

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 permettait 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.