**LA LIGNE DE VIE**

**Contexte**

La " ligne de vie " s'avère particulièrement fructueuse lorsqu'il s'agit de développer une vision positive de son parcours et de ses ressources. Revisiter ses réussites mais également ses échecs, prendre conscience de sa résilience, de sa capacité à négocier des virages délicats, autorise à se reprogrammer positivement. L'approche s'avère précieuse en situation de transition de vie, où clarifier les sources de sa motivation sur la durée s'avère crucial, et essentiel pour opérer les bons choix pour la suite de son parcours.

**Utilisation**

La " **ligne de vie** " consiste à représenter sur l'axe du temps les événements marquants de son parcours, caractérisés en termes d'énergie (situations porteuses et mobilisatrices, ou non). Le graphique obtenu permet de repérer les cycles récurrents et les circonstances de " démobilisation ", ainsi que les stratégies gagnantes de remobilisation... En trame de fond apparaissent les croyances, " aidantes " ou " limitantes ", qui expliquent en partie l'allure de la courbe. Les clarifier donne ainsi l'occasion de renoncer à celles d'entre elles qui s'avèrent trop peu " écologiques ", pour ne conserver que celles qui contribuent à renforcer la motivation.

**Objectifs**

* Acquérir une idée plus fine de " là où l'on se situe aujourd'hui dans son parcours de vie ".
* Clarifier les mécanismes qui ont pu orienter notre vie (étapes fondatrices, récurrence de cycles caractéristiques (bénéfiques ou non, etc.), ou les stratégies spontanément mises en oeuvre pour faire face aux événements.

**Comment l'utiliser ?**

**Étapes**

 **Se remémorer les événements clefs de sa vie,** de l'origine choisie (enfance, adolescence, autre événement fondateur...) à aujourd'hui. Point n'est besoin de les inventorier en détail : l'intuition s'avère le meilleur guide pour lister spontanément.

 Pour chaque événement, **le nommer et le positionner sur le schéma** sous la forme d'un point (événement ponctuel) ou d'un palier (étape durable).

 Relier les points pour **dessiner une courbe**.

 Regarder la courbe ainsi dessinée " de loin ", et **repérer " ce qui saute aux yeux "**.

 Au travers des enseignements tirés de l'exercice, **poser ses objectifs et prendre ses décisions** pour la suite de son parcours.

**Méthodologie et conseils**

L'axe vertical de la " ligne de vie " correspond au niveau d'énergie ressenti lors de l'événement : les " sommets " correspondent ainsi à des périodes d'énergie haute (réussite, expansion, satisfaction...), et les " vallées " à des périodes plus calmes (réflexion, introspection, recherche d'un " mieux "), néanmoins positives pour certaines.

**Avantages**

* Observer son parcours de vie " de loin " permet de remettre les événements à leur juste place, et de poser un nouveau regard sur soi, bienveillant et ouvert sur l'avenir.
* La " ligne de vie " aide à prendre conscience des croyances qui nous guident, qu'elles soient " aidantes " ou " limitantes ". Les clarifier permet de décider de ce que l'on souhaite en faire : les conserver conduit à poursuivre sa " Ligne de vie " dans la même perspective, renoncer à celles qui nous entravent ouvre le champ à de nouveaux possibles...
* d'une décision radicale...

**Etat d’esprit en dessinant sa ligne de vie :**

Dresser sa " ligne de vie " nécessite une disponibilité mentale et psychologique importante :

L'exercice demande par ailleurs une **grande bienveillance envers soi-même.** C'est en effet l'absence de jugement qui permet d'être le plus honnête avec soi-même, faute de quoi la " ligne de vie " ne propose qu'une vitrine peu authentique.

**Lire sa " ligne de vie "**

Plusieurs étapes s'avèrent utiles pour décrypter sa " ligne de vie " : la considérer dans sa globalité (ascendance, aspérités, cycles récurrents, etc.), puis s'arrêter aux mécanismes qui la caractérisent (facteurs qui expliquent les vallées, leviers pour remonter en énergie, etc.). Comprendre les phénomènes récurrents permet de décider si l'on souhaite ou non les voir se reproduire à l'avenir, selon si les mécanismes qui les provoquent semblent écologiques ou non.

**Parmi les questions utiles pour aller plus loin...**

* Globalement, qui décide du changement (plutôt moi ou un élément extérieur qui s'impose à moi) ? Quel est mon moteur pour changer (rencontres, ennui, déception, colère, etc.) ?
* Où est-ce que je puise ma motivation pour " durer " dans un poste ? Comment se renouvellent mes réserves d'énergie ? Quelle stratégie pour " remonter " ?
* Quelles sont les croyances qui guident mes choix ? Suis-je satisfait de ces mécanismes, ou bien qu'ai-je envie de changer à partir de maintenant ?
* Comment souhaiterais-je que ma " ligne de vie " évolue dans les cinq années à venir ? Qu'est-ce qui me permettrait de me réaliser ?