Le Ciel de Vie

Repérer les événements, leur intensité et ce qu'ils font résonner en soi

Construire votre Ciel de Vie

1. Inscrivez votre âge sur l'axe horizontal.
2. Placez d'abord 10 événements difficiles : une croix × pour chacun.
3. Ajoutez les événements positifs en les entourant d'un cercle ○.
4. Gardez ces symboles distincts et estimez l'intensité de 0 à 10.

Écouter les « cordes » touchées

Pour chaque événement, demandez-vous : « Qu'est-ce que cela m'amène à penser de moi-même ? » Repérez ensuite les domaines concernés. Une même situation peut faire résonner plusieurs cordes.

Vous pouvez choisir une couleur par corde.

SÉCURITÉ	Me sens-je en danger, vulnérable ou protégé·e ?
CONTRÔLE	Ai-je une prise sur ce qui m'arrive ?
ESTIME DE SOI	Quelle valeur est-ce que je m'accorde ?
RESPONSABILITÉ / CHOIX	De quoi me sens-je responsable ? Ai-je eu le choix ?

À votre rythme

Vous pouvez faire une pause à tout moment. Il n'est pas nécessaire de tout compléter en une seule fois : notez ce qui vous semble suffisamment accessible aujourd'hui.

Mon Ciel de Vie

Inscrivez les événements sur le graphique, à votre rythme

Date : _____ Nom / initiales : _____

× **Événements difficiles**

○ **Événements positifs**



Explorer un événement

Choisissez un événement à la fois. Reproduisez cette page si nécessaire.

ÉVÉNEMENT / ÂGE OU PÉRIODE **INTENSITÉ ___ / 10**

Qu’est-ce que cet événement m’amène à penser de moi-même ?

Quelles cordes cet événement fait-il résonner ?

- SÉCURITÉ
- CONTRÔLE
- ESTIME DE SOI
- RESPONSABILITÉ / CHOIX

Ce que cet événement dit aussi de mes ressources

Ce qui m’a aidé·e, même un peu :

Ce que j’ai fait pour tenir, agir ou me protéger :

Les personnes, lieux ou qualités sur lesquels je peux m’appuyer aujourd’hui :