MENTORLY

Guide d'autoréflexion et de questions puissantes

Ce que contient ce guide

Un guide complet d'introspection axé sur la croissance, divisé de façon pratique en différents domaines pour que vous puissiez l'adapter à vos besoins. Il comprend aussi une sélection de questions puissantes sur lesquelles vous appuyer tout au long de votre parcours, lorsque vous faites face à des obstacles difficiles ou à des décisions importantes.

> **Conseil d'initié :** Nous recommandons fortement aux participants d'utiliser ce guide au début de leur parcours de mentorat ou avant une discussion de fin d'année, afin de nourrir un dialogue riche.

Pourquoi l'autoréflexion est importante

La conscience de soi est le fondement du développement personnel et professionnel. C'est la capacité de reconnaître et de comprendre vos propres émotions, comportements, forces et faiblesses, ainsi que leur effet sur les autres. Personne n'échappe aux relations interpersonnelles, et la conscience de soi est essentielle pour s'y retrouver efficacement.

C'est là qu'intervient l'autoréflexion. Il ne s'agit pas simplement de penser au passé. C'est un outil puissant d'apprentissage, de croissance et de vie intentionnelle. Elle vous aide à comprendre vos expériences, à reconnaître vos forces et à cerner les aspects à améliorer. Bien menée, elle peut alimenter votre croissance personnelle et professionnelle, améliorer votre prise de décision et renforcer votre intelligence émotionnelle.

Étape 1 : préparez le terrain

Créez un environnement propice à une réflexion profonde.

- **Trouvez un endroit calme.** Réduisez les distractions au minimum pour pouvoir vous concentrer.
- **Fixez-vous une limite de temps.** De 30 à 60 minutes, c'est l'idéal pour que l'exercice reste intentionnel.
- **Prenez un journal.** Mettre vos pensées par écrit aide à les clarifier et rend la réflexion plus concrète. C'est aussi un excellent outil pour y revenir plus tard et mesurer votre progression.

Étape 2 : posez les bonnes questions

Une autoréflexion efficace commence par des questions réfléchies. Concentrez-vous sur différents aspects de votre vie.

Alignement sur vos valeurs

- **Qu'est-ce qui m'inspire le plus en ce moment ?** Prenez cinq minutes pour dresser la liste des choses, des personnes ou des idées qui allument une étincelle en vous. Choisissez-en ensuite une et explorez pourquoi elle vous donne autant d'énergie.
- Que ferais-je s'il n'y avait aucune limite ?
- **Est-ce que je vis en accord avec mes valeurs ?** Dressez la liste de vos valeurs fondamentales. Passez en revue vos actions et décisions récentes. Où sont-elles alignées ? Où sont-elles en conflit ?

Croissance personnelle

Évaluez les défis :

- Quels ont été les plus grands défis auxquels j'ai fait face ?
- Comment les ai-je gérés ? Qu'aurais-je pu faire différemment ?
- Qu'ai-je appris de ces expériences ?

Cernez les aspects à améliorer :

- Comment ai-je grandi ou changé en tant que personne cette année ?
- Quels schémas ou quelles habitudes m'ont freiné(e) ou m'ont fait avancer ?
- Où n'ai-je pas atteint mes objectifs, et pourquoi ?
- Quelle rétroaction ai-je reçue, et comment puis-je l'appliquer ?

Regarder vers l'avenir

- **Comment est-ce que je veux me sentir au cours de la prochaine année ?** Sans vous concentrer sur des objectifs externes, notez trois émotions ou états d'être que vous souhaitez vivre régulièrement. Par exemple : « Je veux me sentir curieux(se), serein(e) et plein(e) d'énergie. »
- **À quoi ressemble ma journée idéale, et comment est-ce que je m'y sens ?** Décrivez une journée parfaite. Pas la journée la plus palpitante de votre vie, mais une journée qui vous comble de contentement. Concentrez-vous sur la façon dont vous aimeriez vous sentir tout au long de cette journée.
- Qu'est-ce que je veux accomplir, concrètement ?
- Quelles mesures puis-je prendre pour me donner toutes les chances de réussir ?

Étape 3 : dégagez les enseignements

Une fois que vous avez répondu à ces questions, cherchez les thèmes et les prises de conscience clés.

- **Célébrez vos réussites.** Reconnaissez vos accomplissements et récompensez-vous.

- **Apprenez de vos erreurs.** Cernez les leçons qui peuvent vous aider à éviter de répéter vos faux pas.
- **Clarifiez vos objectifs.** Servez-vous de vos prises de conscience pour préciser vos objectifs à court et à long terme.

Étape 4 : passez à l'action

La réflexion n'a de valeur que si elle mène à l'action.

- **Créez un plan d'action.** Définissez des étapes précises à partir de vos prises de conscience.
- **Fixez des échéances.** Associez des dates à vos objectifs pour rester responsable.
- **Suivez vos progrès.** Revenez régulièrement sur vos réflexions pour mesurer votre croissance et ajuster votre plan au besoin.

Étape 5 : faites-en une habitude

L'autoréflexion ne devrait pas être une activité annuelle.

- **Planifiez des moments de réflexion réguliers.** Des réflexions hebdomadaires ou mensuelles vous aident à garder le cap.
- **Combinez-la avec la rétroaction.** Sollicitez l'avis de mentors, de pairs ou de gestionnaires pour enrichir votre perspective.
- **Restez flexible.** Laissez vos réflexions évoluer à mesure que vous grandissez.

L'autoréflexion est le pont entre là où vous êtes et là où vous voulez être. En prenant le temps de faire une pause, de réfléchir et de planifier, vous vous donnez les moyens de surmonter les défis, de saisir les occasions et d'évoluer continuellement vers la meilleure version de vous-même.

En prime : des questions puissantes

Les questions puissantes sont des questions ouvertes qui suscitent l'autoréflexion, approfondissent la conscience de soi et favorisent la clarté, l'action et la découverte. Elles ouvrent la voie à un apprentissage élargi et à de nouvelles perspectives, ce qui les rend précieuses autant pour la réflexion personnelle que pour des conversations marquantes.

Questions puissantes pour l'autoréflexion

- Qu'est-ce que j'apprends sur moi-même dans les moments difficiles ?
- Comment est-ce que je réagis à la critique, et qu'est-ce qu'elle m'apprend ?
- À quoi ressemblerait le fait d'accueillir l'inconfort plutôt que de l'éviter ?
- Est-ce que je crois que je suis suffisant(e) tel(le) que je suis, ou est-ce que je lie ma valeur à mes accomplissements ?
- À quand remonte la dernière fois où j'ai fait quelque chose de courageux, même si c'était inconfortable ?
- Quels risques est-ce que j'évite par peur de l'échec ou du jugement ?

- Si ma vie dépendait du fait de passer à l'action, que ferais-je ?

Questions puissantes pour la conversation

- Qu'apprenez-vous sur vous-même dans les moments difficiles ?
- Pourquoi est-ce que cela vous touche ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous aider à sentir que vous avancez ?
- De quoi avez-vous peur ?
- De quelle autre façon une personne pourrait-elle gérer cette situation ?
- Que se passera-t-il si vous le faites, et que se passera-t-il si vous ne le faites pas ?
- À quand remonte la dernière fois où vous avez fait quelque chose de courageux, même si c'était inconfortable ?
- Et si tout se passait exactement comme vous le souhaitez ? Quel est le rêve ?

Quand utiliser les questions puissantes

Voici quelques exemples de situations où elles sont utiles :

- Au moment de prendre une décision importante
- Devant un conflit ou une conversation difficile
- Tout simplement pour faire le point en cours de route
- Lorsque vous vous sentez bloqué(e) ou avez l'impression de ne pas progresser