

ATELIER

Identifier ses choix de vie



Fiche du participant Synthèse des événements de ma vie

Nous entendons par événement tout ce qui a provoqué un changement dans votre vie comme par exemple : un premier emploi, une rencontre importante, une naissance, une rupture ou une promotion, etc.

Notez dans ce tableau les événements prépondérants de votre vie.

Prenez soin de bien inscrire les dates correspondantes (mêmes approximatives).

Dates	Événements de la vie personnelle	Événements de la vie professionnelle

Fiche du participant Synthèse des événements de ma vie (suite)

Chaque événement, bon ou mauvais, influence nos façons de penser et d'agir, de telle sorte qu'ils déclenchent eux-mêmes des événements. Ce type de réactions en chaîne peut être répétitif. Pour éviter cette répétition, étudiez attentivement le tableau ci-dessus et cherchez s'il existe des liens entre les faits que vous avez notés (même s'il s'est écoulé quelques mois entre eux). Cette observation vous permettra de prendre conscience de vos modes de fonctionnement et de mieux les gérer.

D'après ces expériences, quels sont les faits qui doivent vous amener à être tout particulièrement vigilant, s'ils se reproduisent?

