

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Pistes de réflexion	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

1/ Est ce que je peux croire que mon image personnelle peut évoluer et qu'elle n'est pas figée définitivement ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....

2/ A quel niveau aimerais-je avoir mon "image de moi" dans 2 ans :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = négative 10 = positive

Mes observations :

.....
.....

3/ Concrètement quels sont les points sur lesquels j'aimerais voir évoluer mon image personnelle ?

-
-
-
-

4/ Pour améliorer l'image que j'ai de moi, dans quelle direction doivent porter mes efforts ?

- A- Ma capacité à m'apprécier, m'aimer
- B- Les capacités et efficacité que je m'attribue
- C- Me sentir capable de contrôler mon environnement

Ma capacité à m'apprécier, m'aimer

Les questions suivantes sont destinées aux personnes ayant coché la réponse A à la question 4

5/ Ai-je le sentiment que je prends trop les choses personnellement à cause de l'image que j'ai de moi-même ?

Par exemple : Deux collègues de travail parlent ensemble et lorsque j'arrive, elles s'arrêtent de parler, alors j'ai un sentiment de malaise qui grandit en moi et j'ai l'impression qu'elles parlaient de moi !

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

6/ Dans quelle mesure, je pense que mon histoire personnelle influence négativement ma capacité à m'apprécier, à m'aimer aujourd'hui ?

- Pas du tout - Un peu
- Assez - Beaucoup

7/ Quels sont les messages principaux que j'ai reçus dans mon enfance ?

- Exemple : "Tu n'arriveras à rien de bon", "Tu es un battant"

-

-

-

8/ Quels sont les signes, gestes, évènements qui ont pesé sur moi négativement ?

- Exemple : Mon frère à toujours été préféré à moi.....

-

-

-

9/ Quels sont les signes, gestes, évènements qui m'ont construit positivement ?

- Exemple : Mon professeur à l'école a toujours cru en moi.....

-

-

-

10/ Ai-je parfois honte de mon image ou est ce que je me sens coupable de certaines de mes attitudes ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

11/ Est-ce que je pourrais imaginer de croire que mon identité réelle est différente de celle que l'on m'a montrée, inculquée ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

12/ Je fais la liste des 4 "choses" que je n'apprécie pas chez moi ?

- -
- -

13/ Je fais la liste des 6 "choses" que j'apprécie chez moi ?

- -
- -
- -

14/ Si j'ai du mal à accepter certains traits physiques chez moi ou certains défauts, est ce que je pourrais envisager d'aller sur un chemin permettant de lâcher prise sur ces éléments ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

15/ Est ce que ces éléments pourraient devenir avec le temps des qualités, et comment ?

Oui Non

.....
.....
.....
.....

16/ Puis-je envisager de changer certaines fréquentations de mon entourage proche afin d'être entouré de personnes plus aimantes et compréhensives ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

Les capacités et efficacité que je m'attribue

Les questions suivantes sont destinées aux personnes ayant coché la réponse B à la question 4

17/ Ai-je tendance à me voir comme quelqu'un faisant un travail de bonne qualité et ayant des capacités supérieures à la normale ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

18/ Est-ce que cette opinion est partagée par les personnes de mon entourage professionnel et personnel ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....

19/ Si je faisais un travail de meilleur qualité est-ce que cela m'aiderait à avoir une meilleure image de moi-même ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....

20/ Si je suivais une formation, est-ce que cela m'aiderait à avoir une meilleure image de moi-même ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....

21/ Suis-je persuadé que ma valeur ne dépend pas de ce que je fais mais plutôt de mon identité ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

22/ Suis-je toujours en attente de signes positifs de reconnaissance de mes collègues et supérieurs par rapport à mon travail ? (compliments, sourire, poignée de main, prime...)

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

23/ Ai-je besoin de l'avis des autres pour savoir si je fais bien ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

24/ Est ce que mon efficacité au travail ne serait pas meilleure si j'étais moins soumis au stress ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

25/ Si j'ai tendance à me sur évaluer vis-à-vis de mes compétences professionnelles, puis-je imaginer pourquoi ?

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| - Mon égo | <input type="checkbox"/> | - Je me voile les yeux | <input type="checkbox"/> |
| - Ma fierté | <input type="checkbox"/> | - Je veux prouver que je peux réussir | <input type="checkbox"/> |
| - Je veux gagner beaucoup d'argent | <input type="checkbox"/> | - J'aime le pouvoir | <input type="checkbox"/> |
| - Autre : | <input type="checkbox"/> | | |

Mes observations :

.....
.....
.....

Me sentir capable de contrôler mon environnement

Les questions suivantes sont destinées aux personnes ayant coché la réponse C à la question 4

26/ Puis-je envisager que dans les évènements m'arrivant dans la vie, il serait possible d'en retirer des éléments d'expérience positifs ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

27/ Suis-je quelqu'un qui provoque la chance ou qui subit ma destinée ?

Provoque la chance Subit ma destinée

Mes observations :

.....
.....
.....

28/ Que puis-je faire concrètement pour avoir un impact plus grand sur ma vie et mon environnement ? Je fais une liste de choses que j'aimerais mettre en place.

-	-
-	-
-	-
-	-

29/ Puis-je améliorer ma perception de mon environnement en me disant plus que "le verre est à moitié plein plutôt qu'à moitié vide" ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

30/ Puis-je envisager que dans les évènements m'arrivant dans la vie, je ne peux pas maîtriser tous les paramètres et qu'il arrive que je doive prendre des décisions en avenir incertain et que c'est normal ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

31/ Puis-je tirer un avantage pour ma vie de ce qui est dit dans le proverbe suivant : "Nous récoltons ce que nous avons semé" ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

32/ Est-ce que le fait d'avoir un réseau de connaissances plus important et plus influent me permettrait de pouvoir avoir une meilleure maîtrise de mon environnement ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....

33/ Puis-je commencer à prendre plus de décisions en tenant compte de la vision que j'ai pour ma vie plutôt que de laisser le hasard décider de mes prochains pas ?

Oui Non

Mes observations :

.....
.....
.....