

Nathalie Gerard



ÉpanouiSens



*Plonge à la découverte
de ton moi véritable grâce à l'ikigai
et crée la vie qui te fait vibrer !*

*Un voyage à la conquête de
TA Magie Intérieure*



Nathalie Gerard

Intro 2

P1

ÉpanouiSens



Ta ligne de vie

L'exercice de la ligne de vie va te permettre de revisiter ton histoire personnelle. Comme dit le proverbe :

*Quand tu ne sais plus où tu vas, retourne-toi
et regarde d'où tu viens".*

- ♥ Te replonger dans ton passé pour remettre au jour beaucoup d'informations sur tes passions, tes talents, tes aspirations... et te serviront d'inspiration durant l'accompagnement.
- ♥ Tu vas refaire le parcours de ton histoire personnelle et professionnelle, et identifier les raisons pour lesquelles tu en es là où tu es aujourd'hui, à comprendre d'où tu viens pour te donner un cap vers l'avenir.
- ♥ Prévois des moments durant lesquels tu pourras être au calme et dans un environnement propice à l'inspiration. Prévois à chaque fois une plage de temps suffisamment grande pour pouvoir t'y plonger complètement, pas juste 5 minutes... Il est également possible que tu doives faire des recherches dans des documents. C'est un exercice qu'on ne réalise pas d'un trait ...
- ♥ Tu peux choisir de réaliser cet exercice par écrit ou sur ordinateur.

Réalisation par écrit :

- ♥ Comme matériel, tu auras besoin de plusieurs feuilles vierges A3 ou A4 à utiliser dans la longueur ou dans la largeur que tu vas accrocher l'une à l'autre, et tu auras aussi besoin de feutres ou de crayons de couleurs.

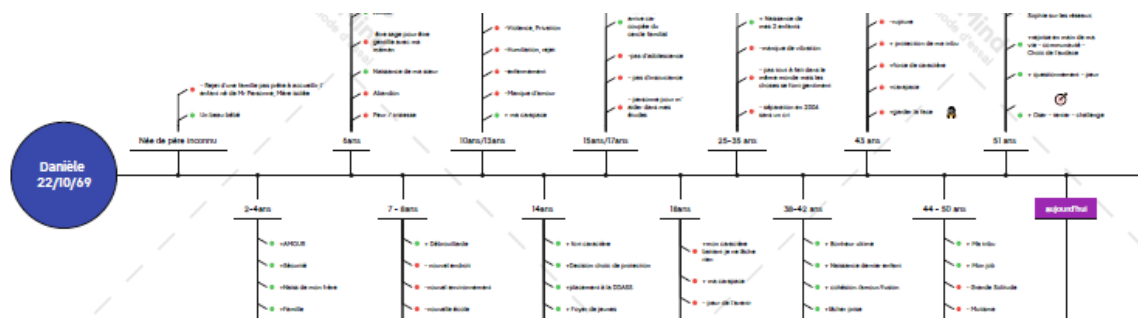
Réalisation par ordinateur :

- ♥ Tu peux réaliser ta ligne de vie sous forme de « Mindmap » (ou carte heuristique). Tu peux par exemple utiliser le programme gratuit Xmind: <https://www.xmind.net/download/> et choisir un modèle « chronologie ».





Ta ligne de vie



Tu vas commencer par tracer une ligne horizontale au milieu de la feuille qui représente le temps, et là inscris-y tes âges : de ta naissance à aujourd'hui ou les années du calendrier. (Tu peux également le faire à la verticale droite/gauche)

1ère étape :

- Replonge-toi maintenant dans ton passé et **identifie toutes les expériences marquantes** que tu as vécues et les moments clé de ta vie, et place-les sur la feuille en face des années correspondantes.
- En dessous de la ligne**, tu noteras tous les événements relatifs à **ta vie privée** : ce qui concerne ton éducation, la naissance de tes frères et sœurs, les événements familiaux de type mariage, naissances, séparations, deuils, les évènements (ou parfois simplement discussions) qui ont eu un effet plus traumatique sur toi ou qui ont provoqué une remise en question, les voyages, déménagements, activités sportives, tes loisirs, les rencontres importantes, tes amitiés, tes amours, les grosses maladies, les accidents, la présence d'animaux de compagnie. Tout ce qui concerne ta sphère privée.
- Au-dessus de la ligne**, tu noteras tous les événements en lien avec **le côté professionnel** : tes rêves d'enfants liés à ta future profession, ton cursus scolaire et tes études – avec tes réussites et tes échecs, tes choix et non-choix d'orientation, tes formations, tes emplois avec les éventuels licenciements, démissions, les promotions, les évolutions internes, expériences humanitaires ou bénévoles, les activités complémentaires que tu aurais exercées, tes succès et tes difficultés, les rencontres inspirantes...
- Cherche à te souvenir des **moments charnières**, les moments où il y a eu « un avant et un après » : les événements de la vie, les expériences, les rencontres importantes, les décisions clés, tes grandes joies, tes coups durs
...





Ta ligne de vie

- ♥ Trouve les repères temporels qui sont pertinents en fonction de ton parcours. Je t'ai proposé de commencer à noter tes âges ou les années par ordre chronologique qui pourraient faire ressortir des années charnières. Et cependant, pour certaines personnes, peut-être sera-t-il plus cohérent de prendre des repères comme des déménagements ou un type d'activité.

2ème étape

- ♥ **Décis chacun de ces moments importants en quelques mots**, pour résumer pourquoi et en quoi cet événement est précieux dans ta ligne de vie, pourquoi il a joué un rôle clé. Notes y également tes ressentis. Tu peux aussi passer par des images ou des dessins pour illustrer et exprimer au mieux tes idées.
- ♥ **Utilise des couleurs**. Par exemple, choisis une couleur pour les événements qui ont marqué un tournant dans ta vie pour mieux les faire ressortir sur ta ligne de vie. Tu peux utiliser une couleur pour les événements marquants négatifs, une autre pour les positifs. Une couleur pour les activités professionnelles, une autre pour tes éventuelles activités complémentaires, une autre pour tes loisirs, une autre pour repérer les moments particulièrement heureux de ton parcours, etc.

3ème étape

- ♥ **Fait bien apparaître les moments** de crise, de transition, de changement important qui ont eu un impact très fort sur toi. Et essaye de **trouver des liens** entre les événements personnels et professionnels, vois des schémas répétitifs positifs ou négatifs... en entourant, faisant des flèches d'un événement à un autre.





Ta ligne de vie

L'analyse

Identifie cinq « hauts »

- ♥ **Les cinq moments où tu t'es senti « le plus en vie »**, où tu as été le plus heureux, où tu as le mieux réussi, dont tu es le plus fier, qui te représentent le mieux... Essaie de sélectionner à la fois des événements professionnels et des événements personnels. Entoure-les d'une certaine couleur.
- ♥ Pour chacun de ces moments, essaie de **te replonger dedans**, de les revivre mentalement et de ressentir à nouveau les sensations vécues à ce moment-là. Puis, essaie de te remémorer le « **quoi-qui-pourquoi-comment** » : quel était le contexte, quelle était l'action, quel a été ton rôle, avec qui, dans quel but, quel sens cela avait pour toi, comment cela a été réalisé, comment te sentais-tu, quels étaient tes ressentis... et de le résumer en quelques mots sur ta ligne de vie.

Identifie cinq « bas »

- ♥ **Les cinq moments où tu t'es senti le moins bien, en difficulté**, en doute, malheureux, tes coups durs, voire tes zones d'ombre. Entoure-les d'une autre couleur. Ces « bas » pourront servir à deux choses : soit à être transformés en forces, soit à définir ce que tu veux dans ta vie en te disant « je ne veux plus de ça ».

Je vais t'inviter à privilégier plusieurs petites séances de réflexion plutôt qu'un travail d'une traite parce qu'à chaque fois, de nouvelles idées te viendront en tête. Il peut être utile de pouvoir coucher sur le papier les premiers éléments qui te viennent en tête et d'y revenir pour ajouter des informations. Puis, ajouter des couleurs.

Cet exercice est d'une richesse extraordinaire. Il va te permettre de déterrer des choses enfouies dans ta mémoire. Il va te permettre de faire apparaître des liens entre différents événements, que tu n'avais pas vus. Cela te permettra d'éclairer certains de tes choix. Cela peut donner du sens à ce qui te semblait ne pas en avoir à l'époque. Il va te permettre de confirmer, affiner ou réinventer ton récit personnel sur ton parcours de vie.

Prends ton temps et surtout, amuses toi !

