

## **Rendez-vous avec soi-même**

### *Ouvrir 2026 avec intention, conscience et élan*

Bienvenue dans ce Rendez-vous avec vous-même.

Le début d'une nouvelle année est souvent marqué par des listes, des objectifs, des résolutions. Chez BIRDS, inspirés par les approches Co-Active et ORSC, nous vous proposons autre chose : un temps de présence, un espace pour écouter ce qui veut émerger avant de décider ce qui vient.

Ce rituel n'est ni un exercice de performance, ni un outil de projection rapide. C'est une invitation à ralentir, à vous reconnecter à votre Leader Within (leader intérieur), et à porter une attention consciente à la qualité de vos relations et des systèmes dans lesquels vous évoluez.

Prenez ce document comme un moment pour vous.

Vous pouvez répondre aux questions dans l'ordre... ou suivre votre intuition.

Il n'y a pas de bonnes réponses. Il y a celles qui sont justes pour vous, ici et maintenant.

Comment vivre ce rituel ?

- Installez-vous dans un endroit calme, sans distraction.
- Prenez quelques respirations profondes avant de commencer.
- Écrivez librement, sans chercher à "bien faire".
- Accueillez ce qui vient, même si certaines réponses sont floues ou incomplètes.

En ORSC, nous savons que les systèmes parlent parfois avant que les mots soient clairs.

En Co-Active, nous faisons confiance à votre capacité naturelle à trouver vos propres réponses.

## **Les 10 questions du « Rendez-vous avec soi-même » – 2026**

**1.** Avec quelle énergie entres-tu en 2026 aujourd'hui ?

Si cette énergie avait une couleur, une image ou un mot, lequel serait-ce ?

**2.** Quelle intention essentielle souhaites-tu poser pour ton année 2026 ?

Pas un objectif à atteindre, mais une manière d'être ou de traverser l'année.

**3.** Quelle part de toi as-tu envie de faire grandir en 2026 ?

Courage, clarté, douceur, leadership, audace, discernement...

(Co-Active : quelle voix de ton Leader Within (leader intérieur) appelle à plus d'espace ?)

**4.** Qu'as-tu envie de faire différemment cette année, même de façon subtile ?

Un changement de rythme, de posture, de relation à toi-même ou aux autres.

**5.** Quelles relations souhaites-tu nourrir ou renforcer en 2026 ?

Qu'est-ce qui rend ces relations vivantes, soutenantes, énergisantes ?

**6.** Quelles dynamiques relationnelles ou systémiques souhaites-tu transformer ?

ORSC : qu'est-ce qui devient possible si le système évolue, même légèrement ?

**7.** À quoi dirais-tu "oui" plus souvent cette année ?

Et à quoi dirais-tu "non" pour préserver ton énergie et ton alignement ?

**8.** Quelle contribution as-tu envie d'apporter en 2026 ?

Dans ton travail, ton équipe, ta famille, ta communauté, ou au monde.

**9.** Si 2026 était une expérience à vivre plutôt qu'une liste d'objectifs, que voudrais-tu expérimenter ?

Une sensation, un apprentissage, une qualité de présence.

**10.** Lorsque tu te projettes à la fin de 2026, de quoi aimerais-tu être fier(e) ?

Qu'aimerais-tu pouvoir te dire sur la manière dont tu as traversé cette année ?

## **Et pour conclure !**

Avant de refermer ce document, prends un instant pour relire ce que tu as écrit.

Observe ce qui se répète, ce qui t'étonne, ce qui te touche.

En Co-Active, nous savons que la clarté vient souvent après l'écoute.

En ORSC, nous faisons confiance à l'intelligence des systèmes pour nous guider, pas à pas.

Tu n'as rien à figer aujourd'hui.

Ces questions peuvent t'accompagner tout au long de l'année, revenir à certains moments clés, évoluer avec toi.

Nous te souhaitons une année 2026 choisie, consciente et vivante.

Avec toute notre présence,

**L'équipe BIRDS**

**Inspirée par les approches Co-Active & ORSC**