

Titre de l'exploration	Exploration 2: Lettre à mon moi futur – Commencer par la fin en tête
Durée estimée	20–30 minutes
Matériel nécessaire	• Stylo ou crayon • Cahier ou papier • Enveloppe (facultatif)
Objectifs	• Réfléchissez à vos objectifs futurs et à la personne que vous souhaitez devenir. • Donnez-vous un cap et un but. • Créez un message personnel pour guider vos choix d'aujourd'hui.
Instructions étape par étape	1. Imaginez-vous dans cinq ans. À quoi espérez-vous que votre vie ressemblera? Pensez à votre santé, vos amitiés, vos passions, vos objectifs et vos habitudes quotidiennes. Inutile de tout planifier à l'avance. Écrivez simplement ce qui vous semble important maintenant. 2. Écrivez une lettre à votre futur vous. Incluez: • Ce que vous espérez avoir accompli ou vécu • La personne que vous espérez être devenue • Des rappels de vos valeurs et de ce qui compte pour vous • Des conseils ou des encouragements de votre vous actuel 3. Scellez la lettre et choisissez quand l'ouvrir (par exemple, dans six mois, un an). Facultatif: confiez-la à un ami ou à un adulte de confiance.
Pourquoi ça marche	Écrire à son futur soi permet de se reconnecter à ses objectifs et valeurs à long terme. Cet exercice invite à réfléchir au type de vie désiré et à l'impact de ses choix quotidiens sur la durée. Il aide à rester ancré dans l'essentiel, surtout face aux distractions et aux difficultés.

Espace de réflexion	• Quels objectifs ou espoirs ai-je le plus évoqués dans ma lettre? • Quelles petites actions puis-je entreprendre dès maintenant pour préparer mon avenir?
Résumé et action	Pensez à votre avenir lorsque vous faites des choix aujourd'hui. Vos actions présentes façonnent la vie que vous souhaitez construire.



XENIOS POLIS

ymca



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Union Programme Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.