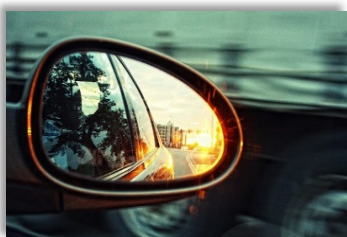


RETOUR SUR LES STRATÉGIES RÉUSSIES

1^{ère} étape: si je repense aux dernières années écoulées, quels changements professionnels ou scolaires ai-je réussis, même si au début je n'avais pas la certitude d'y parvenir?



2^e étape: quels étaient les difficultés et les défis?

3^e étape: comment ai-je maîtrisé ces situations?

4^e étape: comment ai-je réussi à surmonter d'éventuels doutes?

5^e étape: quelles ressources (compétences, forces, caractéristiques, attitudes, etc.), activités et stratégies m'ont été d'une aide particulière?

6^e étape qu'est-ce que je ressens lorsque je pense aux problèmes que j'ai réussi à surmonter?



