

Un outil pour explorer vos repères  
professionnels et environnementaux



Carnet d'auto-questionnement  
estival



© 2025-Alexandra VISAGE | Formations+



## Introduction

L'été est souvent un moment propice au ralentissement, à la prise de recul... et à l'introspection.

Ce carnet vous accompagne pour faire le point, avec douceur et lucidité, sur les éléments visibles et invisibles qui influencent votre manière d'accompagner.

Qui vous soutient dans votre posture professionnelle ? Quels environnements favorisent votre justesse ? Quelles contraintes ou habitudes vous freinent ?

À compléter à votre rythme, seul·e ou à plusieurs.



# Outil 1 : Mes valeurs-clés



**Objectif :** Identifier ce qui vous guide profondément dans votre posture.

## Exercice :

Cochez ou complétez les valeurs qui vous sont essentielles :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Autonomie     | <input type="checkbox"/> Responsabilité |
| <input type="checkbox"/> Bienveillance | <input type="checkbox"/> Coopération    |
| <input type="checkbox"/> Justice       | <input type="checkbox"/> Ouverture      |
| <input type="checkbox"/> Liberté       | <input type="checkbox"/> Engagement     |
| <input type="checkbox"/> Inclusion     | <input type="checkbox"/> Protection     |
| <input type="checkbox"/> Authenticité  | <input type="checkbox"/> Écoute         |
| <input type="checkbox"/> Respect       | <input type="checkbox"/> Créativité     |

☐ Autre : \_\_\_\_\_

# Outil 2 : Mon rapport au cadre, à la norme, au risque

**Objectif :** Interroger vos réactions face aux règles, aux prises de décision, et à la liberté d'agir.

- Ai-je tendance à vouloir garder le contrôle ou à déléguer ?
- Est-ce que je fais confiance à l'autre, même si cela comporte des risques ?
- Suis-je à l'aise avec la prise d'initiative de la personne accompagnée ?

Notes personnelles :





## Outil 3 : Mes zones de confort / d'évolution

☒ Ce que je fais naturellement, sans effort :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

☐ Ce que je fais, mais qui me demande encore de l'énergie :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



## Outil 3 : Mes zones de confort / d'évolution

🚧 Ce que j'évite ou qui me met en inconfort :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

✨ Une petite chose que je pourrais expérimenter autrement :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Outil 4 : Ce que je veux faire bouger dans ma posture

Une page libre pour noter ce que vous souhaitez renforcer, transformer, assouplir ou abandonner.



# Outil 5 : Cartographie de mes appuis

**Objectif :** Identifier les personnes, espaces ou ressources qui vous soutiennent dans votre posture professionnelle.

**Exercice :** Dessinez ou listez ci-dessous les différents cercles de soutien dans votre environnement professionnel

- Collègues de confiance
- Personnes inspirantes
- Espaces de parole ou de réflexion
- Ressources documentaires ou formations
- Autres éléments





# Outil 5 : Cartographie de mes appuis

Réflexion complémentaire :

- Qu'est-ce que ces appuis m'apportent concrètement ?
- Est-ce que je m'y connecte suffisamment ?
- Comment pourrais-je renforcer ou réactiver certains appuis ?



# Outil 6 : Mes marges de manœuvre

**Objectif :** Repérer les espaces où vous pouvez agir, même à petite échelle, pour adapter ou ajuster votre posture.

Dans votre environnement professionnel, identifiez :

◆ Ce que je peux décider seul·e :

---

---

---

◆ Ce que je peux influencer en dialoguant :

---

---

---



# Outil 6 : Mes marges de manœuvre

◆ Ce qui m'échappe mais que je peux contourner ou adapter :

---

---

---

💡 Une petite action que je pourrais tester dès cette semaine :

---

---

---



## Conclusion

Merci pour le temps que vous vous êtes accordé à travers ce carnet.

Observer ce(ux) qui vous soutient — ou vous freine — est une étape précieuse dans la construction d'une posture alignée.

Continuez à nourrir vos appuis, à repérer vos marges de manœuvre, et à prendre soin de ce qui rend votre accompagnement vivant.

« Se connaître et s'entourer consciemment, c'est déjà décider. »



— Alexandra VISAGE | Formations+





Merci de me faire part de votre avis  
directement par mail afin d'améliorer cet  
outil :

[info@aformationsplus.com](mailto:info@aformationsplus.com)

