

## *Les changements dans votre vie*

---

Durant les 20 prochaines minutes, la tâche consiste à écrire à propos de votre futur. Imaginez que vous avez en votre possession une baguette magique. Grâce à celle-ci, dans un an vous aurez bien accepté la perte de l'être cher ou la séparation. Comment serait votre vie? Quels changements positifs auront profondément amélioré votre vécu? Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des questions ci-dessous ou encore en choisir plusieurs. Chaque question est accompagnée de questions plus spécifiques qui peuvent vous aider. Si possible, écrivez au présent. Écrivez sans vous arrêter durant l'exercice. Ne vous préoccupez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la structure des phrases. Rappelez-vous que ce texte vous appartient et que vous êtes libre d'y écrire ce que vous souhaitez sans crainte du jugement.

---

- *Avant l'exercice, je me sens :*
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- *Après l'exercice, je me sens :*

### **Questions**

1. **Général** : *En quoi votre quotidien a-t-il changé positivement? Où vivez-vous maintenant ? Quels sont les plus grands changements pour vous ? Avez-vous appris ou encore découvert quelque chose au sujet de vous-même ou de la vie en général? De quoi s'agit-il ?*
  
2. **Personnel** : *Vous sentez-vous différent depuis la perte de cette personne? Comment voyez-vous la nouvelle personne que vous êtes? En quoi êtes-vous différent-e d'avant ? comment vous définissez vous maintenant ? Avez-vous développé des nouvelles compétences personnelles ? Lesquelles ?*
  
3. **Sphère sociale et activités nouvelles** : *Êtes-vous bien entouré? Avez-vous du soutien, des personnes à qui se confier ? Avez-vous tissé de nouvelles relations ? Y a-t-il des nouvelles activités que vous dans lesquelles vous vous êtes investi-e : Quelles sont les activités nouvelles que vous avez développées? Ou celles que vous voudriez encore développer? Quelles compétences nouvelles avez-vous développées ?*
  
4. **Nouvelles responsabilités** : *Avez-vous des nouvelles responsabilités suite à la perte de cette personne? Savez-vous gérer vos finances ? Avez-vous appris quelque chose sur vous suite à cela ?*
  
5. **Famille** : *Comment votre famille a-t-elle évolué? Et comment évoluez-vous au sein de celle-ci ? Avez-vous des enfants ? Si oui, comment ont-ils évolué ?*







