

L'histoire de vie | Le passé, le présent et le futur



Écrire une histoire sur sa vie peut aider à trouver du sens et à voir de la valeur dans ses expériences. Cela permet d'organiser ses pensées et de les utiliser pour évoluer. Les personnes qui développent des récits sur leur vie ont tendance à percevoir davantage de sens à leur vie, ce qui peut contribuer au bonheur.

Nous vous conseillons de rédiger davantage de pages que les 3 pages proposées ci-dessous. Ce document ne constitue qu'un modèle pour vous indiquer la structure du texte à rédiger. Les questions renseignées sont un support pour vous guider dans la rédaction.

Le passé

Écrivez l'histoire de votre passé. Assurez-vous de décrire les défis que vous avez surmontés et les forces personnelles qui vous ont permis de les surmonter.

L'histoire de vie | Le passé, le présent et le futur



Le présent

Décrivez votre vie et qui vous êtes actuellement. En quoi êtes-vous différent de votre « ancien moi » ? Quelles sont vos forces actuelles ? Quels défis affrontez-vous ?

L'histoire de vie | Le passé, le présent et le futur



Le futur

Écrivez sur votre avenir idéal. En quoi votre vie serait-elle différente de ce qu'elle est maintenant ? Comment seriez-vous différent de ce que vous êtes actuellement ?
