



**Mettre à jour son récit - Consolider son identité élargie**

**6. Avoir un impact - Obtenir des résultats nouveaux**

**5. Expérimenter et s'entraîner – Travail de dépassement de ses limites**

**4. Se poser la question clef n° 2 - Qu'est-ce que j'essaie de créer ?**

**3. Se recentrer – Faire attention à soi, devenir l'auteur de son action**

**2. Faire un travail d'attention Prendre conscience et s'autoriser**

**1. Se poser la question clef n°1 - Que se passe-t-il en moi ?**