



LE FIL DE MA VIE

Hello, moi c'est Paula ! **Multi-reconvertie professionnelle, fraîchement trentenaire et jeune maman d'une petite fille d'amour** qui est la 8ème merveille du monde (en toute objectivité !). **Apprendre à jongler avec l'incertitude de chaque réorientation** tout en **m'adaptant à ma propre évolution** a été un challenge du quotidien. Défi relevé ! C'est donc naturellement que je suis devenue coach en (ré)orientation professionnelle.

Depuis mon plus jeune âge, **l'introspection, les questionnements, les remises en question ont toujours été mes compagnons de route**. La vie m'a ouverte à différents cursus scolaires, fait découvrir de nombreux métiers. Il y a eu des regards inquiets de la part de mon entourage, des sourires de soulagement parfois, des encouragements et surtout la question "**mais en fait, tu fais quoi dans la vie ?**". Vous l'aurez compris mon parcours n'est pas linéaire, finalement tant mieux ! Et c'est en devenant **maman**, moteur puissant d'une vie, que j'ai décidé de me lancer dans l'univers de la/l' (ré)orientation professionnelle, sujet qui me passionne, me bouleverse depuis tant d'années !

Aujourd'hui j'ai à cœur d'accompagner les mamans et les jeunes adultes à créer **un projet pro aligné avec leurs personnalités, leur vie actuelle, sans pression et sans culpabilité !**

LE FIL DE MA VIE

Bienvenue !

Dans cet espace, je t'invite à retracer ton parcours, le fil de ta vie. Ton histoire a été marqué d'évènements et moments marquants, petits ou grands. C'est à mon sens **le début du changement que de revenir à qui tu étais** : ta personnalité, ton comportement, ton attitude, tes envies, tes amours, tes dégoûts, tes désamours, tes choix ... Et en même temps, revenir aux grandes décisions que tu as prises pour repenser à **la logique de ton histoire**. Le but étant de **t'ancrer** et **d'avancer avec plus de clarté** sur les moments significatifs de ta vie. Essaie au mieux de **rester ouvert.e à toutes les facettes de ton passé**, positives ou négatives, car chaque expérience a contribué à la personne que tu es aujourd'hui.

Comment procèdes-tu ?

- je te recommande de prendre **2 heures**
- revenir dessus les jours d'après **30 minutes** environ pour peaufiner ton parcours

Cet exercice je l'ai créé car j'avais besoin de **faire le point** à un moment dans ma vie. Il m'a procuré une certaine sérénité et un apaisement face à mon parcours. J'espère que cet exercice pourra t'apporter tout autant qu'il m'a apporté.

Belle écriture,
Paula

LE FIL DE MA VIE

Avec quoi tu vas repartir ?

- ★ De la clarté et une compréhension différente des événements de ta vie grâce à une **prise de recul**
- ★ **Une plus grande conscience de tes talents, tes forces** et de tes choix de vie
- ★ Meilleure **acceptation** de tes expériences en regardant les **cadeaux cachés** dans chacune d'elle (les faciles et les plus difficiles)
- ★ **Nouvelle lecture** de tes comportements, tes réactions grâce à une vision différente
- ★ **Un retour aux sources** qui permet de retrouver des talents innés, des passions abandonnées, mises de côté, ton naturel celui qui revient au galop
- ★ Une **gratitude des personnes rencontrées sur ton chemin** et tes expériences de vie

LE FIL DE MA VIE

Les questions à se poser pour se souvenir

Avant de commencer, écris tout ce qui te viens en tête à ton sujet : **ta personnalité, ton comportement, ton attitude, tes envies, tes passions, tes dégoûts** ... Et dès que tu as terminé d'écrire tout ce qui t'ai venu instinctivement, tu peux répondre aux questions suivantes pour chaque tranche d'âge* :

- 1) Qu'est-ce que je faisais **naturellement** à cette période là ? qu'est-ce qui était facile pour moi ?
- 2) Qu'est ce qui était difficile pour moi à cette période là ?
- 3) Qu'est-ce que **j'aimais et détestais** faire, créer, réaliser, jouer ?
- 4) Dans **quel état émotionnel** j'étais à cette période là ? (souvent joyeux, plutôt triste, régulièrement en colère ...) et pourquoi selon moi ?
- 5) Quelles ont été **mes grandes décisions** à cette période là ? comment je les ai vécues ?
- 6) Pourquoi ai-je pris telle ou telle décision ? y a-t-il eu un **élément déclencheur** ?
- 7) Mes choix ont-ils été **subis ou choisis** ? que m'ont-ils apportés ?
- 8) Comment ai-je été **soutenu par mon entourage** à ce moment-là ?
- 9) Pour **chaque expérience**, quels sont les cadeaux cachés que je retiens ?

*pour la tranche d'âge 0 à 10 ans, bien sûr vous pouvez parler des décisions, choix qu'ont pris vos parents / vos tuteurs et qui ont eu un impact sur vous

LE FIL DE MA VIE

Aujourd'hui :

- 1) Qu'est-ce qui **me donne de l'énergie au quotidien** ?
- 2) De quoi **ai-je besoin dans ma vie** pour me sentir bien **physiquement et mentalement** ?
- 3) Quelles sont **mes principales qualités** ? et pourquoi ?
- 4) Quels sont **mes talents** (ce que je fais facilement, pour lesquels je suis douée et qui je suis naturellement) ?
- 5) Qu'est-ce que **j'aime le plus chez moi** ? et pourquoi ?
- 6) Quelles sont **les relations les plus importantes** dans ma vie ? et pourquoi ?

Spécial maman

- 1) Quels **traits de ma personnalité** se sont **estompés** depuis que je suis devenue maman ?
- 2) Quels **traits de ma personnalité** se sont **révélés** depuis que je suis devenue maman ?
- 3) Quels sont **les changements qui ont été les plus impactants** dans ma (nouvelle) vie de maman ?

LE FIL DE MA VIE

*Ici indique à chaque fois les années qui
correspondent à tes âges*

..... -

Naissance à mes 5 ans

..... -

Mes 5 ans à mes 10 ans

LE FIL DE MA VIE

..... -

Mes 10 ans à mes 15 ans

..... -

Mes 15 ans à mes 20 ans

LE FIL DE MA VIE

..... -

Mes 20 ans à mes 25 ans

..... -

Mes 25 ans à mes 30 ans

LE FIL DE MA VIE

..... -

Mes 30 ans à mes 35ans

..... -

Mes 35 ans à mes 40 ans

LE FIL DE MA VIE

..... -

Mes 40 ans à mes 45ans

..... -

Mes 45 ans à mes 50 ans

LE FIL DE MA VIE

..... -

Mes 50 ans à mes 55ans

..... -

Mes 55 ans à mes 60 ans

Alors ca a donné quoi ?

Ici je t'invite à conclure l'exercice avec 3 questions !

1) Quels sont les **3 évènements les plus significatifs** que tu aies eu à vivre ?

2) Quelles sont **les personnes qui ont souvent été présentes** et t'ont **soutenues** dans tes décisions ?

3) Quelles sont tes **5 plus grandes forces** utilisées tout au long de ton parcours de vie ?

POUR ALLER PLUS LOIN

Et finalement, quel est l'impact de ta vie sur ton parcours professionnel aujourd'hui ?

.....

.....

.....

Si tu souhaites en savoir plus sur les accompagnements que je propose, je t'invite à me contacter :

- via Instagram [paulaarnaud_coach](#)
- via mon mail paula@paulaarnaud-coach.fr
- via mon [site](#)