

Projet personnel et professionnel

ING1-2016

**BILAN RESSOURCES : « RETOUR  
AUX SOURCES : SE RECENTRER  
SUR SOI »**

---

# Préambule – D'abord retrouvez qui vous êtes

## Qui êtes-vous ?

---

### ▪ Quelles sont vos racines ?

#### Notre conseil

Prenez votre temps et laissez remonter les souvenirs, les impressions. Quand il vous vient une idée, soyez attentif à ce que vous ressentez. Est-ce négatif pour vous ? Positif ? Concentrez-vous. Ne vous contentez pas de ce qui vous vient tout de suite à l'esprit. N'hésitez pas à vous attarder sur certaines questions.

## Les bonnes questions à vous poser

◆ Quel métier exerçait votre père ?

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

◆ Que faisait votre mère ?

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

◆ Que faisaient vos grands-parents ?

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

◆ Dans quel milieu avez-vous évolué ?

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

◆ Quel type d'éducation avez-vous reçu ?  
(stricte, ouverte, basée sur le dialogue, sur l'autorité, etc.)

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

◆ Quelles étaient, enfant, les qualités que l'on vous accordait le plus spontanément ?

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

◆ Quels étaient, enfant, les défauts que l'on vous accordait le plus spontanément ?

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

◆ De quoi, enfant, étiez-vous le plus fier ?

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

◆ De quoi, enfant, étiez-vous le moins fier ?

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

◆ À qui, enfant, ressembliez-vous le plus ? À votre père ? À votre mère ?

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

En quoi ?

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

◆ Avez-vous des frères et sœurs ?

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

◆ Si oui, quel est votre rang de naissance ?

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

◆ En quoi étiez-vous semblable à eux ?

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

◆ En quoi étiez-vous différent ?

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

◆ Aujourd'hui que fait chacun d'eux (par ordre de naissance) ?

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

◆ Si non, en quoi étiez-vous semblable à des cousins, par exemple ?

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

◆ Et différent ?

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

◆ Quelle était les valeurs les plus importantes dans votre famille ?

Plus précisément et par ordre d'importance :

__ Être heureux	__ Gagner de l'argent	__ .....
__ Être utile	__ Avoir du pouvoir	__ .....
__ Faire le bien	__ Avoir la connaissance	__ .....

◆ Dans quel domaine réussissiez-vous le mieux ?

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

◆ Le moins bien ?

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

◆ Qu'est-ce qui vous était le plus naturel dans vos relations aux autres ?

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

◆ Qu'est-ce qui vous était le moins naturel dans vos relations aux autres ?

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

◆ Quels étaient vos goûts, vos centres d'intérêt ?

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

◆ Si vous vivez en couple, que fait votre compagnon ?

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

### Exploïtons vos réponses

• Qu'est-ce qui vous a le plus touché ?

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

- Qu'est-ce qui vous a le plus étonné ?

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

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec votre situation d'aujourd'hui ?

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

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec vos choix d'hier ?

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

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec vos questions ou vos doutes d'aujourd'hui ?

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

## ■ Quels ont été les choix importants pour vous ?

### Notre conseil

Balayez votre histoire et retrouvez les moments clés où vous avez fait des choix ou bien où l'on a fait des choix pour vous.

Pensez aux choix scolaires, puis professionnels mais aussi aux choix de loisirs et aux aspects de la vie personnelle et relationnelle : amitiés, relations, choix amoureux, ruptures, lieux de vie.

Quand un souvenir revient, soyez attentif là encore à ce que vous ressentez : impression de force ou de faiblesse, de puissance ou d'impuissance, de joie ou de tristesse, de révolte ou de résignation, etc.

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Quel choix avez-vous fait dans votre vie et dont vous êtes le plus fier ou le plus satisfait aujourd'hui ?

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

◆ Pourquoi ?

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

◆ Quels ont été, dans l'enfance, les choix que l'on a faits pour vous ?

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

◆ Quels ont été, dans l'enfance, les choix que vous avez faits ?

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

◆ Quels ont été, au cours de l'adolescence, les choix que vous avez faits ?

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

◆ Quels ont été, au cours de l'adolescence, les choix que l'on a faits pour vous ?

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

◆ Quels sont les choix que vous auriez voulu faire et que vous n'avez pas faits ?

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

◆ Pourquoi ne les avez-vous pas faits à l'époque ?

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

◆ Le regrettez-vous encore aujourd'hui ?

OUI    NON

◆ En quoi ?

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

### Exploitions vos réponses

• Qu'est-ce qui vous a le plus touché ?

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

- Qu'est-ce qui vous a le plus étonné ?

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

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec votre situation d'aujourd'hui ?

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

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec vos choix d'hier ?

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

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec vos questions ou vos doutes d'aujourd'hui ?

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

## ■ Aujourd'hui, dans quel état d'esprit êtes-vous ?

### Notre conseil

Se projeter dans l'avenir suppose que l'on soit à minima au clair sur son état d'esprit et par conséquent sur le regard que l'on porte sur sa vie professionnelle passée et présente.

Cela permet d'objectiver l'analyse de la situation dans laquelle on se trouve et par conséquent d'envisager dans tous les cas l'avenir d'une manière plus constructive.

## Les bonnes questions à vous poser

◆ Êtes-vous en général plutôt content de vous ?

OUI    NON

◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Aujourd'hui êtes-vous plutôt satisfait de votre vie en général ?

OUI    NON

◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Qu'est-ce que vous aimez dans votre situation actuelle ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans votre situation actuelle ?

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

◆ Pourquoi ?

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

◆ Qu'est-ce que vous aimez dans votre vie professionnelle ?

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

◆ Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans votre vie professionnelle ?

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

◆ Qu'est-ce que vous aimez dans votre personnalité ?

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

◆ Pourquoi ?

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

◆ Qu'est ce que vous n'aimez pas dans votre personnalité ?

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

◆ Pourquoi ?

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

◆ Êtes vous satisfait de votre parcours professionnel ?

OUI    NON

◆ Pourquoi ?

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

◆ Auriez-vous souhaité faire complètement autre chose ?

OUI    NON

◆ Êtes-vous satisfait des études que vous avez faites ?

OUI    NON

◆ Pourquoi ?

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

◆ Auriez-vous souhaité faire complètement autre chose ?

OUI    NON

◆ Pourquoi ?

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

◆ Êtes-vous fier de ce que vous faites ?

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

◆ Pourquoi ?

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

◆ Êtes-vous fier de ce à quoi vous êtes arrivé ?

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

◆ Pourquoi ?

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

◆ Si vous êtes honnête avec vous-même, avez-vous « honte » de quelque chose en particulier vous concernant ?

OUI     NON

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

◆ Pourquoi ?

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

◆ De quoi êtes-vous le plus fier vous concernant ?

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

◆ Pourquoi ?

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

## Exploitions vos réponses

*Plus on est conscient, plus on est libre de ses pensées et de ses actes.*

*Soyez donc simplement conscient de votre état d'esprit et, s'il est très négatif, profitez de ce bilan pour retrouver une perception positive de vous-même et de vos atouts professionnels.*

- Avez-vous finalement l'impression d'être plutôt positif ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

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

- Cela vous surprend-il ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

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

- Avez-vous finalement l'impression d'être plutôt négatif ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

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

- Cela vous surprend-il ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

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

- Avez-vous finalement l'impression d'avoir une bonne estime de vous-même ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

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

- Cela vous surprend-il ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

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

- Avez-vous finalement l'impression d'avoir une piètre estime de vous-même ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

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

- Cela vous surprend-il ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

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

- Vous est-il venu à l'esprit des éléments importants ayant un impact négatif sur votre état d'esprit et auxquels vous n'aviez pas pensé auparavant ?

OUI  NON

- Lesquels ?

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

- Pourquoi ?

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

- Vous est-il venu à l'esprit des éléments importants ayant un impact positif sur votre état d'esprit et auxquels vous n'aviez pas pensé auparavant ?

OUI  NON

- Lesquels ?

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

- Pourquoi ?

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

- Vous est-il venu à l'esprit des éléments importants ayant un impact négatif sur l'estime de vous et auxquels vous n'aviez pas pensé auparavant ?

OUI  NON

- Lesquels ?

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

- Pourquoi ?

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

- Vous est-il venu à l'esprit des éléments importants ayant un impact positif sur l'estime de vous et auxquels vous n'aviez pas pensé auparavant ?

OUI  NON

- Lesquels ?

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

- Pourquoi ?

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

