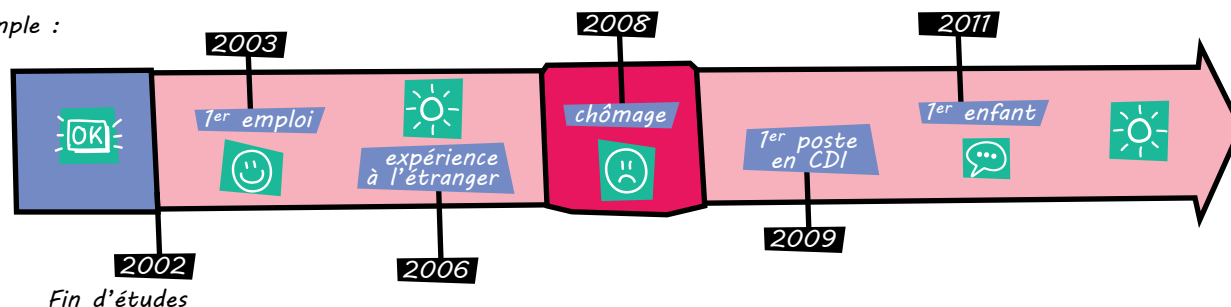




- Utiliser une **grande feuille double** ou scotcher plusieurs feuilles.
- Tracer une **grande ligne** et noter au-dessus de la ligne toutes **vos expériences scolaires, professionnelles** et vos expériences de **formation** par ordre chronologique.
- En dessous de la ligne, noter les **expériences extraprofessionnelles marquantes** (événements familiaux, voyages, formations hors travail, engagements, passions, loisirs ...) et noter **votre état d'esprit à ce moment-là** (smileys triste ou heureux, ou des mots).

Exemple :



- Observer votre ligne et écrire librement **les remarques** qu'elle vous inspire.
- Quelles sont **les grandes étapes** de votre histoire ?
- A quel moment de ma vie j'étais **heureux.se** ? Qu'est-ce qui me rendait heureux.se ?
- Qu'est-ce que j'aimerais **retrouver de ces moments** ? Et qu'est-ce que je peux retrouver de ces moments ?
- De quoi je suis **fier.ère** ? Quelles sont mes réalisations ?
- Dans quoi je me suis senti.e **compétent.e** ?