

DOCUMENT D'AUTO-RÉFLEXION

Faire le point... autrement

Mode d'emploi

Ce document n'est :

- ni un test,
- ni un diagnostic,
- ni une évaluation psychologique,
- ni une procédure d'inscription.

Il est une invitation :

- à faire le point,
- à écouter ce qui cherche à émerger,
- à mieux percevoir où vous en êtes aujourd'hui.

Notre époque propose :

- une multitude de méthodes,
- d'outils,
- de thérapies,
- de récits,
- et de promesses de transformation.

Mais avant de chercher :

- "quoi faire",

il peut être précieux de prendre un temps pour observer :

- ce que vous vivez,
- ce qui vous manque,
- ce qui vous appelle,
- ce qui vous fatigue,
- ce qui résiste,
- ou ce qui cherche doucement à renaître.

Il n'y a ici :

- ni bonnes réponses,
- ni mauvaises réponses.

Certaines questions peuvent sembler très concrètes, d'autres plus existentielles.

Répondez simplement :

- avec sincérité,
- sans vous censurer,
- sans chercher à donner une bonne image,
- et sans vous sentir obligé de répondre à tout.

Toutes les rubriques sont facultatives.

Considérez ce document comme un outil d'auto-réflexion. La diversité des sujets vise à l'adapter à la diversité des parcours de chacun

Vous laisserez donc de côté ce qui ne vous concerne pas et ajouterez ce qui vous semble manquer. Cette démarche vous reconnaît déjà comme une personne active, autonome et créative.

Elle s'adresse avant tout à celles et ceux qui souhaitent participer à leur propre évolution. Certaines souffrances profondes demandent cependant d'être accueillies et accompagnées autrement. L'expérience m'a appris qu'il est parfois nécessaire de retrouver d'abord un peu de stabilité avant d'entreprendre un changement plus vaste. Cette prudence est une forme de respect.

Ce document demeure totalement libre et anonyme. Aucune coordonnée n'est demandée. Et si vous ressentez le besoin d'échanger, je reste disponible pour un entretien téléphonique anonyme, dans un esprit d'écoute et de bienveillance.

Ce document espère simplement vous aider à mieux percevoir où vous en êtes aujourd'hui.

Derrière la diversité des sujets, voici la logique sous-jacente, le fil conducteur, mieux, la progression !

VOTRE DISPONIBILITÉ INTÉRIEURE
VOTRE RAPPORT AU TEMPS ET À L'ATTENTION
VOTRE RAPPORT AU SENS
VOTRE RELATION À SOI
VOTRE RELATION AUX AUTRES
VOTRE RELATION AU VIVANT
VOTRE RAPPORT AU CHANGEMENT
VOTRE RAPPORT AUX ATTENTES
VOS APPROCHES DÉJÀ EXPLORÉES
VOS FRAGILITÉS ÉVENTUELLES
VOS RÉFÉRENCES IMPORTANTES
CE QUI VOUS FAIT VIVRE

Ce document a été réalisé dans la cadre d'un partenariat



1. DISPONIBILITÉ INTÉRIEURE

1.1 Votre niveau d'énergie aujourd'hui

Comment décririez-vous votre énergie actuelle ?

- Présente et stable
- Présente mais fragile
- Variable selon les périodes
- Faible ou épuisée
- Difficulté à savoir

1.2 Votre disponibilité réelle

Avez-vous aujourd'hui :

- du temps,
 - de l'espace intérieur,
 - ou de l'élan
- pour engager une réflexion personnelle ?

- Oui
- Probablement
- Très partiellement
- Non
- Je ne sais pas

1.3 Rapport au quotidien

Vous arrive-t-il :

- d'avoir envie de changer certaines choses sans réussir à commencer ?
- de fonctionner davantage que de vivre réellement ?
- d'être fatigué sans savoir exactement pourquoi ?
- de ressentir un décalage entre votre vie actuelle et ce que vous pressentez possible ?
- d'alterner motivation et découragement ?
- de repousser ce qui compte vraiment ?

2. RAPPORT AU TEMPS ET À L'ATTENTION

Vous arrive-t-il :

- de commencer la journée avec de bonnes intentions puis de perdre le fil ?
- de manquer de temps pour l'essentiel ?
- de vous sentir saturé d'informations ?
- de passer beaucoup de temps devant des écrans sans réel choix conscient ?
- d'avoir du mal à rester pleinement présent à une seule chose ?
- de ressentir un besoin de silence ou de respiration intérieure ?
- d'avoir parfois l'impression que votre attention vous échappe ?

3. RAPPORT AU SENS

Avez-vous parfois l'impression :

- que certaines obligations ont perdu leur évidence ?
- qu'il manque quelque chose d'essentiel malgré une vie "correcte" ?
- de ne plus savoir exactement ce qui vous anime ?
- d'aspirer à une vie plus cohérente ou plus vivante ?
- de vouloir davantage "habiter" votre existence plutôt que simplement la gérer ?
- de ressentir un appel au changement sans savoir clairement lequel ?

4. RELATION À SOI

Vous reconnaissez-vous parfois dans les situations suivantes ?

- Je suis souvent mon propre critique.
- J'ai du mal à reconnaître ce que je réussis.
- Je doute facilement de moi.
- J'ai parfois l'impression de ne pas exploiter pleinement mon potentiel.
- Je me compare beaucoup aux autres.
- Je me sens parfois dispersé intérieurement.
- Je peux me sentir bloqué malgré ma bonne volonté.

5. RELATION AUX AUTRES

Aujourd'hui, diriez-vous que vous manquez :

- de relations profondes ?
- de qualité de présence dans les échanges ?
- d'écoute réelle autour de vous ?
- d'un sentiment d'appartenance ou de communauté ?
- de coopération ou de projets porteurs de sens ?
- de temps humain véritable ?

6. RELATION AU VIVANT

Vous arrive-t-il :

- de vous sentir plus apaisé dans la nature que dans beaucoup d'autres lieux ?
- de ressentir un manque de beauté, de lenteur ou de simplicité dans votre quotidien ?
- d'avoir besoin de retrouver une relation plus concrète au vivant ?
- de souffrir du rythme actuel du monde ?
- de ressentir un besoin de réenchantement ou d'émerveillement ?

7. RAPPORT AU CHANGEMENT

Quand vous pensez à changer quelque chose d'important :

- vous cherchez surtout de la stabilité
- vous avez besoin de comprendre avant d'agir
- vous avez besoin d'agir avant de comprendre
- vous êtes attiré par les expériences fortes
- vous alternez élans et hésitations
- vous attendez souvent "le bon moment"
- vous craignez de perdre vos repères
- vous sentez qu'un changement devient nécessaire

8. RAPPORT AUX ATTENTES

Aujourd'hui, vous diriez plutôt :

- Je cherche surtout des solutions concrètes et rapides
- J'accepte l'idée d'un chemin progressif
- Je cherche une transformation profonde et durable
- J'ai besoin de retrouver du sens avant tout
- Je ne sais pas encore clairement ce que j'attends

9. APPROCHES DÉJÀ EXPLORÉES

Avez-vous déjà expérimenté ou exploré :

- développement personnel
- thérapies ou accompagnement psychologique
- méditation ou pratiques de présence
- neurosciences / TDAH
- pratiques corporelles ou énergétiques
- spiritualité
- écologie intérieure / transition intérieure
- intelligence collective / gouvernance partagée
- pratiques artistiques ou créatives
- aucune de ces approches

Parcours antérieurs, recherches ou pratiques importantes

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

Aujourd'hui, quel regard portez-vous sur ces recherches ?

- Elles m'ont profondément aidé
- Certaines m'ont aidé, d'autres moins
- Je reste encore en recherche
- Je me sens parfois perdu dans la multiplicité des approches
- Je cherche davantage de cohérence globale
- J'ai besoin de concret et d'incarnation
- J'aspire davantage à une transformation durable qu'à des expériences ponctuelles

10. SITUATION DE FRAGILITÉ ÉVENTUELLE

Traversez-vous actuellement :

- une période de fatigue importante
- une difficulté relationnelle
- une période de solitude
- une perte de motivation
- une surcharge mentale
- une inquiétude pour l'avenir
- une transition de vie importante
- une sensation de blocage
- aucune de ces situations

Êtes-vous actuellement accompagné :

- par un médecin,
 - un psychologue,
 - un thérapeute,
 - ou un autre professionnel ?
- Oui
 - Non
 - Je préfère ne pas répondre

Si vous souhaitez préciser :

.....

11. QUAND LA VIE FATIGUE

Il arrive parfois :

- que les obligations semblent absurdes,
- que les dangers paraissent lointains,
- que la vie perde un peu de sa saveur,
- ou que le quotidien ressemble davantage à une mécanique qu'à une aventure vivante.

Aucune réponse attendue ici.

Simplement prendre le temps de reconnaître honnêtement ce qui est là.

12. QUAND ON NE SAIT PLUS TRÈS BIEN COMMENT VIVRE

Il arrive aussi :

- de ne plus savoir quoi changer,
- comment avancer,
- comment aimer,
- comment retrouver de l'élan,
- ou simplement comment habiter pleinement sa propre existence.

Là encore :

- aucune bonne réponse.

Seulement une invitation :

- à regarder cela avec douceur et lucidité.

13. RÉFÉRENCES IMPORTANTES À VOS YEUX

Existe-t-il aujourd'hui :

- des convictions,
- des pratiques,
- des fidélités,
- des limites,
- ou des références
qui comptent particulièrement pour vous ?

(Alimentation, santé, spiritualité, écologie, mode de vie, valeurs, etc.)

.....
.....

14. CE QUI VOUS FAIT VIVRE

Quelques questions facultatives. Elles ne cherchent pas à identifier des difficultés, mais à mettre en lumière ce qui est déjà vivant en vous.

Qu'est-ce qui vous émerveille encore aujourd'hui ?

.....

Dans quelles circonstances vous sentez-vous le plus vivant ?

.....

Qu'est-ce qui vous procure une joie simple et durable ?

.....

Quel souvenir de beauté ou de gratitude vous accompagne encore aujourd'hui ?

.....

Qu'aimeriez-vous transmettre, partager ou laisser derrière vous ?

.....

15. QUESTION FINALE

Laquelle de ces phrases vous parle le plus aujourd'hui ?

- Je cherche surtout à aller mieux.
- Je cherche à comprendre ce que je vis.
- Je cherche davantage de cohérence dans ma vie.
- Je cherche plus de présence et de relation réelle.
- Je sens qu'un changement profond m'appelle.
- Je veux retrouver confiance dans l'avenir.
- Je cherche une manière plus vivante d'habiter le monde.
- Je veux simplement faire honnêtement le point.

**Pensez autrement,
Rêvez autrement,
Regardez autrement !**

Mais pas n'importe comment

16. AUTO-POSITIONNEMENT LIBRE

Ce positionnement n'a aucune valeur de diagnostic.

Il ne cherche pas à vous enfermer dans une catégorie, mais simplement à proposer quelques images permettant de mieux percevoir où vous situez aujourd'hui.

Les frontières entre ces catégories restent naturellement floues.

Gardiens des Habitudes

- J'ai besoin de stabilité avant de changer quoi que ce soit.
- Je préfère rester dans ce que je connais.
- Je ne me sens pas disponible pour un changement maintenant.

Compagnons du Savoir Vivant

- Je cherche à aligner davantage ma vie avec mes valeurs.
- J'ai envie d'avancer, créer ou transmettre autrement.
- Je cherche des repères plus cohérents et incarnés.

Pionniers de l'Invisible

- Je sens qu'un changement intérieur m'appelle.
- Je suis sensible aux intuitions, aux signes ou aux synchronicités.
- J'ai le sentiment d'approcher d'un seuil important.

Citoyens en Veille

- Je vois clairement ce qui ne va plus dans le monde actuel.
- Je me sens lucide mais parfois impuissant.
- J'attends encore la forme juste de mon engagement.

Important

Dans la perspective des Rencontres de l'École Buissonnière, les nuances entre ces catégories restent secondaires.

Car le chemin proposé ne cherche pas :

- à fabriquer des identités nouvelles,
- ni à enfermer chacun dans une définition.

Il propose plutôt :

- un socle commun,
- une culture générale vivante,
et une autre manière :
- de regarder la Vie,
- d'habiter le monde,

et de remettre progressivement en mouvement :

- présence,
- discernement,
- relation,
- émerveillement
- et alliance avec le Vivant.

17. POUR TERMINER

Quelques lignes libres si vous souhaitez ajouter :

- une intuition,
- une difficulté,
- un besoin,
- une attente,
- une question,
- ou simplement l'impression globale laissée par ce document.

.....

.....

.....

.....



Suite -sourire -

18. POUR COMMENCER...

Ce document n'a pas pour but de vous donner des réponses.
Mais simplement de faire apparaître quelques questions vivantes.

Parfois,

- Une intuition
- Une gêne
- Un désir oublié
- Une fatigue
- Ou un appel discret

commencent en effet à se préciser.

Alors peut-être est-il temps d'arrêter de chercher à tout comprendre,
pour, simplement... **de commencer à écrire** :

- Quelques lignes, quelques mots
- Une question
- Une colère
- Une peur
- Une joie
- Un souvenir
- Un rêve

Écrire quelques pages...

Puis apprendre à reconnaître ce que la Vie cherche à écrire à travers nous

Écrire permet souvent :

- De clarifier sa pensée
- Mettre un peu d'ordre dans le chaos intérieur
- Suivre son évolution
- Relier des fragments dispersés
- Retrouver sa propre voix
- Ou simplement... reprendre contact avec soi-même.

George Orwell voyait dans l'écriture :

- Une manière d'exister
- De témoigner
- De transmettre
- Et d'agir sur le monde

Mais écrire peut aussi devenir :

- Un acte de présence
- Un outil de discernement
- Une forme de soin
- Ou une manière d'approcher doucement le Mystère

Peut-être est-il temps de reprendre le fil.
De relier ce qui semblait dispersé.
Et d'offrir un peu plus de place
à ce qui cherche aujourd'hui à émerger.

Clin d'œil malicieux d'un vieux gnôme



Plus tard ?

Le café refroidit.

Les enfants grandissent.

Les saisons passent.

Certaines graines patientent longtemps...

mais pas trop longtemps.

Alors peut-être est-il temps de...

Commencer ?