

1. Étape #1: Écrire 100 questions. Des questions que vous vous posez, sans jugement. Noter les questions qui vous viennent à l'esprit.

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_
- 11. \_\_\_\_\_
- 12. \_\_\_\_\_
- 13. \_\_\_\_\_
- 14. \_\_\_\_\_
- 15. \_\_\_\_\_
- 16. \_\_\_\_\_
- 17. \_\_\_\_\_
- 18. \_\_\_\_\_
- 19. \_\_\_\_\_
- 20. \_\_\_\_\_
- 21. \_\_\_\_\_
- 22. \_\_\_\_\_
- 23. \_\_\_\_\_
- 24. \_\_\_\_\_
- 25. \_\_\_\_\_

- 26. \_\_\_\_\_
- 27. \_\_\_\_\_
- 28. \_\_\_\_\_
- 29. \_\_\_\_\_
- 30. \_\_\_\_\_
- 31. \_\_\_\_\_
- 32. \_\_\_\_\_
- 33. \_\_\_\_\_
- 34. \_\_\_\_\_
- 35. \_\_\_\_\_
- 36. \_\_\_\_\_
- 37. \_\_\_\_\_
- 38. \_\_\_\_\_
- 39. \_\_\_\_\_
- 40. \_\_\_\_\_
- 41. \_\_\_\_\_
- 42. \_\_\_\_\_
- 43. \_\_\_\_\_
- 44. \_\_\_\_\_
- 45. \_\_\_\_\_
- 46. \_\_\_\_\_
- 47. \_\_\_\_\_
- 48. \_\_\_\_\_
- 49. \_\_\_\_\_
- 50. \_\_\_\_\_

- 51. \_\_\_\_\_
- 52. \_\_\_\_\_
- 53. \_\_\_\_\_
- 54. \_\_\_\_\_
- 55. \_\_\_\_\_
- 56. \_\_\_\_\_
- 57. \_\_\_\_\_
- 58. \_\_\_\_\_
- 59. \_\_\_\_\_
- 60. \_\_\_\_\_
- 61. \_\_\_\_\_
- 62. \_\_\_\_\_
- 63. \_\_\_\_\_
- 64. \_\_\_\_\_
- 65. \_\_\_\_\_
- 66. \_\_\_\_\_
- 67. \_\_\_\_\_
- 68. \_\_\_\_\_
- 69. \_\_\_\_\_
- 70. \_\_\_\_\_
- 71. \_\_\_\_\_
- 72. \_\_\_\_\_
- 73. \_\_\_\_\_
- 74. \_\_\_\_\_
- 75. \_\_\_\_\_

- 76. \_\_\_\_\_
- 77. \_\_\_\_\_
- 78. \_\_\_\_\_
- 79. \_\_\_\_\_
- 80. \_\_\_\_\_
- 81. \_\_\_\_\_
- 82. \_\_\_\_\_
- 83. \_\_\_\_\_
- 84. \_\_\_\_\_
- 85. \_\_\_\_\_
- 86. \_\_\_\_\_
- 87. \_\_\_\_\_
- 88. \_\_\_\_\_
- 89. \_\_\_\_\_
- 90. \_\_\_\_\_
- 91. \_\_\_\_\_
- 92. \_\_\_\_\_
- 93. \_\_\_\_\_
- 94. \_\_\_\_\_
- 95. \_\_\_\_\_
- 96. \_\_\_\_\_
- 97. \_\_\_\_\_
- 98. \_\_\_\_\_
- 99. \_\_\_\_\_
- 100. \_\_\_\_\_

2. Étape #2: Surligner 2 à 4 (différentes couleurs) principales thématiques et nommer chacune d'entre elles pour chaque catégorie (couleur)

Thème 1 : \_\_\_\_\_

Thème 2 : \_\_\_\_\_

Thème 3 : \_\_\_\_\_

Thème 4 : \_\_\_\_\_

3. Étape #3: Noter votre top 10 des questions sélectionnées

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Solybox

4. Étape #4: Transformer cet exercice en étapes et actions concrètes

Action # 1 : \_\_\_\_\_

Date :

Deadline :

Mesurable

Spécifique

Réalisable

Action # 2 : \_\_\_\_\_

Date :

Deadline :

Mesurable

Spécifique

Réalisable

Action # 3 : \_\_\_\_\_

Date :

Deadline :

Mesurable

Spécifique

Réalisable