

Questions d'auto-observation

Ce document propose des repères généraux destinés à soutenir une réflexion personnelle.

Il ne constitue ni un outil thérapeutique, ni un questionnaire d'évaluation, ni un instrument de dépistage ou de diagnostic.

Les questions peuvent être lues librement, sans ordre imposé, sans objectif de résultat et sans interprétation attendue.

Elles peuvent être utilisées à titre personnel, ou comme support de dialogue avec un professionnel de santé, si vous le souhaitez.

Repères généraux

- Ai-je le sentiment que mon fonctionnement actuel est globalement adapté à ma situation de vie ?
- Est-ce que certaines situations me demandent plus d'effort qu'auparavant, sans que cela soit toujours visible de l'extérieur ?
- Ai-je l'impression de devoir maintenir un certain niveau de contrôle pour que les choses restent stables ?
- Est-ce que je remarque des moments où mon corps ou mon esprit semblent « tirer » davantage que d'habitude ?
- Est-ce que je parviens facilement à récupérer après des périodes exigeantes ?

Rapport au corps et à l'énergie

- Est-ce que je perçois clairement mes signaux de fatigue ou de surcharge ?
- Ces signaux me semblent-ils ponctuels ou récurrents ?
- Ai-je le sentiment de disposer de marges suffisantes pour récupérer ?
- Est-ce que mon niveau d'énergie est relativement stable au fil des semaines ?
- Est-ce que je me sens globalement présent-e à ce que je fais au quotidien ?

Fonctionnement émotionnel et cognitif

- Est-ce que je me sens émotionnellement stable dans la plupart des situations ?
- Est-ce que certaines émotions me semblent plus difficiles à réguler que d'autres ?
- Ai-je parfois le sentiment de « faire avec », sans toujours comprendre ce qui se joue ?
- Est-ce que je remarque une tendance à anticiper, contrôler ou rationaliser ?

- Est-ce que je parviens à prendre du recul lorsque cela me semble nécessaire ?

Vie quotidienne et ajustements

- Est-ce que mon organisation actuelle me convient dans la durée ?
- Ai-je l'impression que certains ajustements sont devenus automatiques ?
- Est-ce que je dispose d'espaces suffisants de relâchement ?
- Est-ce que je me sens libre d'adapter mon fonctionnement si besoin ?
- Est-ce que ces questions m'aident à clarifier certains points pour moi-même ?

Ces repères n'appellent aucune conclusion, aucune décision, aucune démarche particulière.

Ils peuvent simplement servir à faire le point, à un moment donné.