

Identité

Questionnaire

- 1 Quels talents et spécificités suis-je prêt à me reconnaître ?
- 2 Quels sont ceux que m'attribuent en général les autres ?

S'il y a des différences comment je me les explique ?
- 3 Comment ai-je tendance à réagir ?
Quelles sont mes émotions ? Peuvent-elles être classées dans la peur, la colère, la joie ou la tristesse ?
Y a-t-il une émotion dominante ?
Dans quel contexte ?
- 4 En suis-je satisfait ?
- 5 Quels éléments de votre comportement, de vos attitudes, vous semblent vous échapper ?

- 6 Dans quelles circonstances estimez-vous ne pas agir complètement selon votre désir ?
- 7 Dans quelle situation votre autonomie vous paraît-elle restreinte ? Quels sont les obstacles à son déploiement ?
- 8 Quels sont les sentiments, les pensées et les comportements que vous attachez aux éléments suivants :

J'existe...

J'ai besoin...

Je sens...

J'ai le droit...

Je suis "aimable"...

Je suis bon...

Moi d'abord...

Je suis responsable de moi-même...

9 Comment je m'y prends pour renforcer ce que je considère constituer mes "qualités" ?

10 Comment je m'y prends pour minimiser ou réduire ce que je considère constituer mes "défauts" ?

11 Comment je m'y prends pour nourrir mon propre cadre d'expériences et de références ? Suis-je satisfait de ma façon de m'y prendre ?

12 Que puis-je améliorer dans ce dispositif de recrutement de ressources ?

13 Si j'étais..., je serais...

un homme ou une femme célèbre...
un arbre...
un met...
une période de l'histoire...
un parfum...
une couleur...
un des quatre éléments...
une musique...
un paysage...
un objet...
une boisson...
un livre...
un conte de fées...
une entreprise...
un pays...
un animal...

14 Quels sont les moyens que j'utilise pour mettre en scène mes talents et mes spécificités ?

15 Est-ce que j'y consacre suffisamment de temps ?

16 Parmi les messages intérieurs suivants, lesquels font le plus sens ?
Les écoutez-vous, en quoi représentent-ils des injonctions parfois ou souvent inadaptées ?

Comment, dans ce cas, arrivez-vous à vous en débarrasser ?
Sois parfait...
Ne sens pas...
Sois fort...
Dépêche-toi...
Ne fais pas...
Fais effort...
Fais plaisir...
Ne sois pas proche...

17 Quelles sont mes principales croyances ?
Sont-elles toujours fondées, pertinentes ?

18 Quand j'entreprends des choses importantes pour moi, ai-je des modalités particulières de sabotage (s'y prendre de telle façon que je n'y arrive finalement pas) ?
Lesquelles ?

En quoi cela me met-il en danger ?
Comment s'y prendre autrement ?

19 Dans mon entretien au monde et aux autres, ai-je mis en place un ensemble de dispositifs me permettant de

Recevoir...

Donner...

Demander...

Me donner...

Refuser...

Les signes de reconnaissance et l'attention qui constituent la trame de ma relation à moi-même et à l'autre ?

Sur quelles "opérations" dois-je ou puis-je porter mon attention et obtenir plus et/ou de meilleurs résultats ?

Pourquoi et comment ?