

DOCUMENT D'AUTO-RÉFLEXION

Mode d'emploi

Ce document n'est pas un test, ni un filtre.

Il est une **invitation à faire le point**, à écouter ce qui, en vous, cherche à se dire, à se rassembler, à se réveiller.

Il vous aide à clarifier :

- où vous en êtes aujourd'hui,
- ce qui vous appelle,
- ce qui demande douceur ou prudence,
- ce qui, peut-être, attend depuis longtemps d'être entendu.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Il n'y a que **votre vérité du moment**, formulée simplement, sans vous censurer.

Prenez le temps qu'il vous faut.

Ce document est là pour vous aider à **entendre votre propre voix**, pour mieux percevoir, ressentir, là où vous en êtes.

Donc toutes les rubriques sont facultatives, elles sont là pour vous aider. Si d'autres éléments vous paraissaient importants, vous les ajoutez à la fin !

Vous tentez de résumer l'impression globale que ce questionnement vous inspire

Le document reste confidentiel et vous n'avez pas à le communiquer

1. Disponibilité intérieure

1.1. Votre niveau d'énergie aujourd'hui

Comment décririez-vous votre énergie pour entrer dans une démarche personnelle ?

- Suffisante
- Présente mais fragile
- Très faible
- Je ne sais pas

1.2. Votre disponibilité en temps

Avez-vous la possibilité de consacrer du temps à une démarche personnelle dans les semaines à venir ?

- Oui
- Probablement
- Non

Commentaires :

2. Motivation réelle

Quelques lignes suffisent.

2.1. Pourquoi souhaitez-vous réfléchir à votre situation maintenant ?

.....

2.2. Qu'espérez-vous clarifier, transformer ou comprendre ?

.....

3. Rapport au changement

3.1. Vos repères

Parmi vos habitudes ou croyances actuelles, lesquelles :

- pourraient évoluer
- sont non négociables
- Je ne sais pas encore

Commentaires :

3.2. Votre rythme préféré

Lorsque vous engagez un changement, vous êtes plutôt :

- À l'aise avec des résultats rapides
- À l'aise avec un chemin progressif
- Entre les deux
- Je ne sais pas

4. État émotionnel général

4.1. Comment vous sentez-vous en ce moment ?

.....

4.2. Avez-vous du mal à imaginer un avenir qui vous corresponde ?

- Oui
- Non

4.3. Avez-vous quelqu'un à qui parler lorsque ça ne va pas ?

- Oui
- Non

4.4. Votre rapport au sens

Avez-vous parfois l'impression que :

Ce que vous faites a perdu un peu de son sens ?

- Oui Par moments Non

Vous ne savez plus très bien ce qui vous anime ?

- Oui Par moments Non

Vous ne savez plus quoi faire pour aller mieux ?

- Oui Par moments Non

4.5. Quand la vie fatigue

Il arrive parfois que :

les obligations semblent absurdes,

les dangers lointains,

la vie sans saveur.

(À lire seulement — aucune réponse attendue.)

4.6. Quand on ne sait plus quoi faire

Il arrive aussi de ne plus savoir :

profiter, se protéger, aimer un peu, ou ne plus aimer du tout.

(À lire seulement — aucune réponse attendue.)

4.7. Synthèse (si vous souhaitez préciser)

- Je me sens épuisé
- Je me sens bloqué
- J'ai l'impression d'être "à côté de ma vie"
- J'ai perdu le goût de certaines choses

Aucun de ces éléments

Commentaires :

5. Situation de fragilité

5.1. Traversez-vous une période de détresse importante ?

Oui

Non

Commentaires :

5.2. Êtes-vous accompagné par un professionnel (médecin, psy, thérapeute) ?

Oui

Non

Si vous souhaitez en dire un mot :

6. Attentes irréalistes

6.1. Recherchez-vous une solution immédiate ou “miraculeuse” ?

Oui

Non

Je ne sais pas

7. Autopositionnement

Parmi ces trois catégories, laquelle vous ressemble le plus aujourd’hui ?

Disponibles / Curieux / Prêts

En transition / En questionnement

Ambivalents / Résistants doux

Commentaires :

8. Informations complémentaires (si cela vous aide de mettre des mots)

- Situation personnelle / familiale :
- Situation professionnelle / financière :
- Références non négociables (alimentation, santé, convictions...) : ...
- Parcours antérieurs (thérapies, pratiques, recherches...) : ...

9. Autres informations importantes à mes yeux

.....
.....
.....
.....

10. Validation

Ce document est un **premier pas**, une manière douce et lucide de vous situer avant d’aller plus loin, ou simplement pour mieux vous comprendre aujourd’hui et prendre votre avenir en main.

11. Votre impression générale

.....
.....
.....