

# Pistes de questionnement pour l'observation de soi

Pense à une situation spécifique (p. ex., tu dois l'approprier de nouvelles stratégies d'enseignement; on t'invite à prendre part à un nouveau projet en collaboration avec trois autres de tes collègues).

Quelles sont tes réactions dans ce contexte?

Pose-toi les questions suivantes :

- Éprouves-tu un sentiment d'anxiété?
- La petite voix dans ta tête te conseille-t-elle d'éviter la situation?
- Vois-tu cette situation comme étant sans issue?
- Te sens-tu incompétente ou incompetent?
- Trouves-tu des excuses pour te justifier?
- Cherches-tu à blâmer quelqu'un d'autre?
- Est-ce que ça t'agace?
- Es-tu sur la défensive?
- Éprouves-tu un sentiment de jalousie?
- Te sens-tu menacée ou menacé?
- Cherches-tu à atteindre la perfection du premier coup?



Après avoir bien réfléchi à ces questions, dresse le bilan de tes idées et de tes sentiments, puis essaie de les modifier graduellement afin qu'ils correspondent davantage à une mentalité de croissance. Garde toujours présents ce besoin et ce désir d'apprendre.