

Ton guide pour commencer

Comprendre les pages, essayer une action et faire le point

Leonie Gallian

01

JANVIER · LES CHOIX PERSONNELS

Semaine 53 — Choisir un point de départ

VENDREDI 1ER JANVIER 2027

jour 1 / 365 · semaine 53

Jour de l'An · FR BE CH

CHOIX CONCRET ·

Choisis une décision qui compte dans ta vie actuelle

Un objectif personnel devient utile lorsqu'il concerne une situation réelle.

CE QUE ÇA CHANGE POUR TOI

Tu souhaites peut-être avoir davantage de temps ou mieux faire respecter un besoin, sans savoir par où commencer. Une décision ordinaire, comme réserver un créneau ou demander un changement, permet de préciser ce que tu veux réellement obtenir. La relier à une priorité de l'année te donne un premier exemple à observer, sans promettre qu'un seul choix résoudra toute la situation.

LA PERMISSION DU JOUR

Tu peux partir d'une petite décision : une situation précise suffit pour commencer à observer ce qui change.

LE DÉFI DU JOUR

Note une priorité personnelle pour l'année, une situation actuelle et une petite décision qui pourrait l'améliorer.

☐ défi relevé

LA QUESTION DU SOIR

Quelle situation ai-je choisi de faire évoluer ?

14 · SOUVERAINE

Comprendre et essayer

Janvier semaine 53

L M M J V S D

28 29 30 31 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

Janvier

2027

Jour de l'An · FR BE CH

Vendredi

1

Janvier

2027

NON-NEGOCIABLE

01

Planificateur horaire

6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

Liste de vérification

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Notes

Notes du soir

Qu'est-ce qui m'a aidé aujourd'hui ?

CE QUE TU GARGES

Une priorité annuelle devient vérifiable grâce à une situation de départ et à un changement concret que tu pourras observer.

SOUVERAINE · 15

Organiser et observer

SOUVERAINE associe un message expliqué, une action adaptable et des espaces pour organiser ta journée. Ce guide accompagne les quatre volumes trimestriels de Leonie Gallian.

1 Situe ton départ

Décris ta situation actuelle, puis choisis une contribution réaliste du trimestre à ta priorité de l'année.

2 Ouvre la date actuelle

Ouvre la date actuelle. Lis l'explication, choisis une action adaptée et organise les engagements possibles de ta journée.

3 Garde une observation

Garde une observation le soir. Au bilan, reprends les faits disponibles pour choisir une suite réaliste, sans rattrapage.

SOUVERAINE 2027 | Leonie Gallian

01 / 10

Accueil

AVANT LE PREMIER JOUR

Une direction, un départ concret

Le bilan sera plus compréhensible si tu sais d'où tu pars et ce que tu souhaites observer. Tes réponses restent personnelles : ce sont des repères, pas des notes sur ta valeur.

AVANT LE PREMIER JOUR

Où j'en suis aujourd'hui
Décris ta situation actuelle sans te juger. Ces repères privés éclaireront le bilan du volume et sa contribution à ta priorité annuelle, avec des faits plutôt qu'une obligation de progrès.

Mon énergie
Mon énergie me permet-elle de faire face à mes activités habituelles ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

en une phrase : _____

Mes limites
Est-ce que je peux formuler et appliquer des limites adaptées à ma situation ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

en une phrase : _____

Mon argent
Est-ce que je connais mes ressources, mes dépenses et mes besoins financiers ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

en une phrase : _____

Mon corps
Est-ce que je prends mes besoins physiques en compte dans ma journée ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

en une phrase : _____

Ma voix
Est-ce que je peux exprimer mes besoins et mes avis dans des conditions adaptées ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

en une phrase : _____

Ma relation à moi
Est-ce que je me parle et me traite avec respect, notamment après une difficulté ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

en une phrase : _____

Décris ta situation actuelle

Dans « Où j'en suis aujourd'hui », situe ton énergie, tes limites, ton argent, ton corps, ta voix et ta relation à toi. Ajoute une phrase concrète à chaque appréciation, sans chercher à obtenir partout le même niveau.

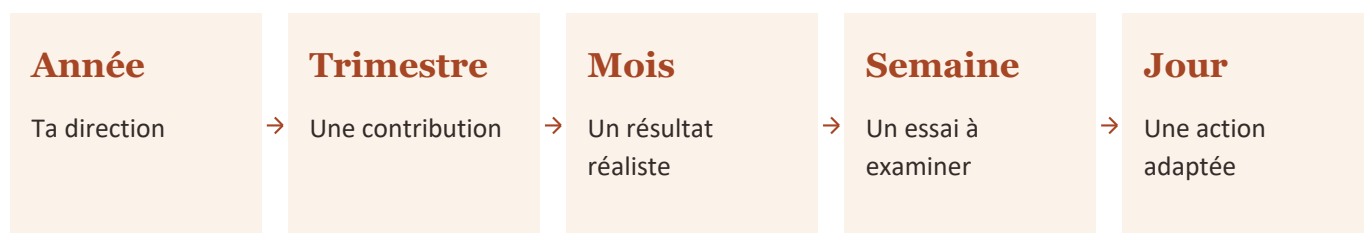
Choisis une priorité pour l'année

Nomme un changement qui compte dans ta vie actuelle. Précise ce que tu souhaites voir évoluer et un signe observable : une décision formulée, un rendez-vous organisé ou une pratique essayée. Évite une attente générale comme « tout réussir ».

Donne sa place au volume

L'objectif du volume est une contribution à cette direction, pas un deuxième objectif concurrent. Choisis ce que tu peux examiner ou essayer pendant ce trimestre, avec tes moyens actuels. Le bilan utilisera uniquement les notes dont tu disposes.

Pages réelles du volume 1, 2027. Agrandis l'image dans ton lecteur PDF pour lire les détails.



Exemple fictif : retrouver du temps pour lire

Priorité de l'année : réserver régulièrement un moment pour lire. Départ : aucun créneau prévu actuellement. Contribution du volume : essayer un créneau hebdomadaire de vingt minutes. Signe à observer : le créneau a-t-il eu lieu, été déplacé ou empêché, et pour quelle raison ?

LA PAGE DE GAUCHE

Comprendre le message du jour

Chaque rubrique a une fonction. Tu peux lire l'ensemble dans l'ordre, puis revenir seulement au point dont tu as besoin pour préparer ou comprendre ton essai.

1 JANVIER · LES CHOIX PERSONNELS
Semaine 53 — Choisir un point de départ

01 VENDREDI 1ER JANVIER 2027
jour 1 / 365 · semaine 53
Jour de l'An · FR BE CH

2 CHOIX CONCRET · **Choisis une décision qui compte dans ta vie actuelle**

♦

Un objectif personnel devient utile lorsqu'il concerne une situation réelle.

3 CE QUE ÇA CHANGE POUR TOI
Tu souhaites peut-être avoir davantage de temps ou mieux faire respecter un besoin, sans savoir par où commencer. Une décision ordinaire, comme réserver un créneau ou demander un changement, permet de préciser ce que tu veux réellement obtenir. La relier à une priorité de l'année te donne un premier exemple à observer, sans promettre qu'un seul choix résoudra toute la situation.

4 LA PERMISSION DU JOUR
Tu peux partir d'une petite décision : une situation précise suffit pour commencer à observer ce qui change.

5 LE DÉFI DU JOUR
Note une priorité personnelle pour l'année, une situation actuelle et une petite décision qui pourrait l'améliorer.

☐ défi relevé

6 LA QUESTION DU SOIR
Quelle situation ai-je choisi de faire évoluer ?

14 · SOUVERAINE

1 Se repérer

Le mois, la semaine et la date situent la lecture.

2 Comprendre le propos

Le mot-clé, le titre et l'ouverture présentent le sujet.

3 Voir la raison et l'effet

Le paragraphe explique pourquoi le message compte dans la vie courante.

4 Lire la permission

L'autorisation et sa raison aident à choisir sans obligation.

5 Choisir une action

Le défi donne un essai précis, à adapter si nécessaire.

6 Répondre le soir

Note ce que tu as observé, même si la question reste ouverte.

Pages réelles du volume 1, 2027. Agrandis l'image dans ton lecteur PDF pour lire les détails.

Décrire ton expérience

« La question du soir » invite à observer ce que la journée a réellement montré. Une réponse courte peut suffire : ce que tu as tenté, un obstacle, une réaction connue ou une question encore ouverte. Une réponse positive n'est pas exigée.

UN EXEMPLE FICTIF

Le 1er janvier, préparer un choix

Voici une réponse imaginée à la journée du vendredi 1er janvier 2027. Elle illustre l'utilisation des rubriques. Ce n'est ni le texte du livre ni une réponse à reproduire.

EXEMPLE FICTIF - À ADAPTER À TA SITUATION

1 Mon départ et ma priorité

« Je souhaite garder une place régulière pour la lecture cette année. Aujourd'hui, je ne prévois aucun moment pour cela. Ma petite décision serait de réserver vingt minutes samedi 2 janvier, après avoir vérifié que ce créneau est possible. »

2 Pourquoi partir d'un seul créneau ?

Une intention générale ne dit pas encore quand ni dans quelles conditions agir. Décrire un créneau rend la décision précise : tu peux examiner sa faisabilité, puis observer ce qui se passe. Cela ne prouve pas encore que tu liras régulièrement pendant toute l'année.

3 Une permission et une action préparatoire

Permission imaginée : « Je peux commencer par un seul créneau : cette décision suffit pour préciser mon premier essai. » Pour répondre au défi, j'écris ma priorité, ma situation actuelle et le créneau envisagé. Je note aussi la condition restant à vérifier, sans promettre qu'il sera tenu.

4 Le soir, un constat possible

« J'ai choisi de faire évoluer l'absence de moment prévu pour lire. J'ai préparé un créneau, mais je ne l'ai pas encore essayé. » Cette réponse distingue une décision écrite d'une action réalisée ; elle ne transforme pas la préparation en résultat acquis.

Ce que je retiens de cet exemple

Une décision précise permet de distinguer ce que je souhaite, ce que j'ai préparé et ce qui reste à observer.

LA PAGE DE DROITE

Organiser une journée possible

La page de droite fait place à tes engagements et à tes observations. Tu n'as pas à remplir chaque espace : utilise ceux qui t'aident réellement dans ta journée.

1

Janvier semaine 53

L	M	M	J	V	S	D
28	29	30	31	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

Journal de l'An - FR BE CH

Vendredi 1 Janvier 2027

NON-NÉGOCIABLE

01

2

3

Planificateur horaire

6h	☐
7h	☐
8h	☐
9h	☐
10h	☐
11h	☐
12h	☐
13h	☐
14h	☐
15h	☐
16h	☐
17h	☐
18h	☐

Liste de vérification

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Notes

Notes du soir

Qu'est-ce qui m'a aidé aujourd'hui ?

4

5

6

CE QUE TU GARDES

Une priorité annuelle devient vérifiable grâce à une situation de départ et à un changement concret que tu pourras observer.

SOUVERAINE · 15

1 Repère la date

Le mini-calendrier situe la journée dans sa semaine.

2 Écris ta priorité

Les deux lignes du non-négociable accueillent une priorité personnelle.

3 Prévois un créneau

Le planificateur va de 6 h à 18 h ; garde de la marge.

4 Choisis quelques tâches

Les huit cases sont un maximum, pas un objectif à remplir.

5 Note ce qui est utile

Les notes et notes du soir accueillent faits, rappels et observations.

6 Lis ce que tu gardes

Cette idée relie le message à un usage concret dans tes choix.

Pages réelles du volume 1, 2027. Agrandis l'image dans ton lecteur PDF pour lire les détails.

Le dimanche, changer d'usage

Le dimanche, la page de droite devient un bilan hebdomadaire. Le dernier dimanche du trimestre, le bilan trimestriel le remplace. Tu n'y retrouveras donc pas le même planificateur ni la rubrique « Ce que tu gardes » : l'espace sert alors à examiner la période.

LE BILAN DE LA SEMAINE

Partir des jours réellement suivis

Le bilan relie une idée, un essai et un effet à ton résultat mensuel. Quelques exemples peuvent suffire ; tu n'as pas besoin de relire toutes les pages pour répondre.

Janvier semaine 53

L	M	M	J	V	S	D
28	29	30	31	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

Dimanche 3 janvier 2027

Le bilan souverain de la semaine

Semaine 53 — du 1er janvier au 3 janvier. Vérifie le point de départ choisi : une décision réelle, sa raison et le changement que tu aimerais observer. Utilise les journées suivies, sans attendre un résultat immédiat. Le prochain travail portera sur ce qui retarde ce choix et les contraintes à distinguer.

Quelle décision et quel résultat souhaité ?

Quelle situation de départ ai-je décrite pour le résultat mensuel ?

Qu'est-ce qui reste vague ?

Quel obstacle dois-je examiner ?

MON ÉNERGIE CETTE SEMAINE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

CHOIX TENUS CETTE SEMAINE

L	M	M	J	V	S	D

SOUVERAINE · 19

Pages réelles du volume 1, 2027. Agrandis l'image dans ton lecteur PDF pour lire les détails.

Vérifier les dates

Les semaines suivent le calendrier ISO, du lundi au dimanche. Les 1er, 2 et 3 janvier 2027 appartiennent à la semaine 53 de 2026. Le premier bilan porte sur ces trois dates, sans travail à inventer en décembre.

Examiner quatre points

Lis la mission et les questions du « Bilan souverain de la semaine ». Repère une idée utilisée, une action et son effet, une difficulté ou un besoin, puis une suite précise. Un essai empêché ou un effet encore inconnu donne aussi une information utile.

Traverser un changement de mois

Le dimanche 1er août, la semaine 30 va du 26 juillet au 1er août. Le bilan observe les réactions et le besoin présent ; « En août » annonce la recherche d'un soutien. Tu peux examiner le résultat suivi en juillet ou en août, selon ton entrée.

Exemple : semaine 13, du 29 mars au 4 avril 2027

Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
29	30	31	1	2	3	4

T1 : 29-31 mars

T2 : 1-4 avril

Entrer dans un nouveau trimestre

Le premier bilan du volume 2 porte sur le 1er au 4 avril, les dates présentes dans ce livre. Si tu commences là, utilise un engagement actuel et les journées suivies. Aucun bilan de mars ni achat du volume précédent n'est nécessaire.

LE PARCOURS DU MOIS

Cinq étapes, pas cinq semaines

L'ouverture du mois présente une progression d'apprentissage. Les cinq étapes ont leurs propres dates ; elles ne correspondent pas à cinq semaines identiques ni à cinq obligations à valider.

Janvier : cinq étapes, aux dates indiquées

1	Choisir une décision réelle	1-3 janvier
2	Repérer ce qui la retarde	4-10 janvier
3	Préparer une première étape	11-17 janvier
4	Essayer la réponse choisie	18-24 janvier
5	Comparer intention et résultat	25-31 janvier

Pages réelles du volume 1, 2027. Agrandis l'image dans ton lecteur PDF pour lire les détails.

Lire le programme

En janvier, les étapes consistent à choisir une décision réelle, repérer ce qui la retarde, préparer une première étape, essayer la réponse choisie, puis comparer intention et résultat. Les objectifs des semaines calendaires relient ces étapes aux journées.

Choisir un résultat mensuel

Dans « Mon engagement du mois », choisis un résultat lié à l'objectif du volume et jusqu'à trois actions utiles. Le suivi d'habitudes et les repères d'énergie fournissent des observations. Les cases cochées ne mesurent pas ta valeur et une interruption reste explicable.

Préparer le passage au mois suivant

La dernière journée du mois aide à conserver un exemple, une pratique ou un besoin encore présent. Le 31 juillet examine une difficulté après un choix ; le 1er août invite à reconnaître le soutien nécessaire. Tu peux aussi partir d'une situation actuelle si tu débutes.

LE TRIMESTRE ET L'ANNÉE

Faire un bilan sans forcer le résultat

Le parcours développe des capacités ; ta priorité concerne un changement personnel choisi. Les bilans les rapprochent avec des exemples, sans supposer qu'une capacité nouvelle suffit à atteindre ton objectif.

APRÈS LE DERNIER JOUR

Dans quelle mesure ai-je avancé vers l'objectif du volume ?

Compare l'objectif du volume au départ et au critère choisi : atteint, partiel, non atteint, à réviser ou incertain. Ajoute les faits et sa contribution à ta priorité annuelle.

Mon objectif du volume : résultat observé et raisons

Les faits : dates, décisions, actions et contraintes

Les pratiques utiles que je souhaite poursuivre

SOUVERAINE · 203

Pages réelles du volume 1, 2027. Agrandis l'image dans ton lecteur PDF pour lire les détails.

Distinguer capacité et priorité

Le parcours apprend à examiner un choix, le mettre en pratique, l'adapter avec un soutien utile et en apprécier l'effet. Ta priorité, elle, peut être de dégager un moment pour lire. Savoir formuler une demande peut y contribuer ; cela ne garantit pas le créneau souhaité.

Le bilan du dernier dimanche

Les bilans trimestriels sont datés du 28 mars, du 27 juin, du 26 septembre et du 26 décembre 2027. Cherche un exemple pour chacune des trois compétences mensuelles. Fais le point à cette date, puis complète le constat en fin de trimestre si nécessaire.

Laisser cinq issues possibles

Dans « Mon objectif du volume : résultat observé et raisons », compare le départ, le critère choisi et les faits. Le résultat peut être atteint, partiel, non atteint, à réviser ou incertain. Dates, actions et contraintes expliquent ta conclusion ; aucune issue n'est une note sur toi.

Atteint

Partiel

Non atteint

À réviser

Incertain

Comparer avec des faits

Refais d'abord tes six appréciations sans relire celles du départ, puis compare avec des exemples. Le 29 décembre, l'évaluation de la priorité annuelle décrit la situation à cette date ; actualise-la le 31 si nécessaire. Une note différente ne prouve pas, à elle seule, l'effet du livre.

UN PARCOURS ADAPTABLE

Commencer ou reprendre à ton rythme

Le livre reste utilisable si ta vie ne suit pas le calendrier prévu. Une reprise, une action plus petite ou une question laissée ouverte peuvent correspondre à ta situation actuelle.

Janvier - Mars

T1 Choix et expression

Avril - Juin

T2 Accords et soins

Juillet - Septembre

T3 Soutien et pratique

Octobre - Décembre

T4 Vérification et bilan

Chaque volume peut se commencer seul.

Commencer au milieu d'un volume

Décris ton point de départ aujourd'hui, choisis une priorité et ouvre la date actuelle. L'exemple proposé peut être examiné avec une situation présente. Tu n'as pas besoin de reconstituer des semaines que tu n'as pas suivies.

Utiliser seulement T2, T3 ou T4

Chaque volume contient son accueil, son mode d'emploi, son point de départ et son bilan. Définis la contribution de ce trimestre à ta direction annuelle. Les références aux autres mois expliquent la progression. Elles ne t'obligent pas à acheter un autre livre.

Reprendre après des jours manqués

Reviens à la date actuelle, sans rattrapage. Au bilan, examine seulement les jours réellement suivis et note une interruption si elle aide à comprendre la situation. Des lignes vides indiquent une absence de réponse, pas une preuve d'échec.

Adapter l'action ou protéger ton intimité

Réduis, reporte ou passe un défi si ton énergie, ta sécurité ou les circonstances le demandent. Tu peux travailler sur un exemple supportable sans révéler toute ton histoire. Si une proposition augmente trop l'inconfort, choisis une autre situation ou laisse-la pour plus tard.

TA ROUTINE

Lire, essayer, observer, ajuster

Voici une manière simple d'utiliser le livre. Les moments proposés sont des repères : tu peux déplacer la lecture ou l'écriture selon tes horaires et tes besoins.



Au début de ta journée

Lis le message et son explication. Vérifie ce qui concerne ta situation, puis choisis comment utiliser le défi. À droite, inscriis le point à préserver et quelques engagements compatibles avec ton temps disponible.

Pendant la journée

Essaie l'action choisie si les conditions conviennent. Observe un fait précis : ce que tu as dit, fait, reçu ou rencontré comme obstacle. Tu peux modifier la taille de l'essai ; le défi n'a pas à devenir une obligation supplémentaire.

Le soir

Réponds à la question avec quelques mots concrets. Utilise « Notes du soir » si tu souhaites préciser ce qui t'a aidée, puis lis « Ce que tu gardes ». Distingue le message proposé de l'effet que tu as personnellement observé.

À la fin de la semaine

Reviens au bilan daté : un essai, son effet ou son absence d'effet, un besoin et la prochaine étape. Tu peux choisir un seul exemple parlant. À la fin du mois ou du trimestre, conserve les faits utiles pour le bilan suivant.

Accueil

02 Une direction, un départ concret
05 Organiser une journée possible
07 Cinq étapes, pas cinq semaines
09 Commencer ou reprendre à ton rythme

03 Comprendre le message du jour
06 Partir des jours réellement suivis
08 Faire un bilan sans forcer le résultat

Images : extraits des planners 2027, V25. Schémas et exemple : guide d'utilisation.