la plupart, toutes les excuses sont bonnes pour procrastiner quand il s'agit de trouver des moments pour soi et avec soi ; moments pourtant déterminants pour notre «à venir ».





Ici, chacune, chacun est invité à « se regarder », à avancer progressivement vers sa vision de vie, à identifier les pistes d'amélioration, à manifester sa gratitude et célébrer ses réussites, à rester focus sur ses objectifs et priorités en dépit des aléas de la vie.

Deux carnets de bord vers **CE QUE NOUS VOULONS ÊTRE, FAIRE ET AVOIR** sont proposés. Ce sont les cadeaux de Nouvel an de **STAND UP 972** aux Martiniquais et à la Martinique. L'un est destiné aux adultes et l'autre, aux enfants qui seront les adultes de demain, garants de l'avenir de la Martinique. Qu'ils y soient préparés efficacement.

Nous vous souhaitons bonne mise en pratique de cet auto-coaching et comptons sur vos retours d'expériences.

À la fin du Carnet, il vous est demandé de répondre à la question « Qu'est-ce qui vous rend heureux ? ». Concevoir ce carnet et le partager avec vous me rend par exemple profondément heureuse. Le temps et l'énergie consacrés sont un investissement adan wou, mwen, nou, ich Matinik et l'illustration de la confiance en notre capacité à révéler nos potentiels.

À votre tour de mettre en mouvement les citoyennes et citoyens généreux, solidaires, responsables et engagés que vous êtes afin de contribuer à une utilisation optimale de ce carnet dans vos cercles familiaux, amicaux, professionnels, associatifs, ... pou an Matinik, pli fò, pli bel.

La team **STAND UP 972** vous en remercie et s'associe aux vœux formulés ici.

Que 2025 soit pour chacune et chacun de vous, pour ceux que vous aimez, pour notre Martinique, une année d'authentiques reconnections, de défis relevés, de victoires remportées et vibrantes réussites, de justes équilibres, de concentration sur nos objectifs, de belles visions, projections et réalisations, de déploiement de potentiels insoupçonnés ou étouffés, de nécessaire conscientisation et responsabilisation, de réflexions et actions éclairantes, enrichissantes et constructives, de retour à l'essentiel, de culture de la bienveillance et du respect, de lyannaj renforcé, de feu d'artifice de paix, joie, amour et lumière.

*Bel lanné*

*Epi lanmou an tjè*





## Le MOT DE LA SECRETAIRE GENERALE de STAND UP 972

Klo VICKY

« AIME TOI, CAR PERSONNE NE LE FERA MIEUX  
QUE TOI-MÊME ».

C'est ce que m'inspire ce précieux cadeau que vous propose la team STAND UP 972 pour mété kô nou doubout.

Après cette énorme crise sociale au pays, il faut l'avouer, les prises de conscience flirtent avec tout un chacun, chaque citoyen Martiniquais qui se sent investi d'une mission pour son territoire en tout cas.

Alors, je voudrais vous dire combien l'impulsion que va générer ce livret est importante pour nous rassembler et nous unir encore plus fortement qu'hier.

Saisissons donc l'occasion de cette fin d'année pour célébrer l'ouverture de notre connaissance à la géopolitique mondiale, car nous appartenons bien au MONDE.

Ce monde en mutation nous bouscule. Alors préparons-nous à être forts individuellement pour être aussi robustes que malléables en dépit de la petite taille de notre territoire.

*Je vous souhaite très sincèrement,  
en cette fin d'année 2024,  
de JOYEUSES FÊTES  
à chacun, chacune  
et de la lumière pour éclairer  
notre vision.*





## PREAMBULE

**Comprendre pourquoi nous agissons donne du sens à ce que nous faisons et nous permet d'avoir une vision qui transcende et donne envie d'atteindre ses buts.** C'est pour cela qu'à chaque étape de ce carnet, nous exposons des raisons de passer à l'action.

Que le temps que vous consentirez à accorder à votre développement personnel, à travers ce carnet de bord qui est le vôtre, soit **un temps que vous vous offrirez.** Qu'il ne soit pas une contrainte.

Nous vous invitons à prendre ce temps, à vous retirer si nécessaire pour être avec vous-même et avancer à votre rythme.

L'efficacité et l'impact de ce livret sont liés au soin que vous mettrez à le compléter.

**Soyez vrais, authentiques, lucides, confiants, responsables, déterminés mais aussi bienveillants envers vous-mêmes.**

Ce **travail d'introspection, de projection et de création** peut être fait en solitaire.

Il peut aussi être **l'occasion de temps de partage** en famille, entre amis, entre collègues, en clubs, en ateliers ou en soutien aux enfants qui ont leurs carnets de bord dédiés.

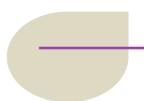
Ceux qui le souhaitent pourront partager leurs objectifs et plans d'actions. Cela permettra aux uns et aux autres de **s'encourager mutuellement au cours de l'année** et d'atteindre plus aisément leurs objectifs respectifs. Les bilans d'étapes peuvent donner lieu aussi à de bons moments de convivialité.

**De belles occasions de mieux se challenger, de mieux se connaître et de développer du lien social en perspective.**

Vous êtes invités à considérer les petites et grandes choses et à visiter tous les domaines de votre 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 FAIS MON BILAN 2024



*« 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, ...

**San; culpabilité, avec honnêteté et bienveillance, je fais mon bilan.**

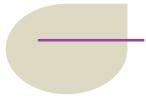
Je considère, je « regarde » les petites et grandes choses, dans tous les domaines de ma vie

**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, ...*



## 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 MANIFESTE MA GRATITUDE POUR 2024

« 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 évènements, 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 le tourir,**

Merci 

2024





MA GRATITUDE POUR ...





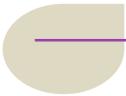
« La seule personne que vous êtes destiné à devenir est celle que vous décidez d'être. » »

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

J'ose interroger mon entourage personnel et professionnel.





## QUI JE SUIS ...



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

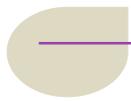
Regarder en soi n'est pas toujours chose aisée. L'important n'est pas que cela nous plaise ou pas. L'important est de considérer en pleine conscience et d'accueillir nos différentes facettes et divers aspects. Se connaître ouvre la voie vers la réussite.

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

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



## JE DECIDE DE CE QUE JE NE VEUX PAS OU PLUS



« Tourne-toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi. »  
Proverbe polynésien

**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, ...*



## 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 ?

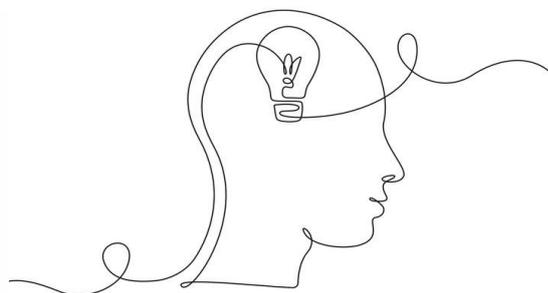
Quand je sais où je vais, où je veux aller ...

- 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 2025

**JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR** dans 2 ans, au 31 décembre 2026

**JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR** dans 3 ans, au 31 décembre 2027



**JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR** dans 4 ans, au 31 décembre 2028

**JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR** dans 5 ans, au 31 décembre 2029

**JE VEUX ETRE, FAIRE ET AVOIR** dans 6 ans, au 31 décembre 2030



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

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

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

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





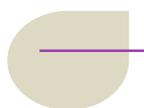
« Ce ne sont pas les années qui comptent dans votre vie, mais la vie dans vos années. »

*Abraham Lincoln. Président des USA*

**Nouvel an, nouvel élan !**



## JE ME FIXE DES OBJECTIFS POUR 2025



« 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
- D'avoir une vision de ma trajectoire souhaitée
- Optimiser mon temps et mes ressources
- D'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 2025 ?**

*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 ..... 2025)*
- *Economiser ..... € pour m'offrir ....., investir dans ....., d'ici le ..... 2025*
- *Augmenter mon chiffre-d'affaires de ..... %, c'est-à-dire ..... € d'ici le ..... 2025*
- *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





## ENGAGEMENT

MOI,  
Prénom et NOM

.....

JE CROIS  
que mon année 2025 sera

.....

JE ME SOUHAITE

.....

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

Date :

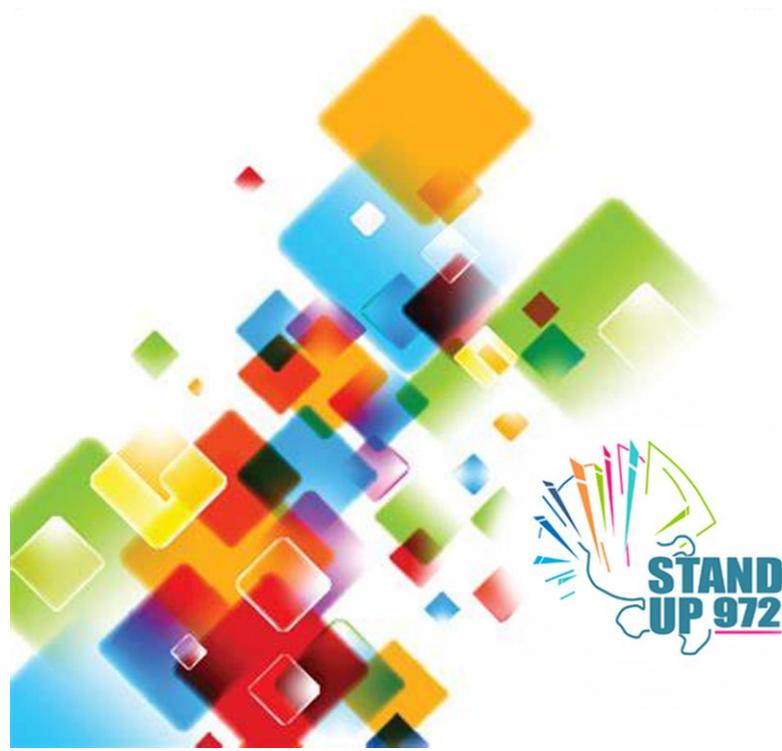
Signature





« 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*



## 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 2025
- 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 2025.**



## MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2025

EN JANVIER 2025, je m'engage à ...

EN FEVRIER 2025, je m'engage à ...



## MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2025

EN MARS 2025, je m'engage à ...

EN AVRIL 2025, je m'engage à ...



## MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2025

EN MAI 2025, je m'engage à ...

EN JUIN 2025, je m'engage à ...



## MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2025

EN JUILLET 2025, je m'engage à ...

EN AOÛT 2025, je m'engage à ...



## MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2025

EN SEPTEMBRE 2025, je m'engage à ...

EN OCTOBRE 2025, je m'engage à ...



## MES ACTIONS MENSUELLES pour atteindre mes objectifs 2025

EN NOVEMBRE 2025, je m'engage à ...

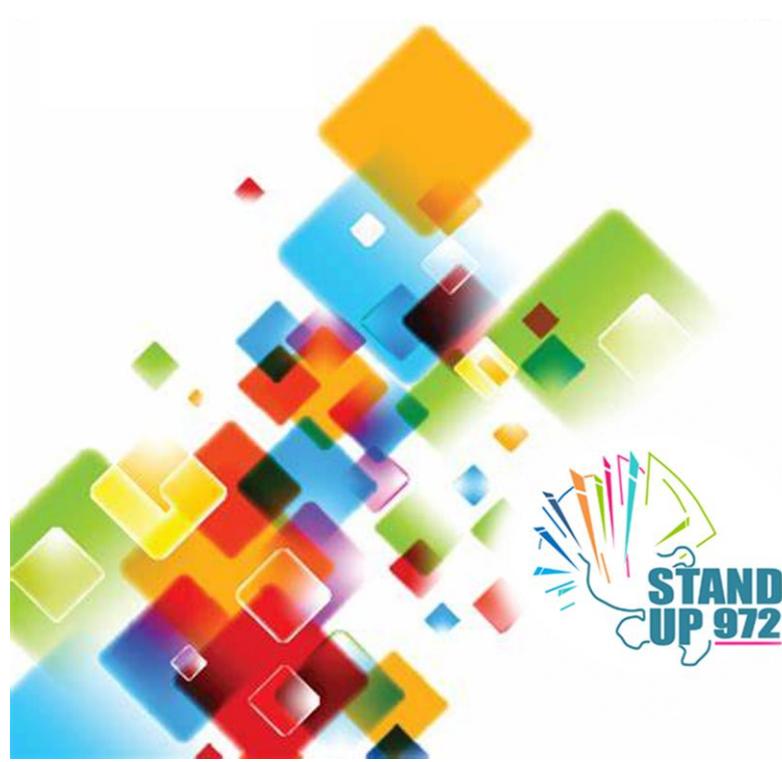
EN DECEMBRE 2025, je m'engage à ...



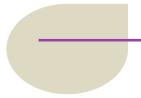


« Il y a au fond de vous de multiples petites étincelles de potentialités. Elles ne demandent qu'un souffle pour s'enflammer en de magnifiques réussites. »

*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

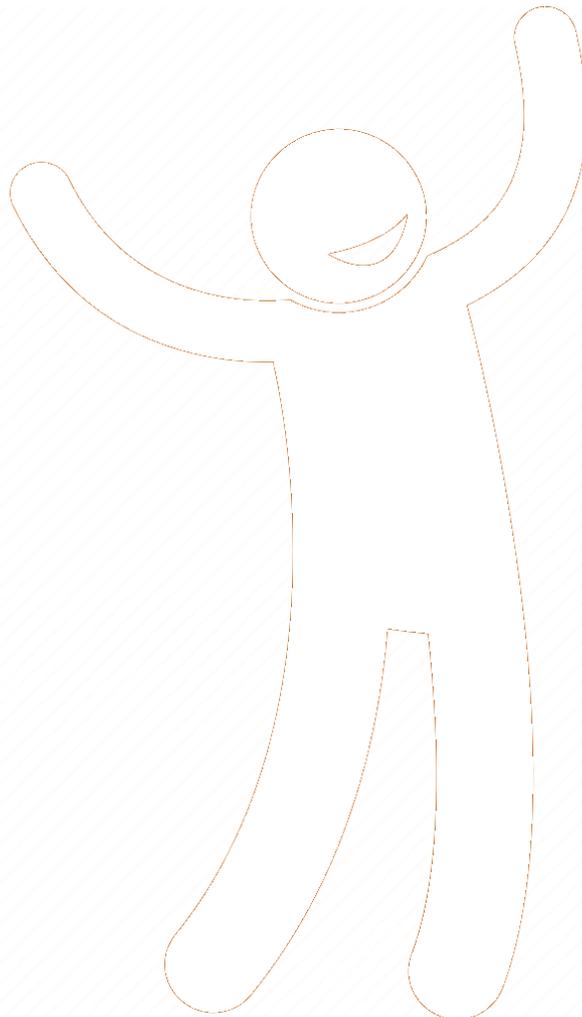
### **Quelles sont les petites et grandes choses qui me rendent heureux.se dans la vie ?**

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)



## 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 considérez-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. ...)*





« 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](http://www.standup972.com)

[www.STANDUP972.COM](http://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





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 2024

[WWW.STANDUP972.COM](http://WWW.STANDUP972.COM)