



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

## LES ETAPES DE VIE

Siège social : **GB CONSEILS** 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : [gisele.bihl@gmail.com](mailto:gisele.bihl@gmail.com)

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

Code CPF Bilan 202 et intitulé de l'action : 15081



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

## **INTRODUCTION**

La méthodologie que nous vous proposons alterne travail personnel de réflexion, échanges actifs avec l'accompagnateur que vous avez choisi et "tests" qui vous aident à mieux vous connaître.

Dans cette démarche, nous vous encourageons à être l'acteur principal : c'est vous qui faites votre bilan, qui vous évaluez et qui jugez si tel comportement, telle attitude constituent, dans votre situation actuelle, un atout ou un frein. Vous allez avoir à faire un important travail personnel. Plus vous mènerez une réflexion approfondie, plus vous tirerez de bénéfices de ce bilan.

Les exercices et les "tests" que nous vous proposerons de faire sont destinés à vous donner différentes images de vous-même : ils vous permettent d'approfondir votre réflexion et d'enrichir le travail avec votre consultant.

Votre accompagnateur est là pour vous guider dans la démarche, vous aider à clarifier votre pensée, vous servir de miroir en vous renvoyant ses perceptions ou sa compréhension, vous confronter lorsqu'il perçoit des incohérences ou des évitements, élargir le champ des options.

Il n'est pas là pour vous juger mais pour vous soutenir dans la démarche sans faire à votre place : il est votre entraîneur, vous êtes son champion.

### **Déontologie**

Cette démarche est tout à fait confidentielle. Le travail que vous avez fait, les différents « tests » sont votre propriété. Nous ne conservons aucun document et nous ne les transmettrons à personne, sauf à votre demande. De même, le ou les consultants avec qui vous travaillerez sont tenus au secret professionnel.

Nous nous engageons à mettre tous les moyens en oeuvre pour que ce bilan soit une réussite. De votre côté, nous vous demandons de vous engager à fond dans la démarche en particulier en réalisant les exercices consciencieusement et en dialoguant avec franchise avec votre consultant.

Siège social : **GB CONSEILS** 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : [gisele.bihl@gmail.com](mailto:gisele.bihl@gmail.com)

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

Code CPF Bilan 202 et intitulé de l'action : 15081



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

### **3. Les étapes de vie**

La vie est un apprentissage.

Avez-vous remarqué qu'au cours de notre vie, nous nous trouvons confronté à des situations de difficultés récurrentes, professionnelles, familiales ou autres.

Parfois, nous avons su affronter la difficulté, la résoudre, et nous enrichir de cette expérience. Ce processus fait alors partie de nous, de notre structure : c'est devenu un acquis. Et d'ailleurs la situation ne se renouvelle plus car nous n'avons plus à en faire l'apprentissage.

D'autres fois, nous les avons évitées et nous nous en sommes débarrassées d'une façon ou d'une autre. Mais, au fond de nous, nous avons un sentiment d'inachevé, d'échec : nous gardons le souvenir d'une situation insatisfaisante. Remarquez que, le plus souvent, les mêmes types de difficultés se reproduisent, se répètent un peu plus durement, comme si nous avions inévitablement quelque chose à apprendre. Tant que nous n'aurons pas trouvé de solution, nous renforcerons notre croyance que ce sont des compétences, savoir-faire ou savoir-être qui nous manquent: ce sont les **apprentissages** que nous avons à faire.

Ces expériences nous ont structurées: à partir de ce que nous avons vécu, nous avons construit un système complexe de croyances, valeurs, opinions, attitudes et comportements qui constituent notre structure interne.

Nous vous invitons à prendre conscience de cette structure en identifiant dans votre parcours de vie les situations satisfaisantes et insatisfaisantes qui vous ont marqué et, à partir de là, vos principaux acquis et apprentissages. Vous pourrez ensuite décider quels acquis vous souhaitez renforcer et quels apprentissages vous désirez faire : en vous appuyant sur vos acquis, vous pourrez pas à pas avancer dans les apprentissages qu'il vous reste à faire.

1. Repensez aux différents événements satisfaisants ou insatisfaisants qui se sont produits dans votre vie.

Les satisfaisantes correspondent à des moments où vous avez connu des succès même modestes mais qui vous ont procuré du plaisir ou dont vous êtes fier, où vous vous êtes senti vraiment bien, efficace, puissant, où vous aviez le sentiment d'être en plein accord avec vous-même .

Les insatisfaisantes correspondent à des moments où vous avez connu des difficultés, des épreuves, des échecs qui sur le moment vous ont fait mal, vous ont amenés à douter de vous, à vous sentir pas à la hauteur.

Attention, choisissez des situations qui ont été satisfaisantes ou insatisfaisantes à cause du comportement que vous avez eu : un deuil par exemple est en soi une situation insatisfaisante mais pas dans le sens où on l'entend dans cet exercice ; par contre, si vous êtes fier de la manière dont vous avez réagi et rebondi à la suite de ce deuil, vous pouvez prendre ça comme situation satisfaisante.

Laissez-les émerger de votre mémoire sans faire de tri et positionnez-les sur le diagramme "Courbe d'intensité de vie" sous forme de points : en abscisse l'âge approximatif que vous aviez, en ordonnée le degré d'intensité de ces moments, ou de ces périodes de vie, en terme de

Siège social : GB CONSEILS 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : [gisele.bihl@gmail.com](mailto:gisele.bihl@gmail.com)

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

Code CPF Bilan 202 et intitulé de l'action : 15081



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

satisfaction ou d'insatisfaction. Ce peut être des événements qui vous apparaissent mineurs aujourd'hui avec votre regard d'adulte; ce qui compte, c'est l'intensité qu'ils ont eu pour vous à l'époque, d'après le souvenir que vous en avez gardé.

2. Repérez les 8 situations qui sont pour vous les plus satisfaisantes et les 5 les plus insatisfaisantes. Ce peut être plus mais veillez toujours à avoir plus de satisfaisantes que d'insatisfaisantes.

A l'aide du tableau qui suit, analysez ces situations:

- Décrivez très synthétiquement l'événement
- En quoi la situation était-elle satisfaisante ou insatisfaisante pour vous, qu'avez-vous su faire / être ou que n'avez-vous pas su faire / être ? De quoi étiez-vous fier ou honteux ?
- Pour les situations satisfaisantes, repérez les compétences, savoir-faire ou savoir-être qui vous ont permis de réussir; pour les situations insatisfaisantes ceux qui vous ont manqué

Pour les situations insatisfaisantes, regardez si ce type de difficultés se représente et évaluez si vous avez appris à les résoudre (auquel cas, vous devez retrouver dans les situations satisfaisantes la première fois où vous avez réussi à la surmonter) ou si cela reste un problème.

Vous avez donc:

- D'un côté les acquis, c'est à dire ce que vous avez intégré, et que vous savez faire, vivre ou être de façon satisfaisante.
- De l'autre, les apprentissages c'est à dire ce qu'il vous reste à apprendre et à intégrer pour faire, vivre ou être de façon satisfaisante

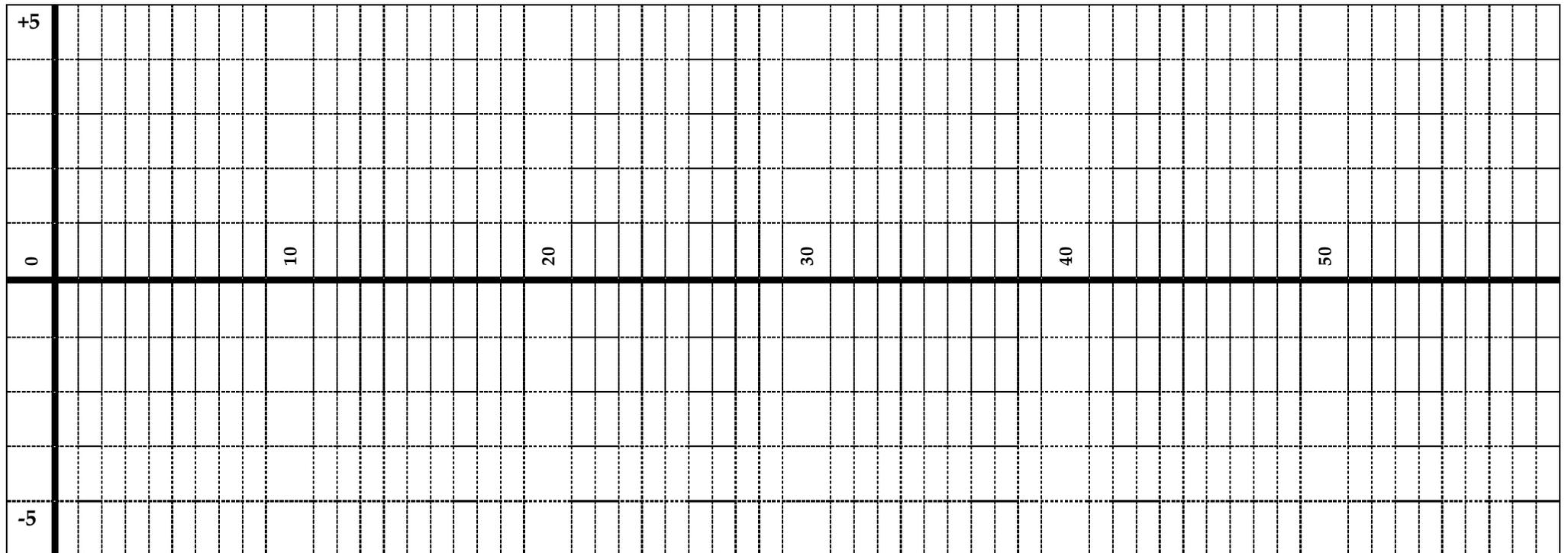


GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

## Courbe d'intensité de vie

**Intensité des évènements satisfaisants :**  
**+ satisfaisant**



**Intensité des évènements insatisfaisants :**  
**- insatisfaisant**

Siège social : **GB CONSEILS** 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : [gisele.bihl@gmail.com](mailto:gisele.bihl@gmail.com)

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

#### **4. Acquis et apprentissages : conclusions**

**Ce que je sais bien faire ou que je fais facilement**

**Comportements et attitudes qui me conduisent souvent à la réussite**

**Ce en quoi je suis malhabile ou que je fais difficilement**

**Comportements et attitudes qui me conduisent souvent à l'échec**

**Un comportement de réussite que je souhaite renforcer et action concrète que je décide de mettre en place pour le faire**

**Un comportement d'échec que je souhaite réduire et action concrète (petit pas !) que je décide de mettre en place pour transformer ce comportement.**

Siège social : **GB CONSEILS** 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : [gisele.bihl@gmail.com](mailto:gisele.bihl@gmail.com)

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

Code CPF Bilan 202 et intitulé de l'action : 15081



GB CONSEILS

Pour l'évolution des hommes et des entreprises

## **4. Grandes étapes : conclusions**

4.1 – Principaux acquis :

4.2. – Principaux apprentissages (ce qui me reste d'important à apprendre) :

4.3. – Principaux intérêts et valeurs auxquels ces étapes sont reliées :

Siège social : **GB CONSEILS** 4 rue du Vieux Marché aux Vins 67600 SELESTAT

☎ 06 87 53 75 89 / Courriel : [gisele.bihl@gmail.com](mailto:gisele.bihl@gmail.com)

N° Siret : 451 206 965 00035 - APE 7022 Z

Inscrit sous le Numéro Déclaration d'Activité 42 68 018 44 68 auprès du Préfet de la Région Grand Est

Code CPF Bilan 202 et intitulé de l'action : 15081