

# Le programme Grand ménage

Votre vitalité est à son maximum lorsque vous faites le ménage dans votre environnement, votre santé physique et émotive, vos finances et vos relations interpersonnelles.

Le Programme **Grand Ménage** contient 100 énoncés à atteindre qui vous permettront d'atteindre un niveau de vitalité supérieur.

Vous pouvez faire le programme à votre rythme, mais il peut être complété en moins d'un an.

## Procédure

**Étape 1 : Répondez à chaque énoncé.** Lisez les affirmations et si la réponse est positive, cochez la case. Si la réponse est négative ou si elle n'est positive que parfois ou la plupart du temps, NE COCHEZ PAS la case. Vous la cocherez plus tard dans votre cheminement. Toutefois, si une question ne s'applique pas à votre situation ou si vous êtes certain de ne jamais pouvoir cocher cette case, cochez-la. Vous pouvez également modifier l'énoncé pour mieux l'adapter à votre situation.

## Étape 2 : Comptabilisez les points.

Additionnez toutes les cases cochées et inscrivez les totaux sur 25 pour chacune des 4 sections. Ensuite, faites le total et inscrivez-le, avec la date, dans le tableau.

## Étape 3 : Illustrez votre progrès.

Coloriez les cases en partant du bas jusqu'à votre pointage en date d'aujourd'hui. Au fur et à mesure, vous pourrez remplir les cases qui vous manquent jusqu'à ce le tableau soit complètement colorié.

## Étape 4 : Continuez!

L'objectif est de continuer jusqu'à ce que tous les énoncés soient vrais. Atteindre cet objectif en 30 ou 360 jours ne dépend que de vous. Vous en êtes capable ! Allez, faites le Grand Ménage !

## Votre progrès

Date	Pointage (+/-)	Total

## Tableau-repère Grand Ménage

	Sections			
	A	B	C	D
25				
24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				



coachville

Form courtesy of and copyrighted by Coach U, Inc. [www.coachu.com](http://www.coachu.com) FB 284

©2001, coachville.com | 500+ forms and checklists for life and business at [www.coachingforms.com](http://www.coachingforms.com)

## Environnement physique

- Mes papiers personnels, reçus et factures sont bien classés.
- Ma voiture est en excellente condition. (l'entretien mécanique et de routine est à jour)
- Ma demeure est propre et ordonnée. (l'aspirateur est passé, les garde-robes sont propres et ordonnés, les bureaux et tables sont dégarnis, les meubles sont en bon état et les fenêtres sont propres.)
- Mes appareils électroménagers et l'équipement de la maison fonctionnent bien.
- Mes vêtements sont propres, repassés et me vont bien. (pas de vêtements déchirés, démodés ou qui ne me font plus)
- Mes plantes et animaux sont en bonne santé. (ils ne manquent pas de nourriture, d'eau, de lumière ou d'amour)
- Mon lit et ma chambre à coucher m'offrent un repos optimal. (matelas, éclairage, circulation d'air)
- J'habite une demeure que j'aime.
- Je m'entoure de jolies choses.
- J'habite dans un quartier qui me plaît.
- L'éclairage naturel est adéquat.
- J'ai toujours suffisamment de temps, d'espace et de liberté dans ma vie.
- Mon environnement n'est pas néfaste.
- Ma demeure et mon lieu de travail ne comportent pas d'éléments nuisibles
- Mon lieu de travail est motivant et productif. (sans trop de pression, avec le soutien et les ressources nécessaires)
- Je recycle.
- J'utilise des produits sécuritaires pour l'environnement.
- Mes cheveux sont comme je les aime.
- Je baigne dans un environnement musical et je me sens bien.
- Je fais mon lit tous les jours.
- Je ne me blesse pas inutilement.
- Les gens se sentent à l'aide chez moi.
- Je bois de l'eau purifiée.
- Je ne possède pas des choses que je n'utilise pas.
- Je suis toujours à l'heure.

\_\_\_\_\_ Total sur 25

## B. Santé physique et émotive

- Je consomme de la caféine avec modération. (café, thé, chocolat, liqueurs), moins de trois fois par semaine.
- Je consomme du sucre en modération. (moins de trois fois par semaine)
- J'écoute rarement la télévision. (moins de 5 heures par semaine)
- Je consomme de l'alcool avec modération. (moins de deux verres par semaine)
- Mon hygiène buccale est bonne. (visite chez le dentiste aux 6 mois)
- Mon taux de cholestérol est acceptable.
- Ma pression artérielle est bonne.
- J'ai subi un examen médical au cours des trois dernières années.
- Je ne fume pas.
- Je ne consomme pas de drogues ni n'abuse de médicaments sous ordonnance.
- J'ai subi un examen de la vue au cours des deux dernières années.
- J'ai un poids santé.
- Mes ongles sont propres et en santé.
- Je ne travaille pas à la dernière minute ou sous l'effet de l'adrénaline pour effectuer une tâche.
- Ma vie est satisfaisante en dehors de mon travail
- J'ai toujours quelque chose de bien à envisager
- Je n'ai pas de mauvaises habitudes.
- Je suis consciente des difficultés émotives ou physiques que j'ai et je m'en occupe.
- Je prends du temps pour moi le soir, les fins de semaine et pendant les congés. Je prends au moins deux semaines de vacances par année.
- J'ai été testé pour le virus du SIDA.
- Je porte des verres fumés de bonne qualité
- Je ne souffre pas.
- Je brosse mes dents et je passe la soie dentaire quotidiennement.
- Je fais de l'exercice au moins trois fois par semaine.
- Mon audition est bonne.

\_\_\_\_\_ Total sur 25



coachville

Form courtesy of and copyrighted by Coach U, Inc. [www.coachu.com](http://www.coachu.com) FB 284

©2001, coachville.com | 500+ forms and checklists for life and business at [www.coachingforms.com](http://www.coachingforms.com)

### C. Finances

- Je place au moins 10% de mes revenus dans un compte d'épargne.
- Je paie presque toujours mes comptes à temps.
- Mes revenus sont stables et prévisibles.
- J'ai un plan pour accumuler la somme nécessaire à mon indépendance financière.
- J'ai remboursé les sommes d'argent empruntées.
- J'ai un engagement écrit avec les personnes ou entreprises à qui je dois de l'argent.
- J'ai un fond d'urgence de 6 mois dans un compte placement à court terme.
- J'ai un budget hebdomadaire qui me permet de bien vivre et d'épargner.
- J'ai rempli toutes mes déclarations d'impôt et payé les sommes dues.
- Je vis bien, selon mes moyens.
- Je souscris à une bonne assurance médicale
- Mes biens sont bien assurés. (maison, automobiles, autres biens)
- J'ai un plan financier pour l'année en cours.
- Je n'ai pas de soucis juridiques.
- Mon testament est à jour.
- J'ai effectué le paiement de toutes mes contraventions, et de ma pension alimentaire.
- Je ne m'inquiète pas de mes placements.
- Je connais ma valeur nette.
- J'ai établi un plan pour atteindre rapidement mes objectifs professionnels de façon satisfaisante au plan personnel et financier.
- Mes revenus sont équivalents à l'effort mis à l'emploi.
- Je n'ai pas de conflits au travail.
- J'ai le soutien de personnes qui peuvent m'aider dans ma démarche professionnelle.
- Je m'absente rarement du travail pour cause de maladie.
- J'économise chaque mois assez d'argent pour atteindre mon indépendance financière.
- Mes revenus augmentent au-delà du taux d'inflation.

\_\_\_\_\_ Total sur 25

### D. Relations interpersonnelles

- J'ai dit à mes parents que je les aime dans les 3 derniers mois.
- Je m'entends bien avec ma fratrie.
- Je m'entends bien avec mes collègues de travail.
- Je m'entends bien avec mon personnel.
- Il n'y a personne que je voudrais éviter. (sur la rue, à l'aéroport, dans une fête)
- Les gens d'abord, le résultat ensuite.
- Je n'entretiens pas des relations nuisibles ou souffrantes.
- J'ai tenté de réparer les erreurs commises auprès des autres, de façon intentionnelle ou non.
- J'évite de parler en mal des autres.
- J'ai des proches qui m'aiment et m'apprécient pour qui je suis et non pas seulement pour ce que je peux faire pour eux.
- Je dis aux autres ce que j'attends d'eux.
- Je suis à jour dans mes appels et ma correspondance.
- Je dis toujours la vérité, en toutes circonstances.
- Je reçois suffisamment d'amour autour de moi pour me sentir bien.
- J'ai pardonné à tous ceux qui m'ont fait souffrir de façon intentionnelle ou non.
- Je suis une personne de parole; on peut compter sur moi.
- J'éclairci rapidement tous les malentendus
- Je vis ma vie selon mes règles, pas celles des autres.
- J'ai réglé tous mes conflits avec mes ex-époux ou ex-conjoints.
- Je connais mes besoins et mes désirs et je m'occupe de les combler.
- J'évite de juger ou critiquer les autres.
- Je ne prends pas à cœur les paroles des autres.
- J'ai un meilleur ami ou une âme sœur.
- J'expose mes attentes plutôt que de me plaindre.
- Je passe du temps avec es gens qui n'essaient pas de me changer.

\_\_\_\_\_ Total sur 25



coachville

Form courtesy of and copyrighted by Coach U, Inc. [www.coachu.com](http://www.coachu.com) FB 284

©2001, coachville.com | 500+ forms and checklists for life and business at [www.coachingforms.com](http://www.coachingforms.com)

## Changements notés

Veillez indiquer les changements positifs, les améliorations à votre vie ou les changements d'attitudes que vous attribuez au Programme Grand ménage.

Date	Changement
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Propriété intellectuelle

Le contenu de cette brochure et ses concepts sont la propriété de Coach U Inc. Il est défendu de le modifier ou de le vendre sans l'autorisation écrite et le paiement des droits d'auteur. Il est toutefois permis d'utiliser ce programme avec des individus, libre de droit et sans autorisation. Si vous organisez, concevez ou donnez des conférences à des groupes avec ce programme ou à partir de ces concepts, vous devrez obtenir l'autorisation écrite et payer les droits d'auteur. Vous pouvez reproduire cette brochure à volonté dans son intégrité, sans modification ni omission.



coachville

*Form courtesy of and copyrighted by Coach U, Inc. [www.coachu.com](http://www.coachu.com) FB 284*

©2001, coachville.com | 500+ forms and checklists for life and business at [www.coachingforms.com](http://www.coachingforms.com)