

*Ticket
for
Change*

• MA LIGNE • DE VIE

RELIRE SON HISTOIRE PERSONNELLE
POUR MIEUX COMPRENDRE OÙ L'ON VA

MA LIGNE DE VIE

Issu du MOOC “Devenir entrepreneur du changement”, co-conçu par Ticket for Change et HEC Paris, l'exercice de la ligne de vie permet de prendre conscience de ses expériences passées, en revenant sur son parcours personnel et professionnel, pour **mieux définir le cap vers lequel on souhaite aller.**

L'exercice de la ligne de vie, c'est **s'accorder du temps pour se poser avec soi-même.**
Oui, ça peut paraître bizarre. Oui, ça peut faire peur.
Mais on vous assure que ça en vaut la peine.

L'exercice de la ligne de vie peut prendre plusieurs heures, voire plusieurs jours à réaliser, et bien sûr à analyser. Il est donc conseillé de prendre du temps (2h minimum) pour le faire, et d'être dans un endroit calme.

C'est un exercice qui peut être fait seul ou avec des personnes de confiance, ce que nous ne pouvons que trop vous conseiller.
Chacun le fait d'abord de manière personnelle, pour ensuite partager avec les autres, en binômes ou à plusieurs.

L'EXERCICE

1

À l'aide d'un feutre, tracez une ligne de gauche à droite, au milieu de la feuille. Cette ligne représente le temps, depuis votre naissance jusqu'à aujourd'hui.

2

Décrivez par des mots, des symboles, des dessins, des images ou illustrations, les **moments clés de votre parcours de vie** (événements marquants, rencontres, points de rupture, les avant/après etc.) et ajoutez-les chronologiquement sur la ligne de temps.

. La partie "vie personnelle" se positionne en dessous de la ligne de vie
(vie de famille, maladies, voyages, amours, séparations, chocs, etc.)

. La partie vie professionnelle se positionne en haut de la ligne
(expériences, projets professionnels, rencontres inspirantes, périodes de changement, etc.)

. Pensez à bien noter vos moments clés selon votre perception de l'époque :
ce qui vous paraît peu important aujourd'hui, l'était peut-être beaucoup plus sur le moment.

Nous vous proposons également une série de questions qui vous aideront à repérer ces moments clés puis à analyser votre parcours (p.5)

ANALYSE

Nous vous conseillons, pour décrypter votre parcours, de **ne pas rester seul, mais de vous entourer de deux ou trois personnes de confiance**, qui pourront apporter leur regard extérieur et bienveillant sur cet exercice.

Pour décrypter sa ligne de vie, il est nécessaire d'identifier les liens entre vos parcours professionnels et personnels : points communs, explications possibles, points de cohérence et d'incohérence, etc. Les questions de la page 5 vous aideront à guider cette réflexion. Il est très intéressant de **réitérer cet exercice dans le temps**, et avec différentes personnes. Notre perception des événements évolue, et des regards différents peuvent apporter beaucoup à l'analyse.

Ne vous inquiétez pas, si votre ligne ne ressemble pas à ça : _____
Les réseaux sociaux aimeraient nous faire croire que c'est ce à quoi devrait ressembler notre vie. Mais la vérité est heureusement bien plus complexe qu'une succession de photos filtrées Instagram.

SÉRIE DE QUESTIONS UTILES POUR L'ANALYSE

1/2

Si vous deviez raconter **l'histoire de votre vie**, par où commenceriez-vous ?
Par quelles étapes clés ?

. Quels sont les **événements clés, les tournants de votre vie** ?
À quelles dates précises correspondent-ils ?

. Quelles sont **vos meilleurs souvenirs**, les périodes les plus heureuses sur le plan personnel, les plus épanouissantes sur le plan professionnel ?
Quels aspects de votre personnalité ont-ils nourris ?

. Quelles sont **les périodes les plus difficiles pour vous**, sur le plan personnel ?
Sur le plan professionnel ? Qu'est ce que cela vous a apporté, a fait grandir en vous, quels enseignements en tirez-vous ?

. Quelles ont été pour vous **vos premières expériences du monde professionnel** : études, stages, emplois ?

SÉRIE DE QUESTIONS UTILES POUR L'ANALYSE

2/2

- . Quand avez-vous changé **d'environnement professionnel** ?
Tentez d'expliquer les raisons de ces changements.
- . Quand se situent vos **périodes de cessation d'activités** ?
Qu'est ce que ces périodes vous ont apportées ?
- . **Quelles personnes avez-vous rencontrées qui ont exercé une forte influence sur vos choix** ?
Quels sont les enseignements clés que vous avez reçus de ces personnes ?
 - . Quels ont été **les évènements familiaux les plus marquants pour vous**,
sur votre parcours professionnel et personnel ?
- . Quels **engagements associatifs ou bénévoles** avez-vous eus et sur quelles périodes ?
 - . En relisant ces différents évènements marquants, et en faisant le parallèle entre vie personnelle et vie professionnelle, **qu'en retirez-vous pour vous-même** ?



*Ticket
for
Change*

Retrouvez notre M00C
“Devenir Entrepreneur du Changement”,
co-crée avec HEC Paris !

ticketforchange.org