

# Questions d'auto-observation

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.

---

## Questions d'observation globale

- Dans quelles situations ai-je le sentiment que “quelque chose se met en route” automatiquement chez moi ?
- Est-ce que ce mode apparaît surtout dans certains contextes précis (travail, urgence, relation, décision...) ?
- Qu'est-ce que ce mode me permet de faire efficacement ?
- Qu'est-ce qu'il me coûte, à court ou à long terme ?
- À quels moments ai-je l'impression de fonctionner “en pilote automatique” ?
- Est-ce que ce fonctionnement est présent même quand le contexte ne l'exige plus vraiment ?
- Que se passerait-il si, dans certaines situations, je faisais un tout petit pas de côté par rapport à ce mode habituel ?
- Quelles émotions ont tendance à être mises de côté quand ce mode est actif ?
- Quelles ressources personnelles ce mode mobilise-t-il (rigueur, anticipation, contrôle, endurance, etc.) ?

- Est-ce que ce fonctionnement me laisse de la marge... ou me donne le sentiment d'en manquer ?

---

### Questions d'observation fine (méta-cognition)

- Comment mon corps réagit-il quand ce mode est activé (tension, vitesse, immobilité, fatigue...) ?
- Quels types de pensées l'accompagnent le plus souvent ?
- Est-ce que ce mode me rapproche ou m'éloigne des autres ?
- Est-ce que je reconnais ce fonctionnement dans d'autres périodes de ma vie ?
- Dans quelles situations ce mode est clairement utile et pertinent aujourd'hui ?
- Dans quelles situations il l'est moins ?
- Est-ce que je peux repérer le moment précis où il s'active ?
- Qu'est-ce qui m'aide, même légèrement, à en sortir quand je le souhaite ?
- Qu'est-ce que ce mode cherche fondamentalement à protéger ?
- Si ce fonctionnement avait une intention positive, laquelle serait-elle ?