

# Bilan personnel

Écrit par

---

Date

---

## POURQUOI FAIRE CE BILAN?

Faire le point sur votre vie et sur vos réalisations, voilà ce que vous propose ce bilan. Lorsque nous comprenons mieux qui nous sommes et où nous en sommes, cela nous aide à vivre davantage en harmonie avec le temps présent et à savoir où nous voulons aller. Nous vous proposons une réflexion en trois temps:

- ✦ Quelle est l'histoire de votre vie jusqu'à ce jour?
- ✦ Qui êtes-vous?
- ✦ Que voulez-vous vivre à compter d'aujourd'hui?

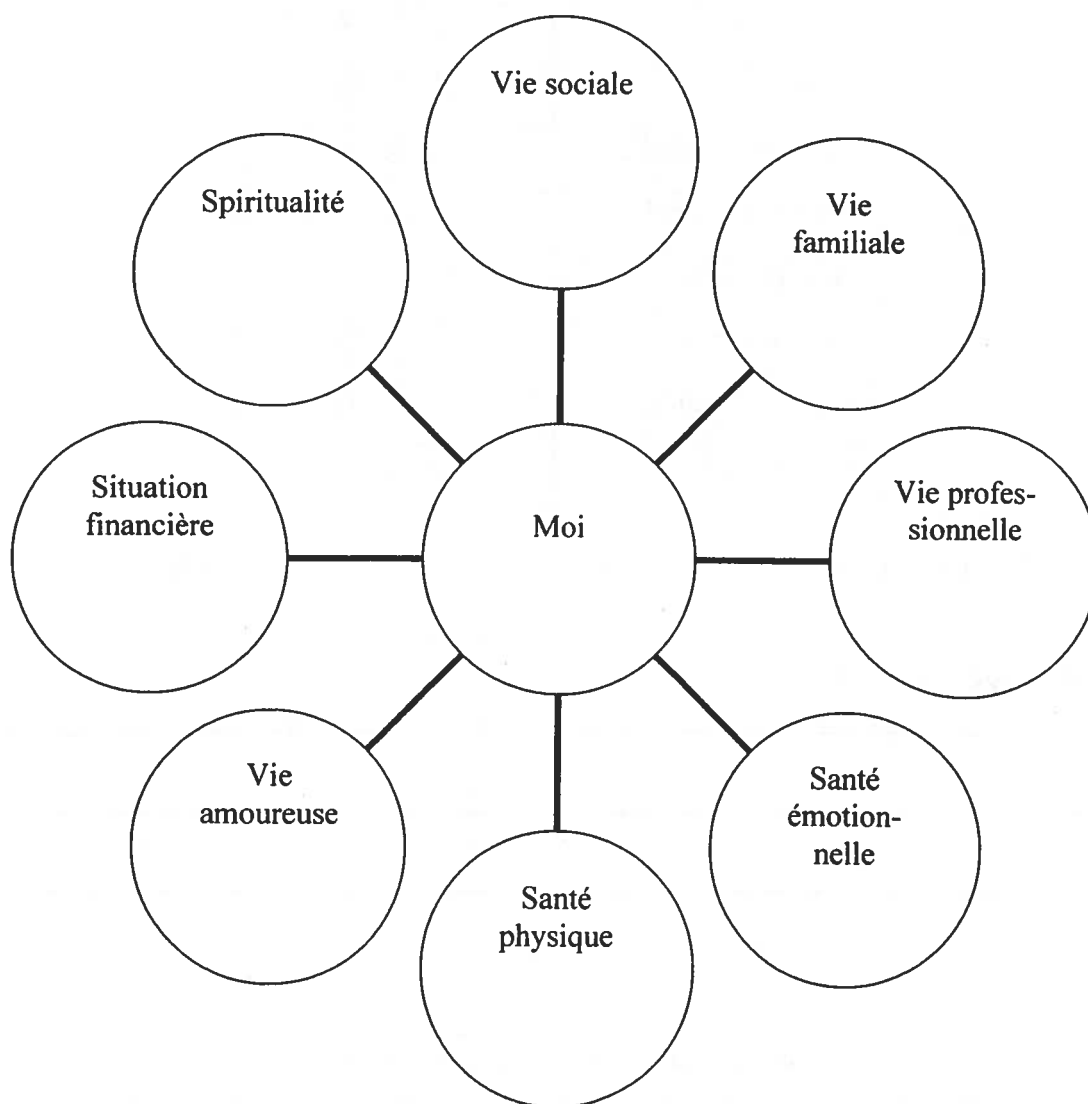
Ces réflexions sur votre histoire, vos réalisations, vos rêves, vos valeurs, votre mission et vos objectifs, vous aideront à mieux vous connaître. Vous retracerez les étapes de votre cheminement et le fil conducteur de votre vie ainsi que le sens qu'elle a pris jusqu'ici. Vos actions futures seront ainsi davantage en cohérence avec ce que vous êtes et voulez devenir.

*« La vie ne se comprend que par un retour en arrière, mais on ne la vit qu'en avant. » -  
Sören Kierkegaard*

## Les différents aspects de la vie

Être agriculteur ou agricultrice est une passion pour bien des gens, le plus beau métier du monde pour plusieurs et peut-être le début d'un questionnement pour d'autres. Nous vous invitons à vous inspirer de votre métier d'agriculteur et agricultrice<sup>1</sup> ainsi que de vos différents autres rôles ou identifications sociales (parents, bénévoles, la fonction politique, citoyen, gestionnaire, etc.) pour tracer le portrait de votre vie. Pas seulement de votre vie en agriculture mais de votre existence à travers tous ses aspects.

### Les différents aspects de la vie



<sup>1</sup> Considérez votre « vie » d'agriculteur ou d'agricultrice votre cheminement depuis que vous êtes en formation agricole.

## Les questions énergisantes<sup>2</sup>

Quelles sont les personnes que j'aime? Qui m'aime?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui me stimule actuellement? Pour quelle raison est-ce que je me sens stimulé?

---

---

---

---

Quelles sont les choses dont je peux être fier en ce moment? Pourquoi est-ce que je ressens de la fierté?

---

---

---

---

<sup>2</sup>Les questions énergisantes sont adaptées du livre d' Anthony Robbins, *De la part d'un ami - Un guide simple pour vous aider à contrôler votre vie.*

## Les événements marquants de votre vie

Qu'est-ce qui a marqué votre vie? (L'entrée à l'école, premier amour, naissance d'un enfant, décès, maladie, acquisition de votre ferme, etc.) Quels sentiments ces événements ont-ils suscité lorsqu'ils sont survenus? Quels sentiments ces événements suscitent-ils encore en vous aujourd'hui? Veuillez l'indiquer à l'aide des symboles ☺ ☹ ☹. Si vous le pouvez, précisez davantage vos sentiments par un mot (joie, peine, souffrance, tristesse, rancœur, colère, exaltation, plénitude, paix, etc.)

Voici un exemple:

Période de votre vie	Événements	Sentiment associé à chaque événement	
		À l'époque	Actuel
0 à 9 ans	▪ Entrée à l'école	Tristesse et crainte	Aucun
	▪ Première fois que j'ai conduit le tracteur	Joie d'être avec mon père	Joie
10 à 18 ans	▪ Mort de mon frère dans un accident de ferme	Culpabilité	Tristesse
	▪ Premier baiser	Honte	☹
	▪ Surpris dans un vol à l'étalage		
	▪ Entrée au Cégep en agriculture	Joie	Bof!
19 à 27 ans	▪ Voyage en Australie	☹	Fierté
	▪ Association sur la ferme avec mes parents	☺	☺
28 à 36 ans	▪ Mariage	☺	☺
	▪ Naissance des enfants	tension	☹
	▪ Gagnant concours Jeunes agriculteur d'élite	☺	☺
36 à 44 ans	▪ Association sur la ferme avec mon conjoint	☺	☺
	▪ Complété le marathon de Boston	Fierté	Fierté

À votre tour maintenant.

- Diviser votre vie en 5 étapes à peu près égales en nombre d'années. (par exemple, si vous avez 20 ans, faites 5 blocs de 4 ans)
- Inscrivez ensuite les principaux événements qui ont marqué votre vie. Laissez-vous aller sans barrières, à cœur ouvert avec vous-même.

**Les événements que j'ai retenu pour écrire mon histoire de vie sont-ils plutôt des événements heureux ou des événements malheureux?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Parmi les événements, est-ce qu'il y en a qui me font toujours vivre des émotions négatives et que j'aurais intérêt à régler par une action, par exemples (un deuil, une explication à donner ou à demander, une personne à rencontrer, une dénonciation à faire, un pardon à accorder ou à demander, etc.)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Est-ce que j'ai des choses que j'aimerais modifier à mon comportement?**

---

---



## Votre vie d'agriculteur ou d'agricultrice<sup>3</sup>

Une partie importante de votre vie est (sera) occupée par votre carrière en agriculture. L'entreprise devrait être un instrument au service des personnes qui en sont responsables et non l'inverse. Jusqu'à maintenant, cette carrière en agriculture a-t-elle été plutôt favorable ou plutôt défavorable pour mener une existence saine et équilibrée dans les différents aspects de votre vie?

### Impact de votre carrière en agriculture sur les différents aspects de votre vie

☺ : positif

☹ : neutre

⊗ : négatif

Aspects de votre vie	Impact du fait d'être agriculteur	Commentaires
Vie sociale	☺ ☹ ⊗	
Vie familiale	☺ ☹ ⊗	
Vie professionnelle	☺ ☹ ⊗	
Santé émotionnelle	☺ ☹ ⊗	
Santé physique	☺ ☹ ⊗	
Vie amoureuse	☺ ☹ ⊗	
Situation financière	☺ ☹ ⊗	
Spiritualité	☺ ☹ ⊗	

Globalement, avez-vous le sentiment que votre métier vous permet de vous épanouir?

☺ ☹ ⊗

### Satisfactions et insatisfactions reliées à votre métier d'agriculteur ou d'agricultrice

Sources de satisfaction	Sources d'insatisfaction

- En relation avec la ferme, qu'avez-vous vécu qui vous a valorisé, satisfait et que vous aimeriez revivre (*exemples : travailler avec mon frère, avoir un employé occasionnel pour la traite des vaches, pouvoir aller en famille à l'exposition régionale annuelle*)

<sup>3</sup> Considérez votre « vie » d'agriculteur ou d'agricultrice votre cheminement depuis que vous êtes en formation agricole.



## Étape 2

### Le présent (Qui suis-je)

*« Se connaître soi-même, c'est sagesse supérieure. »*  
- Lao Tseu - philosophe chinois

Dans cette deuxième partie, nous vous proposons de décrire qui vous êtes en répondant aux questions suivantes :

- ❖ Quelles sont mes qualités
- ❖ Quelles sont mes limites personnelles
- ❖ Quels sont mes intérêts
- ❖ Quelles sont mes aptitudes et compétences
- ❖ Quelles sont mes valeurs
- ❖ Quels sont mes différents rôles dans la société
- ❖ Qui suis-je ?

Il s'agit d'une étape importante pour vérifier si vos différentes occupations de la vie mettent en valeur ce que vous êtes réellement.

## Vos limites personnelles

Tout comme nos différentes qualités, nous pouvons identifier nos limites à travers notre expérience de vie. À partir de la même liste de qualité, identifier vos limites actuelles à l'aide d'un crochet.

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Amabilité                | <input type="checkbox"/> Efficacité                   | <input type="checkbox"/> Intelligence             |
| <input type="checkbox"/> Ambition                 | <input type="checkbox"/> Endurance physique           | <input type="checkbox"/> Intuition                |
| <input type="checkbox"/> Aptitude à convaincre    | <input type="checkbox"/> Énergie                      | <input type="checkbox"/> Jugement                 |
| <input type="checkbox"/> Aptitude à négocier      | <input type="checkbox"/> Enthousiasme                 | <input type="checkbox"/> Leadership               |
| <input type="checkbox"/> Aptitude au commandement | <input type="checkbox"/> Esprit collaborateur         | <input type="checkbox"/> Logique                  |
| <input type="checkbox"/> Assurance                | <input type="checkbox"/> Esprit critique              | <input type="checkbox"/> Loyauté                  |
| <input type="checkbox"/> Audace                   | <input type="checkbox"/> Esprit d'analyse             | <input type="checkbox"/> Lucidité                 |
| <input type="checkbox"/> Authenticité             | <input type="checkbox"/> Esprit d'équipe              | <input type="checkbox"/> Minutie                  |
| <input type="checkbox"/> Autonomie                | <input type="checkbox"/> Esprit d'initiative          | <input type="checkbox"/> Modestie                 |
| <input type="checkbox"/> Autorité                 | <input type="checkbox"/> Esprit d'observation         | <input type="checkbox"/> Objectivité              |
| <input type="checkbox"/> Bienfaisance             | <input type="checkbox"/> Esprit de compétition        | <input type="checkbox"/> Optimisme                |
| <input type="checkbox"/> Bonté                    | <input type="checkbox"/> Esprit de coopération        | <input type="checkbox"/> Ordre                    |
| <input type="checkbox"/> Capacité d'abstraction   | <input type="checkbox"/> Esprit de synthèse           | <input type="checkbox"/> Organisation             |
| <input type="checkbox"/> Capacité d'adaptation    | <input type="checkbox"/> Facilité d'adaptation        | <input type="checkbox"/> Patience                 |
| <input type="checkbox"/> Capacité d'écoute        | <input type="checkbox"/> Facilité d'expression écrite | <input type="checkbox"/> Persévérance             |
| <input type="checkbox"/> Chaleur humaine          | <input type="checkbox"/> Facilité d'expression orale  | <input type="checkbox"/> Praticité                |
| <input type="checkbox"/> Charité                  | <input type="checkbox"/> Fantaisie                    | <input type="checkbox"/> Raffinement              |
| <input type="checkbox"/> Charme                   | <input type="checkbox"/> Fermeté                      | <input type="checkbox"/> Résistance à la pression |
| <input type="checkbox"/> Combativité              | <input type="checkbox"/> Fidélité à mes engagements   | <input type="checkbox"/> Résistance physique      |
| <input type="checkbox"/> Confiance en moi         | <input type="checkbox"/> Force mentale                | <input type="checkbox"/> Sens de la planification |
| <input type="checkbox"/> Constance                | <input type="checkbox"/> Force physique               | <input type="checkbox"/> Sens des responsabilités |
| <input type="checkbox"/> Courage                  | <input type="checkbox"/> Franchise                    | <input type="checkbox"/> Sensibilité              |
| <input type="checkbox"/> Courtoisie               | <input type="checkbox"/> Gaieté                       | <input type="checkbox"/> Sincérité                |
| <input type="checkbox"/> Créativité               | <input type="checkbox"/> Générosité                   | <input type="checkbox"/> Sociabilité              |
| <input type="checkbox"/> Curiosité                | <input type="checkbox"/> Gentillesse                  | <input type="checkbox"/> Souci du détail          |
| <input type="checkbox"/> Délicatesse              | <input type="checkbox"/> Goût de l'action             | <input type="checkbox"/> Ténacité                 |
| <input type="checkbox"/> Détermination            | <input type="checkbox"/> Honnêteté                    | <input type="checkbox"/> Tolérance                |
| <input type="checkbox"/> Dévouement               | <input type="checkbox"/> Humilité                     | <input type="checkbox"/> Autre _____              |
| <input type="checkbox"/> Diplomatie               | <input type="checkbox"/> Imagination                  | <input type="checkbox"/> Autre _____              |
| <input type="checkbox"/> Discrétion               | <input type="checkbox"/> Indulgence                   |   |
| <input type="checkbox"/> Droiture                 | <input type="checkbox"/> Intégrité                    |   |
| <input type="checkbox"/> Dynamisme                |   |   |

## Vos aptitudes et compétences

Les aptitudes font référence à vos compétences, à ce que vous êtes **capable de faire** et de **réussir**. Attention, vous pouvez aimer quelque chose sans être capable de le faire.

À l'aide d'un crochet, identifiez les aptitudes, compétences qui sont qui vous définissent

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Administrer des finances                    | <input type="checkbox"/> Diriger des équipes de travail         | <input type="checkbox"/> Innover                           |
| <input type="checkbox"/> Administrer une entreprise                  | <input type="checkbox"/> Diriger des réunions                   | <input type="checkbox"/> Jouer avec les enfants            |
| <input type="checkbox"/> Analyser des systèmes                       | <input type="checkbox"/> Diriger une entreprise                 | <input type="checkbox"/> Lire                              |
| <input type="checkbox"/> Apprendre aux autres                        | <input type="checkbox"/> Donner des conférences                 | <input type="checkbox"/> Méditer                           |
| <input type="checkbox"/> Assumer des responsabilités                 | <input type="checkbox"/> Élever des animaux                     | <input type="checkbox"/> Mener une réunion                 |
| <input type="checkbox"/> Autres :                                    | <input type="checkbox"/> Entreprendre de nouveaux projets       | <input type="checkbox"/> Négocier                          |
| <input type="checkbox"/> Calculer                                    | <input type="checkbox"/> Établir des relations avec des clients | <input type="checkbox"/> Négocier                          |
| <input type="checkbox"/> Chanter                                     | <input type="checkbox"/> Établir des relations sociales         | <input type="checkbox"/> Nourrir les gens                  |
| <input type="checkbox"/> Chercher et développer de nouveaux procédés | <input type="checkbox"/> Expliquer                              | <input type="checkbox"/> Observer des situations           |
| <input type="checkbox"/> Concevoir des projets                       | <input type="checkbox"/> Exprimer des idées                     | <input type="checkbox"/> Organiser des activités           |
| <input type="checkbox"/> Conseiller                                  | <input type="checkbox"/> Exprimer des sentiments                | <input type="checkbox"/> Organiser mon temps               |
| <input type="checkbox"/> Contrôler des achats                        | <input type="checkbox"/> Faire de la comptabilité               | <input type="checkbox"/> Parler en public                  |
| <input type="checkbox"/> Coordonner des projets                      | <input type="checkbox"/> Faire du sport                         | <input type="checkbox"/> Peindre                           |
| <input type="checkbox"/> Critiquer                                   | <input type="checkbox"/> Faire du théâtre                       | <input type="checkbox"/> Planifier                         |
| <input type="checkbox"/> Cuisiner                                    | <input type="checkbox"/> Faire rire                             | <input type="checkbox"/> Prendre des décisions             |
| <input type="checkbox"/> Cultiver la terre                           | <input type="checkbox"/> Former du personnel                    | <input type="checkbox"/> Rechercher des informations       |
| <input type="checkbox"/> Décider                                     | <input type="checkbox"/> Gérer du personnel                     | <input type="checkbox"/> Rédiger                           |
| <input type="checkbox"/> Découvrir de nouvelles choses               | <input type="checkbox"/> Gérer mon temps                        | <input type="checkbox"/> Rencontrer de nouvelles personnes |
| <input type="checkbox"/> Dessiner                                    | <input type="checkbox"/> Gérer une entreprise                   | <input type="checkbox"/> Réparer des appareils             |
| <input type="checkbox"/> Développer des rapports de confiance        | <input type="checkbox"/> Guider les autres                      | <input type="checkbox"/> Réparer les bris                  |
| <input type="checkbox"/> Diriger                                     | <input type="checkbox"/> Imaginer-créer-inventer                | <input type="checkbox"/> Rire                              |
|  | <input type="checkbox"/> Improviser                             | <input type="checkbox"/> Soigner les gens                  |
|  |   | <input type="checkbox"/> Travailler en équipe              |
|  |   | <input type="checkbox"/> Travailler physiquement           |
|  |   | <input type="checkbox"/> Travailler seul                   |

Vos différentes activités mettent-elles en valeurs vos forces?

---

---

## Vos différents rôles dans la société

Nous avons différents rôles dans la société et pouvons associer un titre à chacun de ces rôles (parent, frère, sœur, étudiant, producteur laitier, producteur maraîcher, agriculteur, politicien, guitariste, maire, président du syndicat de base, etc.).

À quels rôles sociaux je m'identifie et quelle est ma satisfaction à l'égard de chacun de ses rôles?

Rôles sociaux	Satisfaction personnelle vs ce rôle	Commentaires
	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	
	😊 😐 😞	

## Qui suis-je ?

C'est à vous...

<b>Mes qualités</b> J'ai : • • • • • • •	<b>Les limites</b> J'ai : • • • • • • •
<b>Mes intérêts</b> J'aime : • • • • • •	<b>Mes aptitudes et compétences</b> J'ai des talents pour: • • • • •
<b>Mes valeurs</b> Qui sont en moi : • • • • • • • • •	<b>Mes rôles sociaux</b> J'ai : • • • • • • • • • □
<b>Mon identité profonde</b>	
Je suis fondamentalement : • • • • • • • • •	

*« Les individus ne peuvent pas trouver leur mission tant qu'ils ne savent pas qui ils sont. » - Laurie Beth Jones*

**Mieux se connaître par les tests**

- Les types de personnalité (Amiable, Meneur, expressif, analytique)
- La typologie de Holland (Instigateur, artiste, social, entrepreneur, conventionnel)
- Les tests de DRHC  
[http://www.emploisetc.ca/toolbox/quizzes/quizzes\\_home.do?lang=f](http://www.emploisetc.ca/toolbox/quizzes/quizzes_home.do?lang=f)
- La personnalité selon l'ennéagramme

Vous pouvez aussi faire appel à des ressources spécialisées (conseiller d'orientation, psychologues)