

# Qu'est-ce qui me rendrait heureuse ?

*Le guide pour enfin définir ce que vous voulez vraiment —  
et le transformer en plan concret*

---

*5 domaines de vie – 25 questions puissantes – vos intentions écrites*

*Anne LIMBARDET FOGO*

## À qui s'adresse ce guide

---

Ce guide s'adresse à celles et ceux qui veulent entreprendre un véritable travail d'exploration intérieure : savoir enfin ce qu'ils veulent vraiment.

À celles et ceux qui savent parfaitement ce qu'ils ne veulent plus, mais n'ont jamais pris le temps de définir ce qu'ils veulent à la place.

À celles et ceux qui sentent qu'un chapitre se termine, et qu'un autre demande à commencer.

**Une seule condition : être prêt·e à se regarder en face, et à répondre honnêtement.**

*Ce travail ne se fait pas à moitié, et il ne se fait pas à votre place. Mais si ce guide est arrivé entre vos mains, ce n'est peut-être pas un hasard : vous êtes sans doute exactement dans ce chapitre de votre vie.*

Il vous faut : ce guide, un crayon, un moment à vous. C'est tout.

# Introduction

*Le banc sous l'arbre*

Cet été-là, pour la première fois de ma vie, j'ai passé mes vacances à la montagne.

J'avais toujours connu la mer. Le sable, les vagues, l'animation. La montagne, c'était l'inconnu — et l'inconnu m'a offert quelque chose que je ne cherchais même pas : le silence.

Il y a quelque chose de particulier dans les vacances à la montagne. C'est calme. Apaisant. Au milieu de la nature, entourée d'arbres, on se sent connectée à plus grand que soi. Et ce calme-là ne vous distrait pas de vous-même — il vous y ramène. Il invite à l'introspection, que vous l'ayez prévu ou non.

Ce matin-là, assise sur un banc sous un arbre, j'ai terminé l'écoute d'un livre audio qui parlait de la loi de l'attraction et qui m'accompagnait depuis plusieurs jours. Quand la dernière phrase s'est tue, je n'ai pas enchaîné sur autre chose, comme on le fait d'habitude. J'ai pris un grand bol d'air. Et j'ai laissé mes pensées naviguer, sans les diriger.

Puis je suis remontée à notre appartement. Mes enfants faisaient du bruit — la vraie vie, celle qui ne s'arrête jamais pour nous laisser réfléchir. Et pourtant, c'est précisément là, au milieu de ce joyeux vacarme, que c'est sorti. J'ai pris un papier et un crayon, et j'ai écrit. D'un seul jet.

Tout est parti d'une seule phrase, presque une évidence qu'on n'ose jamais regarder en face :

**« Je suis ici pour être bien et vivre heureuse.  
Alors... qu'est-ce qui me rendrait heureuse ? »**

Je n'ai pas réfléchi à la réponse. Je l'ai laissée venir. Et ce qui est venu m'a surprise : mes intentions se sont organisées d'elles-mêmes en cinq domaines de vie, spontanément, comme si elles n'attendaient que la question pour exister. Mon argent. Mon temps. Mon corps. Mes amitiés. Mon amour.

Ce jour-là, j'ai compris quelque chose d'essentiel : **le plus difficile n'est pas d'obtenir ce que l'on veut. Le plus difficile, c'est de savoir ce que l'on veut.**

On passe des années à courir — le travail, les enfants, les obligations — sans jamais s'asseoir sur un banc pour se poser la seule question qui compte. On sait parfaitement ce qu'on ne veut plus. Mais ce qu'on veut vraiment ? Précisément ? Assez clairement pour l'écrire noir sur blanc ? C'est un exercice que presque personne n'a jamais fait.

Ce guide est né de ce matin-là.

Je ne suis ni coach, ni thérapeute, ni gourou. Je suis une femme comme vous : un emploi, une famille, des rêves longtemps restés flous. Je construis mes projets en parallèle de mon poste, ma liberté étape par étape — et tout a commencé par cette séance d'écriture, un papier et un crayon.

Vous n'aurez pas besoin de montagne. Juste d'un moment à vous, de ce guide, et d'un peu d'honnêteté avec vous-même. Dans les pages qui suivent, je vous emmène exactement là où je suis passée : les cinq domaines de vie, les questions qui débloquent, et la méthode pour transformer vos réponses en intentions claires — puis en premiers pas concrets.

Prenez un crayon. Votre banc sous l'arbre, c'est maintenant.

# Chapitre 1 — Les cinq domaines d'une vie heureuse

---

Quand j'ai posé mon crayon ce matin-là, j'ai regardé ce que je venais d'écrire. Je n'avais suivi aucun plan, aucune méthode. Et pourtant, mes intentions s'étaient rangées d'elles-mêmes en cinq territoires.

En y repensant, ce n'est pas un hasard. Quand on demande à quelqu'un « qu'est-ce qui te rendrait heureuse ? », les réponses tournent toujours autour des mêmes piliers. Les voici — cinq pièces d'une maison que nous allons visiter ensemble.

**Mon argent** — pas pour les chiffres, mais pour ce qu'il permet : la sécurité, les choix, la générosité, la légèreté de ne plus compter.

**Mon temps** — la ressource qu'on ne récupère jamais. Qui décide de vos journées aujourd'hui : vous, ou vos obligations ?

**Mon corps** — le véhicule avec lequel vous expérimentez tout le reste. L'énergie, la santé, la fierté de se sentir bien dans sa peau.

**Mes liens** — les amitiés qui élèvent, celles qui épuisent, et la différence entre être entourée et être comprise.

**Mon amour** — la relation de couple, la tendresse, la passion, ou l'envie d'en construire une qui vous ressemble.

Peut-être qu'un domaine vous saute aux yeux — celui qui va mal, ou celui dont vous ne vous êtes jamais occupée. C'est normal, et c'est même une information précieuse. Mais je vous invite à visiter les cinq pièces, dans l'ordre que vous voulez. Une vie heureuse ne se joue jamais dans une seule.

Une dernière chose avant de commencer, et c'est peut-être la plus importante de ce guide :

**Vous avez le droit de vouloir ce que vous voulez.**

Pas ce qui est raisonnable. Pas ce que votre entourage trouverait acceptable. Pas ce qui semble possible avec votre situation actuelle. Ce que VOUS voulez. La question n'est pas « qu'est-ce que je peux avoir ? » — elle est « qu'est-ce qui me rendrait heureuse ? ». Le comment viendra plus tard. Pour l'instant, on s'autorise.

## Chapitre 2 — Les questions qui débloquent

---

Voici comment ça marche : pour chaque domaine, je vous pose une série de questions. Ce ne sont pas des questions de conversation — ce sont des questions d'écriture. La différence est essentielle.

### Les trois règles du jeu

1. **Écrivez à la main.** Le crayon ralentit la pensée juste assez pour qu'elle devienne sincère. Sur un écran, on se corrige ; sur le papier, on se révèle.
2. **Ne vous censurez pas.** Personne ne lira ces pages. Si une réponse vous gêne, c'est probablement qu'elle est vraie.
3. **Écrivez d'un jet.** Première réponse qui vient. Vous trierez après — pas pendant.

Installez-vous dans un endroit calme si vous le pouvez. Et si les enfants font du bruit à côté, écrivez quand même : moi, c'est comme ça que je l'ai fait.

## Domaine 1 — Mon argent

*On commence par lui parce que c'est souvent le plus chargé : la peur, la honte, les « ce n'est pas pour moi ». Respirez. Ici, on rêve d'abord, on calcule ensuite.*

1. Si l'argent n'était plus jamais un sujet d'inquiétude, qu'est-ce que je ferais différemment dès demain ?
2. Qu'est-ce que je m'interdis d'acheter, de faire ou d'offrir « parce que ça coûte trop cher » — et qui me ferait vraiment plaisir ?
3. Quand je dépense aujourd'hui, qu'est-ce que je ressens : de la joie, de la culpabilité, de la peur ?
4. C'est quoi, pour moi, « être riche » ? (Pas la définition des autres. La mienne.)
5. De combien aurais-je besoin chaque mois pour me sentir totalement libre ? Écrivez le chiffre. Oui, un vrai chiffre.

**À vous d'écrire : « Ma vie financière idéale ressemble à... »**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Domaine 2 — Mon temps

*Le temps est le seul domaine où tout le monde est logé à la même enseigne : 24 heures. La question n'est pas d'en avoir plus, mais de savoir à quoi vous voulez qu'elles servent.*

1. À quoi ressemblerait ma journée parfaite, du réveil au coucher — une journée normale, pas une journée de vacances ?
2. Qu'est-ce que je fais chaque semaine uniquement par obligation, et qui me vide ?
3. Si on m'offrait une journée entière rien qu'à moi, sans culpabilité, qu'est-ce que j'en ferais ?
4. Qu'est-ce que je remets « à plus tard » depuis des années ? Et au fond, qu'est-ce que j'attends ?
5. Dans dix ans, qu'est-ce que je regretterais de ne pas avoir fait de mon temps ?

**À vous d'écrire : « Si mon temps m'appartenait vraiment... »**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Domaine 3 — Mon corps

*Attention, piège : ce domaine n'est pas celui des régimes et des punitions. C'est celui de l'énergie et du plaisir d'habiter son corps. La nuance change tout.*

1. Comment je veux me SENTIR dans mon corps au quotidien ? (Énergique, légère, forte, souple... choisissez vos mots.)
2. Qu'est-ce que mon corps me permettrait de faire si j'en prenais vraiment soin — que je ne fais pas aujourd'hui ?
3. Quel rapport ai-je avec la nourriture : plaisir, contrôle, réconfort, bataille ?
4. Quand me suis-je sentie bien dans mon corps pour la dernière fois ? Qu'est-ce qui était différent à cette époque ?
5. Si mon corps pouvait me parler, qu'est-ce qu'il me demanderait ?

**À vous d'écrire : « Dans mon corps idéal, je me sens... je peux... »**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Domaine 4 — Mes liens

*On peut être très entourée et profondément seule. Ce domaine mérite plus d'honnêteté qu'on ne lui en accorde d'habitude.*

1. Avec qui est-ce que je me sens pleinement moi-même, sans jouer aucun rôle ?
2. Quelles relations me donnent de l'énergie ? Lesquelles m'en prennent ?
3. Qu'est-ce qu'une véritable amie, selon moi ? Est-ce que je suis moi-même cette amie pour quelqu'un ?
4. Qu'est-ce que je n'ose jamais dire ou montrer, même à mes proches ?
5. Si je pouvais créer mon cercle idéal, qui en ferait partie — et qui n'en ferait plus partie ?

**À vous d'écrire : « Entourée des bonnes personnes, ma vie serait... »**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Domaine 5 — Mon amour

*Que vous soyez en couple depuis vingt ans, séparée ou en attente de rencontrer : ce domaine vous concerne. L'amour n'est pas un acquis ni une loterie — c'est un territoire qui se cultive.*

1. Comment je veux me sentir aimée ? Concrètement : des gestes, des mots, des attentions — lesquels ?
2. Qu'est-ce que j'ai cessé de demander, d'exprimer ou d'attendre dans ma vie amoureuse ? Depuis quand ?
3. Quels moments de complicité me manquent le plus ?
4. Qu'est-ce que je donne dans ma relation — et qu'est-ce que je n'ose plus donner ?
5. À quoi ressemblerait notre relation dans sa plus belle version ? Décrivez une scène précise, comme un souvenir du futur.

**À vous d'écrire : « L'amour que je choisis de vivre ressemble à... »**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Avant de tourner la page**

Relisez ce que vous venez d'écrire. Pas pour juger — pour observer.

Soulignez les trois phrases qui vous font le plus d'effet dans chaque domaine. Celles qui serrent un peu la gorge, ou qui donnent envie de sourire. Ce sont elles qui contiennent vos vraies réponses.

Vous venez de faire ce que la plupart des gens ne font jamais de toute leur vie : vous poser les bonnes questions, par écrit, honnêtement.

## Chapitre 3 — Écrire ses intentions : la méthode

Vous avez maintenant des pages remplies de réponses. Certaines vous ont surprise. C'est bon signe : ça veut dire que vous avez été honnête.

Il est temps de transformer cette matière brute en intentions. Une intention, ce n'est ni un souhait ni une résolution du 1er janvier. C'est une phrase qui décrit votre vie choisie — et qui obéit à quatre règles précises. Ce sont ces règles qui font toute la différence entre une phrase qu'on oublie et une phrase qui vous transforme.

### Règle 1 — Au présent, comme si c'était déjà là

On n'écrit pas « je voudrais être libre » ni « un jour je serai bien dans mon corps ». On écrit : « Je suis libre. » « Je me sens bien dans mon corps. » Pourquoi ? Parce que le futur est une fuite — « un jour » n'arrive jamais. Le présent, lui, engage. Quand vous écrivez « je suis », votre esprit commence à chercher comment rendre la phrase vraie. C'est inconfortable au début, presque illégitime. Écrivez quand même. L'inconfort, c'est le signe que ça travaille.

### Règle 2 — En positif : ce que je veux, pas ce que je fuis

« Je ne veux plus être fatiguée » parle de fatigue. « Je déborde d'énergie » parle d'énergie. Votre attention va là où vont vos mots — alors choisissez des mots qui regardent dans la bonne direction. Un test simple : si votre phrase contient « ne plus », « arrêter de », « en finir avec »... retournez-la. Qu'est-ce que vous voulez à la place ?

### Règle 3 — Précise et incarnée

« Je veux être riche » ne déclenche rien. « Je ne compte plus quand je dépense, je voyage dans la classe qui me chante » — là, vous y êtes déjà, vous sentez le fauteuil. Les détails ne sont pas des caprices : ce sont eux qui rendent l'intention réelle. Un chiffre, un lieu, une sensation, une scène.

### Règle 4 — Ressentie, pas seulement écrite

Voici le secret que la plupart des gens ratent : une intention ne vaut que par l'émotion qu'elle déclenche. Après avoir écrit chaque intention, relisez-la lentement et restez avec elle au moins une minute — le temps de *ressentir* la joie, la fierté ou la paix de cette vie-là, comme si vous y étiez. Pas de ressenti ? La phrase n'est pas encore la bonne. Reformulez jusqu'à ce que quelque chose s'allume.

### À vous : une intention par domaine

Reprenez vos trois phrases soulignées dans chaque domaine, et condensez-les en une intention qui respecte les quatre règles. Voici la structure qui m'a aidée :

**Je [verbe au présent] + [ce que je choisis, en précis] + et je me sens [l'émotion].**

Exemples pour vous inspirer (*mais les vôtres seront meilleurs, parce qu'ils seront vrais*) :

- **Mon argent** — « Mes revenus arrivent de plusieurs sources et je dépense avec légèreté : voyager, offrir, me faire plaisir, sans jamais compter. »

- **Mon temps** — « Je suis libre de mon temps. Mes journées ressemblent à ce que je choisis, et je dis non sans culpabilité à ce qui me vide. »
- **Mon corps** — « Je me sens tonique, souple et pleine d'énergie. Je bouge parce que j'aime ça et je mange ce qui me fait du bien. »
- **Mes liens** — « Je suis entourée d'amitiés sincères qui m'élèvent, et je peux être pleinement moi-même. »
- **Mon amour** — « Je vis un amour complice et vivant, où l'on se choisit chaque jour. »

*À vous d'écrire : mes cinq intentions*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quand vos cinq intentions sont écrites, recopiez-les au propre, sur une page que vous garderez précieusement. C'est votre page. Celle que vous relirez chaque matin — j'y reviens dans le bonus à la fin de ce guide.

## Chapitre 4 — Du rêve au premier pas

---

Vos intentions sont écrites. Et maintenant, la question que tout le monde se pose : « D'accord... mais concrètement, je fais quoi ? »

**Voici ma réponse, et elle va peut-être vous étonner : pas grand-chose. Mais tous les jours.**

### Le piège du grand plan

Quand on touche enfin ce qu'on veut, l'excitation pousse à tout révolutionner : nouveau sport, nouveau budget, grandes annonces, to-do list de vingt lignes. Trois semaines plus tard, tout s'effondre, et on en conclut qu'on n'est « pas capable ». Faux. Le plan était juste trop lourd.

La vérité que j'ai apprise : une vie ne change pas par les grandes décisions, elle change par les petites actions répétées. La constance sur trois mois bat l'intensité sur trois semaines. Toujours.

### La méthode du premier pas

Pour chaque intention, posez-vous une seule question :

**« Quelle est la plus petite action que je peux faire cette semaine, et qui va dans cette direction ? »**

La plus petite. Pas la plus impressionnante. Quelques exemples de ce que ça donne :

- Intention finances — *Cette semaine : je fais le point exact sur mes revenus et mes dépenses. Juste regarder la réalité en face.*
- Intention temps — *Cette semaine : je dis non à une seule chose qui me vide.*
- Intention corps — *Cette semaine : deux séances de mouvement, courtes, dans mon agenda comme des rendez-vous.*
- Intention liens — *Cette semaine : j'appelle l'amie à qui je pense souvent sans jamais appeler.*
- Intention amour — *Cette semaine : une vraie conversation, sans écrans, sans logistique.*

**À vous d'écrire : mes cinq premiers pas de la semaine**

---

---

---

---

---

---

### L'action inspirée : rester à l'écoute

Il y a les actions planifiées — et il y a celles qui se présentent. Une conversation qui tombe à pic, une idée sous la douche, une opportunité inattendue, une envie soudaine d'appeler quelqu'un. Depuis que mes intentions sont claires, je suis frappée de voir combien la vie m'envoie de perches.

Ce n'est pas magique — c'est de l'attention. Quand vous savez ce que vous cherchez, vous le voyez enfin passer. Alors notez ces signes dans votre carnet, et surtout : quand une impulsion alignée avec vos intentions se présente, suivez-la dans les 24 heures. C'est là que tout se joue.

### **Chaque semaine, trois questions**

Prenez dix minutes, le dimanche par exemple :

1. Qu'est-ce que j'ai fait cette semaine qui va dans le sens de mes intentions ?
2. Qu'est-ce que la vie a mis sur mon chemin ?
3. Quel est mon premier pas pour la semaine qui vient ?

C'est tout. Pas de tableau de bord, pas de performance. Une conversation honnête avec vous-même, chaque semaine, pour le reste du chemin.

## Conclusion

*Votre chapitre commence ici*

---

Vous voilà arrivée là où si peu de gens vont : vous savez ce que vous voulez, c'est écrit, et vous avez fait vos premiers pas.

Je veux vous laisser avec ceci : ce guide n'a pas changé votre vie. C'est vous qui l'avez fait, en acceptant de vous poser les vraies questions et d'y répondre honnêtement. Ce travail-là, personne ne pouvait le faire à votre place — et maintenant qu'il est fait, personne ne peut vous le retirer.

Vos intentions vont évoluer. Vous raturerez, vous préciserez, vous en ajouterez. C'est exactement ce qui doit se passer : cette page n'est pas un contrat figé, c'est une boussole vivante.

Gardez votre carnet proche. Relisez vos intentions souvent. Suivez les impulsions. Faites de petits pas, encore et encore.

Et un matin — peut-être sur un banc, sous un arbre — vous relirez votre page et vous réaliserez que votre vie s'est mise à lui ressembler.

Ce moment-là, je vous le souhaite de tout cœur.

---

## Bonus — Mon rituel quotidien d'alignement

*Le rituel que je pratique moi-même, matin et soir. Dix minutes qui changent la couleur d'une journée.*

---

### Le matin (5 à 10 min)

1. Avant de toucher mon téléphone : trois mercis, pour trois choses précises de ma vie d'aujourd'hui.
2. Je relis mes cinq intentions, lentement, et j'en choisis une que je prends le temps de *ressentir* pendant au moins une minute.
3. J'identifie mon premier pas du jour — un seul.

### Dans la journée

4. Je note les signes, idées et opportunités qui se présentent, dans mon carnet ou mon téléphone.
5. Quand une impulsion alignée arrive, je la suis dans les 24 heures.

### Le soir (5 min)

6. J'écris trois choses que j'ai appréciées aujourd'hui — dont une sur moi-même.
7. Avant de m'endormir, je visualise une scène précise de ma vie choisie, et je m'endors dans cette sensation.

*Petit conseil : accrochez ce rituel à une habitude existante (le café du matin, le coucher) plutôt qu'à votre volonté. C'est comme ça qu'il tiendra.*

---

© Anne LIMBARDET FOGO — Tous droits réservés.

*Ce guide est destiné à un usage personnel. Merci de ne pas le diffuser : il représente le cœur de mon travail.*