

Réaligne. Active. Rayonne.

MON TRIMESTRE DE FEU



12 semaines pour te réaligner,
t'activer et rayonner.

PAR CAROLINE BARIBEAU

Bienvenue, Queen sauvage

Si tu as ouvert ce planificateur, c'est que quelque chose en toi est prêt. Prêt à se réorganiser. Prêt à se reconnecter. Prêt à se réaligner. Ce planificateur n'est pas juste une to-do.

C'est un feu sacré que tu viens nourrir chaque jour.

Une manière de t'ancrer, de rester proche de ta vérité, et de garder le cap sur la femme que tu es en train de devenir.



Important

Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour avancer.

Tu as juste besoin d'être engagée, même doucement, un pas à la fois.

Ce planificateur est à ton image : vivant, sauvage, indomptable.

Ici, tu n'as pas besoin de performance. Tu n'as pas besoin d'avoir "tout compris". Tu as juste besoin d'oser être vraie. D'oser t'écouter. De revenir à toi.

Chaque page est une invitation :

à ralentir, à t'activer, à mettre de la lumière là où c'est flou, et du feu là où tu t'es oubliée.

C'est ton espace pour déposer ce que tu vis, nommer ce que tu veux, et tracer ton chemin... à ta manière.



3 choses à faire avant de commencer ton trimestre de feu

1. **Choisis un moment sacré.**

Que ce soit chaque matin, une fois par semaine ou à chaque pleine lune, choisis un moment que tu consacreras à toi, à ta vision, à tes objectifs. Ce planificateur fonctionne si tu t'y présentes avec intention.

2. **Crée ton ambiance.**

Allume une bougie, mets une playlist douce, prépare-toi une infusion... fais de ce moment un rituel. Plus tu honores ton processus, plus tu y seras fidèle.

3. **Dépose-toi sans filtre.**

Tu n'as rien à censurer ici. Pas besoin d'écrire "beau" ou "logique". Écris comme tu penses, ressens comme tu es. C'est à toi, pour toi.

“Ton feu sacré n'a pas besoin d'être spectaculaire. Il a juste besoin d'être nourri chaque jour.

— Caroline Baribeau



Détermine tes objectifs de feu

- Qu'est-ce que j'aimerais célébrer dans 12 semaines?
- Quelle version de moi je veux nourrir au quotidien?
- Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi en ce moment?

Ce trimestre est une invitation à sortir du mode “survie” et à entrer pleinement dans ta puissance.

Pas pour en faire plus. Pour faire mieux. Pour faire vrai.

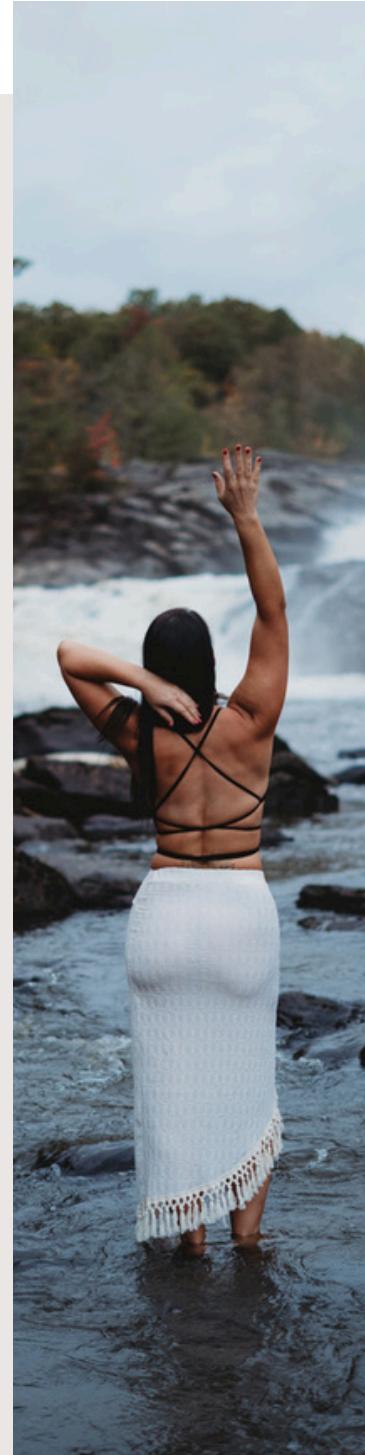
Ici, on ne parle pas d'objectifs imposés par la société ou dictés par la peur de ne pas être “assez”. On parle d'objectifs enracinés. Alignés à ce que toi, tu veux vraiment vivre, incarner, créer.

Avant de te lancer dans l'action, prends le temps de ressentir. Qu'est-ce qui t'appelle profondément en ce moment? Qu'est-ce que ton corps, ton cœur et ton intuition essaient de te dire depuis un moment?

Ensuite, écris 3 à 5 objectifs de feu pour ce trimestre. Choisis-les avec clarté, amour et audace. Puis engage-toi à les honorer — pas dans la perfection, mais dans la présence.

3 étapes importantes pour activer tes objectifs de feu

- 1. Choisis des objectifs clairs, réalistes et alignés à toi.** Formule-les de manière positive, en t'assurant qu'ils dépendent uniquement de toi. Un bon objectif ne devrait pas dépendre de la météo, des autres, ni d'un timing parfait.
- 2. Définis les actions précises que tu es prête à poser.** Chaque objectif demande un engagement. Note les petites actions simples et réalistes que tu es prête à faire pour avancer chaque semaine. L'élan ne naît pas du résultat, mais de l'intention claire + action.
- 3. Anticipe les obstacles et prépare tes solutions.** Quels freins risquent de se présenter? Peur, fatigue, distractions, auto-sabotage? Prends un temps pour les identifier maintenant et pour nommer des stratégies douces et réalistes pour t'enraciner dans ta direction.





“Tes objectifs sont des promesses que tu te fais à toi-même. Prends-les au sérieux, mais avec douceur.”

Objectif 1:

Actions concrètes	Obstacles/Solutions

Objectif 2:

Actions concrètes	Obstacles/Solutions

Objectif 3:

Actions concrètes	Obstacles/Solutions

SUIVI MENSUEL 1

Même si tu n'as pas tout fait, tu es en mouvement. Si c'est ça qui compte.

SEMAINE 1

L MA ME □ V S D

--	--	--	--	--	--	--	--

SEMAINE 2

L MA ME J V S D

SEMAINE 3

L MA ME J V S D

— — — — —

SEMAINE 4

L MA ME 그 V ss D

A row of seven empty rounded rectangular boxes, likely for signatures or initials, arranged horizontally.

A horizontal row of seven empty circles, each with a small vertical line to its left, intended for children to practice writing their names.

Compte rendu mensuel 1

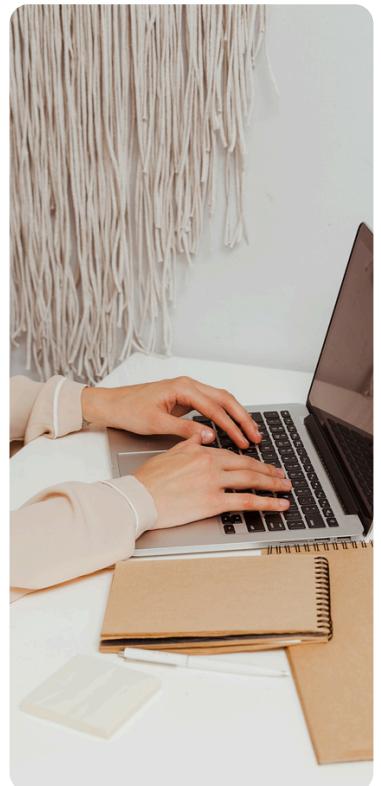
Comment s'est passé ton dernier mois?

Quelles sont tes plus grandes victoires?

Quelles leçon as-tu apprises?

Réflexions

Quelles actions n'ont pas été posées et pourquoi?
Comment je peux changer cette situation?
Comment je me sens à propos de mes progrès et
comment améliorer le prochain mois?



QUELLE EST TON APPRÉCIATION GÉNÉRALE DE CE MOIS



Reconnecte-toi à
ton feu



Scan intérieur - 4 questions pour réaligner ton élan :

- Qu'est-ce qui a changé en moi depuis le début du trimestre?
- Qu'est-ce que je tiens à garder vivante en moi pour la suite?
- Quelle peur ou croyance limitante est revenue me tester?
- De quoi ai-je besoin pour m'élever encore plus ce mois-ci?

Revient à toi, là où tout commence

Chaque cycle de transformation est une spirale. On ne revient jamais au même point : on revient plus consciente, plus enracinée, plus vraie. Et parfois, ce retour à soi est doux. Parfois, il brûle. Tu n'as pas besoin de performer ton évolution. Tu n'as pas besoin d'avoir coché toutes les cases. Ce n'est pas ça qui détermine ta valeur.

Ce qui compte, c'est ta présence. Ta fidélité à ton feu. Même s'il vacille. Même s'il est discret cette semaine. Même s'il s'exprime autrement. Observe ce qui a changé. Accueille ce qui te dérange. Puis choisis consciemment ce que tu veux raviver.

Ce mois-ci, réajuste avec douceur. Écoute. Aline. Repars avec intention. Tu es déjà en train de te transformer. Et tu le fais magnifiquement!

SUIVI MENSUEL 2

2 Tu n'as pas besoin d'aller plus vite. Tu as juste besoin de continuer.

SEMAINE 4

A 4x8 grid of 32 empty rounded rectangular boxes, likely a placeholder for a crossword puzzle grid. The boxes are arranged in four rows and eight columns, with a consistent width and height for each box.

SEMAINE 2

A 4x7 grid of 28 empty rounded rectangular boxes, likely a template for a crossword puzzle. The boxes are arranged in four rows and seven columns, with a thin black border around each box.

SEMAINE 3

A 4x6 grid of 24 empty rounded rectangular boxes, likely a placeholder for a crossword puzzle grid.

SEMAINE 4

A 4x7 grid of 28 empty rounded rectangular boxes, likely a template for a crossword puzzle. The boxes are arranged in four rows and seven columns. Each box is outlined with a thin black line and has a slight inward curve at the corners.

Compte rendu mensuel 2

Comment s'est passé ton dernier mois?

Quelles nouvelles forces as-tu découvertes en toi?

Qu'as-tu envie de célébrer, même si c'est petit?

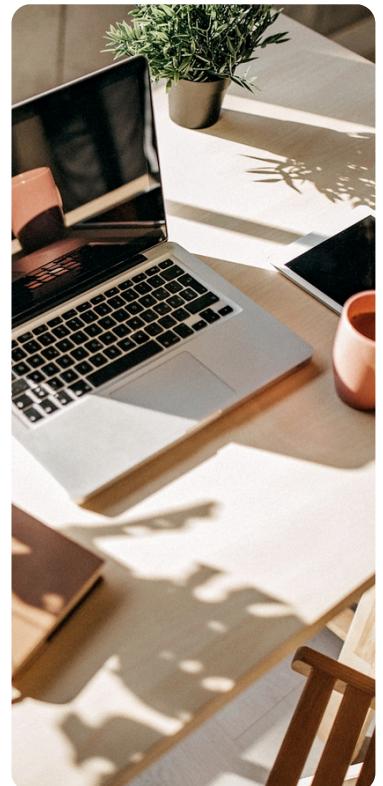
Réflexions guidées

Quelles résistances se sont présentées ce mois-ci?

Quelles actions t'ont vraiment fait du bien?

Qu'est-ce que tu veux laisser aller maintenant?

Quelle nouvelle énergie veux-tu incarner pour ton dernier mois?



QUELLE EST TON APPRÉCIATION GÉNÉRALE DE CE MOIS



Reconnecte-toi à ta puissance



Scan intérieur – 4 questions pour activer ton feu :

- Qu'est-ce que je suis fière d'avoir accompli jusqu'ici?
- Où est-ce que je me retiens encore... et pourquoi?
- Quelle action alignée je repousse depuis trop longtemps?
- Si je me donnais pleinement la permission : qu'est-ce que je ferais ce mois-ci?

Réveille la guerrière, il reste un mois!

Tu es déjà allée trop loin pour reculer. Tu as semé. Tu as arrosé.

Maintenant, il est temps de brûler les excuses et d'avancer avec audace.

Il reste un mois. Un mois pour honorer ce que tu veux vraiment. Un mois pour montrer à ton mental que c'est ton feu intérieur qui décide maintenant.

Tu n'as pas à faire des pas parfaits. Mais tu as à faire des pas engagés.

Ce mois-ci, choisis le courage. Ose dire non à ce qui t'éteint. Ose dire oui à ce qui te fait vibrer, même si ça fait peur. Laisse tomber les "je vais essayer"... et entre dans le "je choisis de le faire".

Ce mois-ci, passe à l'action avec clarté, intensité, et intention.

* Tu n'as pas besoin d'attendre que ce soit parfait.

* Tu n'as pas besoin d'être prête à 100%.

* Tu as juste besoin d'être présente, vivante et déterminée.

Parce que tu le mérites. Parce que tu es prête. Parce que le monde a besoin de femmes comme toi, qui choisissent de ne plus s'éteindre.

SUIVI MENSUEL 3

*Chaque petit pas compte.
Garde ton cap, même les
jours où c'est flou.*

SEMAINE 1

L	MA	ME	J	V	S	D

SEMAINE 2

L	MA	ME	J	V	S	D

SEMAINE 3

L	MA	ME	J	V	S	D

SEMAINE 4

L	MA	ME	J	V	S	D

Compte rendu Trimestriel

Où en es-tu par rapport à tes objectifs ?

Quelles sont tes plus grandes victoires?

- * As-tu des peurs rattachées à tes objectifs?
 - * As-tu fait une bonne détermination de tes objectifs (S.U.P.E.R)
 - * Est-ce que ces objectifs sont en cohérence avec ton feu et ta vision?

Réflexions

Qu'est-ce que j'ai découvert sur moi-même et quelle intention ai-je envie de porter pour mon prochain trimestre?



Je construis la
personne que je
veux être

Conclusion & prochaine étape

Ce trimestre n'était pas qu'un planificateur.

C'était un retour à toi. Un chemin vers ta puissance.

Chaque case cochée, chaque mot déposé ici est une preuve :
tu avances.

Tu n'as pas besoin que tout soit parfait pour être fière de toi.

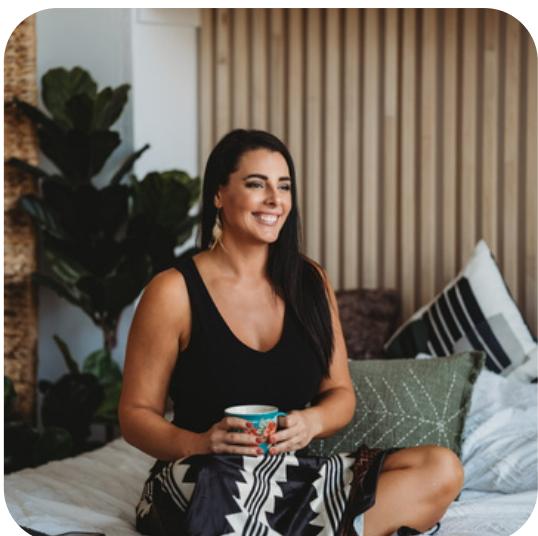
Tu as simplement besoin d'être engagée envers ce feu
intérieur.

Celui qui éclaire, même quand c'est flou. Celui qui t'appelle à
vivre plus grand.

Alors lève les yeux, respire un grand coup...

Et rappelle-toi : ce que tu viens de faire, c'est énorme.

Et ce n'est que le début.



Prête à continuer ta transformation?

Découvre ton prochain pas sacré sur

www.carolinebaribeau.ca

Ou rejoins-nous dans Renaissance

Sauvage ou La Tribu.

Merci!

“Je n'ai pas besoin de tout faire. J'ai juste besoin de rester fidèle
à ce qui m'appelle.” — Caroline Baribeau