

# ON BILAN INTERIEUR du CONFINEMENT

à imprimer et remplir en prenant du TEMPS

... et PLUS de PLACE si nécessaire 😊

Proposé par Lara Mang-Joubert



Est-ce qu'il y a eu différentes phases pour moi ?  
Je donne un titre à chaque "chapitre" de mon expérience...

- 1.
- 2.
- 3....



Qu'est-ce que j'ai aimé ?  
Qu'est-ce qui a été agréable, positif, bon pour moi ?



Qu'est-ce qui a été difficile, désagréable ou pesant pour moi ?



Qu'est-ce que j'ai appris, découvert ? (... sur moi ? sur mes relations ? sur mon entourage ? sur mes Besoins essentiels ?...)

- Qu'est-ce que j'ai EXPERIMENTÉ ? Quelles nouvelles ressources, capacités, loisirs, savoir-faire ... ai-je découverts ou renforcés ?
- Quelles nouvelles routines, pratiques, habitudes ai-je mis en place ? Comment je me sens dans ce rythme de vie ?



SUITE!

3 questions adaptées de Bruno LATOUR: "Imaginer les gestes-barrière contre le retour à la production d'Avant Crise"

\* Qu'est-ce qui m'a le plus manqué?  
(Activités, contacts, services, lien social, objets, lieux...)

\* Qu'est-ce qui s'est arrêté et qui me m'a pas manqué?  
(Activités, contacts, services, lien social, objets, lieux...)

\* Quelles sont les activités qui sont arrêtées et que j'aimerais  
ne pas reprendre (ou voir reprendre autour de moi)?

En quoi cette activité est-elle  
nuisible, superflue, incohérente  
pour moi? pour la société?  
Quelles mesures puis-je proposer  
pour faciliter une transition  
vers une autre organisation?



Est-ce que j'ai envie  
de noter autre chose?



- Comment je me sens à l'idée du déconfinement?
- Quel message intérieur émerge pour moi après ce Bilan?
- Qu'est-ce que j'ai envie de noter pour "MA VIE d'Après"?



Est-ce que j'ai envie de partager ces conclusions avec mes proches? des amis?  
Si je veux, je peux leur envoyer aussi cette feuille et leur proposer  
d'en parler ensemble...