

FICHE OUTIL

Mise en lumière de votre histoire



Objectifs

- Mettre en valeur les atouts de votre histoire de vie ;
- Porter un autre regard sur votre parcours ;
- Être fier de votre vie.



Réflexion

« La plus grande découverte de notre génération a été de s'apercevoir qu'un homme peut changer sa vie en modifiant sa façon de penser. » W. James

Il n'est pas toujours facile de voir le positif d'un événement. L'objectif n'est pas ici de nier un événement ou la souffrance que nous ressentons, mais de nous aider à avancer avec ce passé et d'en faire une force pour notre futur.



À vous de jouer !

Faites la liste des moments clefs de votre vie pour lesquels il vous est difficile d'en percevoir le positif. Ensuite, pour chacun, utilisez les questions ci-dessous pour en extraire les enseignements qui peuvent vous être utiles aujourd'hui.

- Quels enseignements tirez-vous de cet événement ?
- En quoi cet événement a été utile dans votre vie ?
- Quelles valeurs vous ont été transmises à travers cet événement ?
- En quoi pourriez-vous être reconnaissant concernant cet événement ?
- Quels événements positifs ont été possibles grâce à cet événement ?
- Dans une situation similaire, que feriez-vous différemment aujourd'hui, grâce à cet événement ?
- Avec un regard d'auto-compassion et de bienveillance, que pourriez-vous vous dire concernant cet événement ?
- En quoi ces événements font de vous une personne unique aujourd'hui ?