

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.

Ce document est :

- personnel,
- confidentiel,
- et peut rester totalement anonyme.

Il ne cherche pas à vous enfermer dans une catégorie.

Il espère seulement vous aider à clarifier votre position intérieure du moment.

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. 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.

15. 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 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.

16. 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.

.....

.....

.....

.....

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

Mais pas n'importe comment

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



17. POUR COMMENCER...

Ce document n'avait 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 à se préciser.

Alors peut-être est-il temps non de tout comprendre,
mais simplement... de commencer à écrire :

- Quelques lignes
- Quelques mots
- Un carnet
- Une question
- Une colère
- Une joie
- Un souvenir
- Une peur
- Un rêve
- Une direction

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

Et si, sans vous en rendre compte, vous commenciez ici, aujourd'hui, à écrire quelques pages
de votre Légende personnelle dont parle avec enthousiasme Paolo Coelho ?
de cette Odyssée intérieure qui, comme Ulysse, pourrait un jour vous reconduire
chez vous, transformé par le voyage, pour célébrer enfin la fête des Retrouvailles ?

Poursuivre l'aventure

Deux défis apparaissent presque toujours

- Trouver les justes mots pour évoquer ce que vous pensez, ressentez, désirez
- Avancer de manière lucide alors qu'il y a tant de domaines, de nuances dont vous n'imaginez même pas l'existence !

Voici plusieurs manières de vous accompagner

1. Pour vous aider à vous repérer, je mets à votre disposition une collection de cartographies. Il suffit d'utiliser, toujours de manière anonyme, les liens ci-dessous :

Qu'est-ce qui cherche à vivre en moi ? [Les besoins.](#)

Qu'est-ce qui me retient ? [Les freins individuels.](#)

Qu'est-ce qui entretient ces freins ? [Les entraves structurelles.](#)

Qu'est-ce qui peut me libérer ? [Les ressources de transformation.](#)

Ne soyez pas étonné : la richesse de ces documents peut donner le vertige. La lucidité est à ce prix. Avancer en « solo » est possible. L'École Buissonnière n'est pas indispensable. Mais une telle démarche demande beaucoup de disponibilité, de persévérance... et un regard extérieur aide parfois à franchir certaines étapes.

Vous pouvez me téléphoner, sans avoir à décliner votre identité, pour poser une question ponctuelle, dans la limite de mes disponibilités.

2. Vous pouvez également recevoir, pendant quelques semaines, une série d'une dizaine de messages (environ trois par semaine) pour poursuivre votre réflexion. Bien sûr, cela vous demandera de me communiquer une adresse mail !

3. Un rappel

N'oubliez pas de mettre à profit les informations en ligne

- [Nouveau site de l'École Buissonnière](#)
- [La page « Quoi de neuf »](#)
- [La page « Tout savoir »](#)

Et maintenant ?

Si ce premier travail d'auto-réflexion vous a donné envie d'aller plus loin, voici en quelques lignes le nouveau visage de l'École Buissonnière.

RETOUR A L'ÉCOLE... AUTREMENT

Une école... mais...

Au sens premier de skholè :
un lieu où le loisir, l'attention et la liberté intérieure retrouvent leur juste place.

Buissonnière... évidemment !

Seuls les chemins de traverse conduisent vers les *terra incognita*.
Les plantes dites « mauvaises herbes » enseignent l'art de grandir hors des cadres.

L'École Buissonnière elle-même met à profit ses enseignements

Elle vous présente son nouveau visage après plus de 20 ans d'activité

Elle ne se contente plus d'accueillir

Ceux qui sont fatigués...

Pour une remise en forme.

Ceux qui se sentent bloqués...

Pour une remise en mouvement.

Ceux qui ne savent plus où ils en sont...

Pour une remise en ordre.

Commencer par le commencement. Plonger dans l'essentiel.

Elle réactive l'énergie créatrice d'où naissent les solutions

Elle met à votre disposition

Un espace de remise en joie !

Cultiver cette énergie, c'est transformer les impasses en ouvertures

Où en suis-je ? Un état des lieux.

Qu'est-ce qui cherche à vivre en moi ? Les besoins.

Qu'est-ce qui me retient ? Les freins individuels.

Qu'est-ce qui entretient ces freins ? Les entraves structurelles.

Qu'est-ce qui peut me libérer ? Les ressources de transformation.