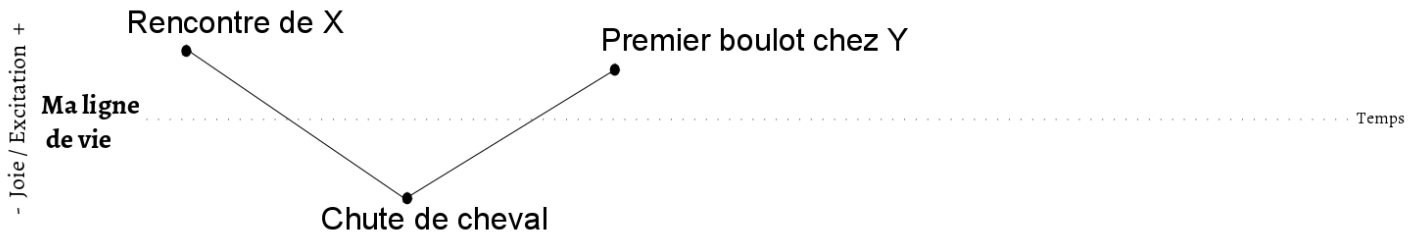


La ligne de vie

Conseil méthodologique : cet exercice comporte quatre parties et sera plus simple à réaliser en plusieurs fois. Prenez le temps de raviver progressivement votre mémoire et de préciser au mieux vos souvenirs. N'hésitez pas à me contacter par email ou par téléphone en cas de besoin.

Première partie : place aux souvenirs

Prenez une grande feuille de papier ou 2 feuilles A4 scotchées ensemble en paysage et reproduisez le dessin ci-après (hormis les exemples)



Rappelez-vous aussi loin que vous le pouvez entre **15 à 20** événements les plus importants de votre vie et positionnez-les :

- horizontalement le long de la ligne en commençant par la gauche pour le plus ancien et en enchaînant successivement le long de la ligne du temps jusqu'à aujourd'hui (le plus à droite) sans vous soucier de cohérence temporelle entre les événements successifs. L'espace en largeur n'a pas d'impact. Privilégiez la facilité d'écriture et de lecture en fonction du nombre d'événements choisis.
- verticalement selon leur intensité en terme de joie ou d'excitation. Avec deux feuilles A4 vous aurez plus de place verticalement que dans le modèle ci-dessus.

Ces événements sont :

- précis et structurants dans votre vie ;
- positifs ou difficiles ;
- personnels ou professionnels : travail, santé, vie de famille et affective, loisirs, études, rencontres diverses, voyages, vie spirituelle ... (vous pouvez vous inspirer de l'exercice de la Roue de la vie fait en atelier) ;
- associés à des sentiments forts.

Pour chaque événement, écrivez à côté une description très brève comme sur les exemples donnés.

Une fois que vous avez positionné vos 15 à 20 points, reliez-les par une ligne.

Deuxième partie : rentrons dans les détails !

Prenez une feuille blanche et pour chaque événement un par un, écrivez **une ou deux phrases concises** pour le décrire en vous focalisant sur :

- les intérêts, les capacités et les compétences et les valeurs ;
- les verbes d'action en utilisant **au minimum deux** pour chaque description
- le contexte de l'action

Par exemple :

Rencontre de X : j'ai rencontré X quand je faisais de la photo amateur sur les quais de Bordeaux en automne, nous avons beaucoup appris en comparant nos cadrages et expositions. Nous avons ensuite participé ensemble chaque année pendant 5 ans à un marathon photo. Nous avons gagné une fois en 2009.

Troisième partie : intéressons-nous à ce qui met en joie

Prenez une nouvelle feuille blanche et considérez **uniquement les événements positifs** de votre ligne de vie, ceux qui vous ont apporté de la joie et du plaisir, relisez les détails pour chacun d'entre eux et identifiez ces caractéristiques (vous n'avez pas besoin d'écrire des phrases) :

- Dans quel contexte chaque événement est-il arrivé ? Cela peut être un secteur d'activité, un centre d'intérêt, dans le cadre d'un loisir particulier, autour d'un certain thème ou d'un lieu. Si certains contextes apparaissent plusieurs fois, notez-les à part.
- Quelles activités, quelles actions étaient impliquées ?
- Quels autres points communs identifiez-vous entre ces centres d'intérêt ?

Enfin, reprenez votre Roue de la vie et comparez ces résultats :

- Dans quelle mesure ces domaines d'intérêt s'accordent-ils avec votre roue de la vie ?

Recherchez les moments clés qui **ont conduit à des changements importants** (vie familiale, travail, ...). Était-ce lors moments difficiles ou de moments positifs ?

Quatrième partie : Qu'est-ce que j'ai fait concrètement dans ce que j'ai le plus aimé faire

Utilisez maintenant le document ci-joint pour décrire précisément les événements qui ont eu le plus d'impact dans votre vie.

Une fois que vous avez terminé, prenez une nouvelle feuille blanche puis établissez et écrivez votre top 10 des activités réalisées en les classant simplement selon le nombre de points obtenus. En cas d'ex-aequo, classez selon votre préférence.

Maintenant, **parmi votre top 10**, identifiez et écrivez vos 5 activités préférées quelque soit le nombre de points obtenues par chacune d'entre elles.

Reprenez le descriptif que vous avez établi dans la deuxième partie de cet exercice et comparez les activités que vous venez de distinguer avec celles que vous aviez décrites.

Certaines de ces activités font-elles parties de vos favorites ? Ont-elles toutes été plébiscitées ou y en a-t-il auxquelles vous aimeriez consacrer plus de temps ?

En vous inspirant de votre top 10 et de vos 5 activités favorites, identifiez-en **trois à cinq** que vous êtes à la fois excités et capables d'utiliser dans un cadre professionnel.

C'est terminé. Bravo ! Vous venez de consacrer beaucoup d'énergie et de temps à caractériser les activités qui ont le plus sens pour vous.