

Questions d'auto-observation

(pour les pressés)

Ce document propose des questions à se poser pour faire le point.

Il ne constitue ni un outil d'évaluation, ni un dispositif thérapeutique, ni un support de diagnostic.

- Est-ce que certaines façons de fonctionner me servent encore autant qu'avant ?
- Est-ce que je me surprends à réagir de la même manière dans des contextes très différents ?
- Est-ce que je me sens souvent en mode "pilotage automatique" ?
- Est-ce que certaines stratégies me coûtent plus qu'elles ne m'aident aujourd'hui ?
- Est-ce que j'ai encore de la marge pour ajuster... ou est-ce que ça tourne tout seul ?