

Nom, prénom :

Date:

Le compte à rebours

Comptez le nombre de carrés depuis la gauche qui correspond à votre âge actuel et tracez une ligne verticale en couleur sur toute la hauteur du tableau. Hachurez la première colonne de vos années déjà passées.

Mon passé ←	Le compte à rebours	Ma retraite → 65 à 80 ans
<i>Ma jeunesse mes découvertes</i>	<i>J'ai aujourd'hui .. ans</i>	<i>Comment je l'imagine?</i>
<i>Ma famille que j'aime</i>	<i>Je vais encore travailler .. ans</i>	<i>Mes projets?</i>
<i>Mon travail, toute ma vie</i>	<i>.. mois</i>	
<i>Mes amis que j'apprécie</i>	<i>.. semaines</i>	
<i>Mes envies réalisées</i>	<i>.. heures</i>	
<i>Mes rêves inavoués</i>	<i>Qu'est ce que je veux encore accomplir?</i>	

Notez vos activités d'une journée ordinaire de travail (je fais)

Émotions ressenties

Valeur associée à l'émotion

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

%	+	ok	-
100%			

Faites vos totaux