

# Fiche n°26- Entraînement 1

---

## MOTIVEZ-VOUS ENCORE ET ENCORE



« Regardez en arrière pour aller de l'avant »

Niveau de complexité de l'apprentissage



*But* Faire le point de là où vous en êtes d'après là où vous avez commencé.

*Contexte* Avec vous-même.

*Durée* 15 minutes.

### Déroulement :

Suivez les étapes suivantes

1. Analyser ce qui s'est passé pour vous depuis le début de votre lecture.

*« Si nous avions un rétroviseur qui vous permettrait de vous regarder il y a un an, qu'y verriez-vous ? ... Qu'est-ce qui est différent aujourd'hui dans votre situation ? et dans votre manière de vous percevoir ? »*

2. Notez soigneusement les choses que vous avez relevées.
3. En option : si vous avez enregistré un entretien au début de votre lecture, c'est le moment de le réécouter ! cela peut vous aider à porter un regard objectif sur votre parcours.