

Ressource complémentaire
Programme 3 (CONFIANCE & LEGITIMITE) – Semaine 3

100 questions

pour oser la confiance relationnelle



Un guide pour cultiver des liens vrais, dans l'écoute,
la douceur et l'authenticité.



Ecrit par
Séverine Létienne



Note importante

Ce document a été créé avec soin, à partir de mon propre chemin de reconstruction.

*Il est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.
Toute reproduction, diffusion ou modification sans mon accord est interdite.*

*Merci de respecter ce travail sensible et personnel.
Tous droits réservés – © Séverine Létienne, 2026*





Ce guide appartient à



Bienvenue

dans ce guide

Bienvenue dans ce guide, qui est bien plus qu'une simple liste de questions. Il est né d'une conviction profonde : oser être pleinement soi-même est le fondement de toute relation épanouissante.

Cette semaine, nous abordons un sujet qui résonne souvent comme un défi : celui de poser ses limites et d'apprendre à dire "non". Pourquoi ? Parce que la confiance en soi ne se vit pas dans une bulle ; elle se tisse et s'affirme précisément dans la qualité des liens que nous créons avec les autres. Savoir où l'on s'arrête, c'est aussi montrer aux autres où l'on commence.

Je t'ai préparé 100 questions. Imagine-les comme des clés, bienveillantes et profondes, conçues pour déverrouiller cette confiance au cœur de tes relations. Qu'il s'agisse de clarifier un besoin flou, de mettre des mots sur un sentiment confus, de tracer une limite avec respect ou d'engager une conversation plus vraie, chaque question est une invitation. Une invitation à te regarder avec honnêteté, puis à tendre la main vers l'autre avec plus d'assurance.

La confiance, qu'elle soit envers soi ou envers les autres, se construit grain à grain. Elle grandit dans le silence d'une réflexion, dans le courage d'un échange, dans la répétition de petits actes d'authenticité. Ce guide est là pour être ton compagnon sur ce chemin, pour t'aider à cultiver des relations où tu te sens en accord avec toi-même, des relations qui te nourrissent au lieu de t'épuiser.



Pour t'y retrouver facilement, j'ai organisé les questions en six étapes, comme un parcours progressif :

1. Apprendre à mieux se connaître (Questions 1 à 17) :
 - le point de départ indispensable. Avant de dire aux autres ce dont on a besoin, il faut le savoir soi-même.
2. Dialoguer avec sincérité (Questions 18 à 34) :
 - Comment passer de la pensée à la parole, en trouvant le ton juste ?
3. Mieux communiquer et se soutenir (Questions 35 à 50) :
 - Aller au-delà des mots pour créer un véritable échange et une présence mutuelle.
4. Créer un équilibre relationnel (Questions 51 à 68) :
 - Évaluer et ajuster la dynamique de la relation pour qu'elle soit équitable et respectueuse.
5. Se dire les choses importantes (Questions 69 à 86) :
 - Aborder les sujets délicats, les attentes et les conflits potentiels avec clarté et courage.
6. Grandir ensemble (Questions 87 à 100) :
 - Comment transformer la relation en un espace d'évolution mutuelle et de soutien à long terme.

Tu es libre de suivre ce chemin dans l'ordre, ou de choisir une question qui résonne avec ton état d'esprit du jour. Il n'y a pas de mode d'emploi unique, pas de "bonne" réponse. Le seul impératif est d'avancer à ton propre rythme, avec une douceur infinie envers toi-même dans ce processus.

Alors, prêt(e) à faire le premier pas vers des liens plus vrais ?





PARTIE 1

Apprendre à mieux se connaître (Questions 1 à 17)

Cette première série de questions t'aide à te reconnecter à toi-même, à mieux comprendre tes aspirations, tes besoins et ton fonctionnement. C'est une base solide pour apprendre à te positionner dans une relation avec clarté et authenticité.

- 1) Avec qui aimerais-tu partager un moment précieux ou une expérience marquante ?
- 2) As-tu déjà vécu quelque chose de similaire ? Veux-tu m'en parler ?
- 3) Comment imagines-tu ton avenir dans 2, 5 ou 10 ans ?
- 4) Quels sont tes objectifs personnels ? Comment puis-je t'accompagner au mieux pour les atteindre ?
- 5) Qu'est-ce qui t'aide à te sentir vraiment écouté(e) et compris(e) ?
- 6) Comment gères-tu habituellement les conflits ?
- 7) Quelle qualité chez toi aimerais-tu développer davantage ?
- 8) Quelle est, selon toi, ta plus grande force ?
- 9) La compétition entre nous a-t-elle parfois influencé notre relation ? Si oui, comment ?
- 10) Comment te perçois-tu dans cette relation ou ce partenariat ?
- 11) Comment aimes-tu passer tes vacances ? Y a-t-il des traditions que tu souhaites garder à l'âge adulte ?
- 12) Quelles sont tes habitudes pour prendre soin de toi ? Comment puis-je t'aider à avoir davantage de temps pour toi ?
- 13) Qu'est-ce qui t'aide à te ressourcer ? Préfères-tu le faire seul(e) ou accompagné(e) ?
- 14) Quel est ton souvenir d'enfance le plus cher ?
- 15) Quelles qualités vois-tu en toi et aimerais-tu encore développer ?
- 16) Y a-t-il des moments où tu t'es senti(e) blessé(e) par moi et qui n'ont pas été réglés ?
- 17) Comment pourrions-nous continuer à consacrer du temps l'un(e) à l'autre chaque semaine ?





PARTIE 2

Dialoguer avec sincérité (Questions 18 à 34)

Ces phrases ouvrent la voie à des échanges honnêtes et bienveillants. Elles abordent les émotions, les habitudes de vie, les préférences et les zones de friction du quotidien, avec l'intention d'apprendre à mieux s'écouter et mieux se comprendre.

- 18) Qu'est-ce que le bonheur signifie pour toi ? Dirais-tu que tu te sens heureux(se) en ce moment dans ta vie ?
- 19) Quelle est ta bête noire, ce petit truc qui revient souvent et t'agace vraiment ?
- 20) Quelle tâche ménagère détestes-tu au point d'être prêt(e) à l'échanger contre une autre ?
- 21) De quoi as-tu besoin dans ton espace pour qu'il soit vraiment accueillant et apaisant ?
- 22) Quel est ton rapport au temps ? Comment le vis-tu au quotidien ?
- 23) Quel est ton plaisir coupable, ce petit secret que tu aimes t'accorder ?
- 24) Comment imagines-tu une soirée parfaite en amoureux ?
- 25) Qu'est-ce que tu aimes le plus chez toi ?
- 26) Quel est ton fantasme ? (si tu souhaites en parler)
- 27) Quel rôle la religion joue-t-elle dans notre relation, selon toi ?
- 28) Qu'aimerais-tu que nous fassions ensemble un jour ?
- 29) Penses-tu que nous nous aidons mutuellement à devenir de meilleures personnes ?
- 30) Trouves-tu que nous passons assez de temps ensemble chaque semaine ?
- 31) Trouves-tu que nous passons suffisamment de temps seuls ou avec des amis ?
- 32) Est-ce que les responsabilités sont partagées de manière équilibrée entre nous ?
- 33) Comment penses-tu que notre communication s'est déroulée récemment ?
- 34) Y a-t-il quelque chose que j'ai fait et qui t'a blessé(e) sans que cela soit été dit ou réglé ?





PARTIE 3

Mieux communiquer et se soutenir (Questions 35 à 50)

Ici, on parle de communication consciente, de soutien mutuel et d'ouverture émotionnelle. Ces questions sont utiles pour désamorcer les malentendus, poser des mots sur ce qu'on ressent, et bâtir un lien plus serein.

- 35) Comment pourrions-nous mieux communiquer ?
- 36) Comment discuter sans que cela nuise à notre relation ?
- 37) Quelle a été une grande bénédiction dans ta vie ?
- 38) Quelles ont été tes premières impressions de moi ?
- 39) Quel est l'un de tes meilleurs souvenirs de notre relation ?
- 40) Quelle est la chose que tu ne m'as pas dite, mais que je devrais savoir ?
- 41) Que signifie cette relation pour toi ?
- 42) Que signifie l'amour pour toi ? Quel impact a ta définition sur notre relation ?
- 43) Quels éléments sont importants pour toi dans ta vie ? Quelle valeur leur donnes-tu ?
- 44) Es-tu plutôt dépensier(ère) ou économe ? Comment gérons-nous nos finances ensemble ?
- 45) Comment passes-tu ton temps lorsque tu es seul(e) ?
- 46) Comment ta vie a-t-elle changé depuis que nous sommes ensemble ?
- 47) Que penses-tu de l'influence de nos familles dans notre relation ?
- 48) As-tu tendance à retenir tes émotions plutôt que de les exprimer ?
- 49) Comment gères-tu tes émotions et tes pensées ? As-tu besoin d'espace pour ça ?
- 50) Est-ce que tu dors suffisamment ? Ton sommeil est-il réparateur ?





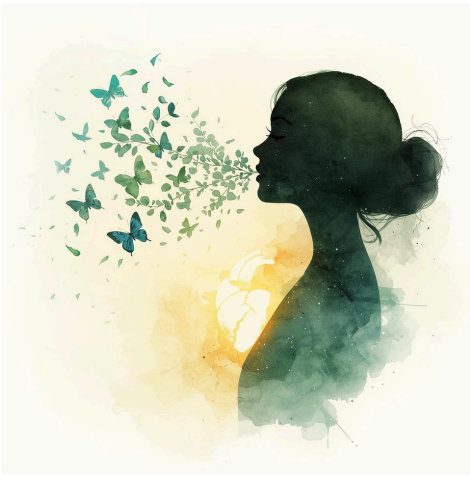
PARTIE 4

Créer un équilibre relationnel (Questions 51 à 68)

Cette partie t'invite à réfléchir à l'équilibre dans tes relations : projets communs, temps partagé, besoins respectifs et limites familiales. Des questions pour ajuster la dynamique et créer une relation où chacun trouve sa juste place.

- 51) Veux-tu avoir des enfants ? Si oui, combien ?
- 52) Si tu souhaites avoir des enfants, quand aimerais-tu commencer à essayer ?
- 53) Quels projets aimerais-tu que nous réalisions ensemble ?
- 54) As-tu des projets personnels que tu aimerais réaliser pour toi-même ?
- 55) Comment pourrions-nous être plus présents l'un(e) pour l'autre, en prenant du temps loin des distractions ?
- 56) Si tu pouvais réaliser un rêve, lequel serait-ce ?
- 57) As-tu l'impression de passer assez de temps avec tes amis ?
- 58) Si tu pouvais changer une chose dans notre relation, quelle serait-elle ?
- 59) Comment pourrions-nous aborder nos difficultés avec respect ?
- 60) Qu'est-ce qui est important pour toi dans la vie ?
- 61) Quelles relations dans ta vie n'ont pas reçu assez d'attention dernièrement ?
- 62) Comment s'est passé ton travail récemment ?
- 63) As-tu l'impression de pouvoir te ressourcer lorsque tu es à la maison ?
- 64) Tes besoins sont-ils bien satisfaits en ce moment ?
- 65) Comment aimerais-tu que nous gérions ensemble les moments de stress ou de tension ?
- 66) Comment pourrions-nous être plus ouverts l'un(e) envers l'autre ?
- 67) Comment souhaites-tu élever des enfants ? Quelles valeurs aimerais-tu transmettre ?
- 68) Dans quelle mesure nos familles devraient-elles être impliquées dans notre vie ? Où souhaites-tu poser des limites ?





PARTIE 5

Se dire les choses importantes (Questions 69 à 86)

Ces questions plus intimes invitent à exprimer ses sentiments, ses limites, ses besoins profonds et ses vulnérabilités. Elles aident à créer un espace de vérité et de confiance mutuelle dans la relation.

- 69) Quand as-tu su que tu voulais être en couple avec moi ?
- 70) Quand as-tu su que tu m'aimais ?
- 71) Que pouvons-nous faire pour continuer à construire la confiance dans notre relation ?
- 72) Qu'est-ce qui te fait te sentir protégé(e) et en sécurité ?
- 73) Quelle caractéristique physique admires-tu le plus chez moi ?
- 74) Comment tes relations passées influencent-elles notre relation actuelle ?
- 75) Y a-t-il quelque chose que je fais qui te met en colère ?
- 76) En quoi penses-tu que notre relation serait différente si l'argent n'était pas un souci ?
- 77) Te considères-tu comme une personne ouverte ?
- 78) Quel est le trait de caractère chez moi qui te pose parfois problème ?
- 79) Si nous échangeons nos vies pour une journée, que penses-tu que tu apprendrais ?
- 80) Comment pouvons-nous nous soutenir mutuellement dans les moments difficiles ?
- 81) Quel serait, selon toi, ton « type » de partenaire idéal ?
- 82) Comment ton enfance a-t-elle façonné la personne que tu es aujourd'hui ?
- 83) Sur quoi aimerais-tu que nous travaillions ensemble ?
- 84) Quelle caractéristique physique te séduit le plus chez moi ?
- 85) Où en es-tu mentalement en ce moment ?
- 86) Prends-tu le temps de prendre soin de ta santé mentale ?





PARTIE 6

Grandir ensemble (Questions 87 à 100)

Pour finir, cette dernière partie ouvre à la réflexion sur l'évolution personnelle, les valeurs, les influences de vie, les rêves et les visions à long terme. Elle est idéale pour cultiver une relation qui s'inscrit dans la durée et qui nourrit la croissance de chacun-e.

- 87) Qui sont les personnes clés dans ta vie ?
- 88) Qu'as-tu toujours rêvé de faire sans encore avoir eu l'occasion de le réaliser ?
- 89) Si tu pouvais avoir un super pouvoir, lequel choisirais-tu ?
- 90) Quel est ton souvenir d'enfance préféré ?
- 91) Quelle personne a eu la plus grande influence sur toi pendant ton enfance ?
- 92) Si tu vivais la vie que tu pensais vouloir, à quoi ressemblerait-elle ? Et en quoi serait-elle différente de ta vie actuelle ?
- 93) Quelles grandes leçons as-tu apprises tout au long de ta vie ?
- 94) Quelles valeurs aimerais-tu que les gens associent à ta personnalité ?
- 95) Qu'aimerais-tu que les autres comprennent davantage à ton sujet ?
- 96) Décris-moi ta journée parfaite. Comment pourrions-nous en faire une réalité ?
- 97) Est-ce que nous nous aidons mutuellement à élargir notre vision du monde ?
- 98) Est-ce que nous sommes des influences positives l'un-e pour l'autre ?
- 99) Comment nos visions de la vie s'accordent-elles ?
- 100) Que penses-tu de l'évolution de notre relation jusqu'à aujourd'hui ?



JOURNAL QUOTIDIEN (2/4)



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



JOURNAL QUOTIDIEN (3/4)



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.



JOURNAL QUOTIDIEN (4/4)



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.





Merci

Voilà, tu es arrivée au bout de ce parcours, en ayant pris le temps de cheminer à ton rythme, question après question. Merci d'avoir accepté cette pause pour te rencontrer, pour interroger ce qui résonne en toi, pour laisser monter peut-être un peu plus de douceur et d'ouverture... envers toi-même, envers les autres, vers une confiance qui grandit pas à pas.



Ces 100 questions ne sont pas un examen, mais des invitations. Des petits ponts jetés vers des échanges plus vrais, des relations où l'on se sent en équilibre, et surtout... pleinement vivant.



Si tu es parvenue jusqu'ici, c'est que tu as déjà fait le plus important : tu as commencé. Tu as mis un pied sur ce chemin de rencontre et d'authenticité. Alors maintenant, continue. Sans précipitation, avec la curiosité de celui qui découvre un paysage intérieur, et la bienveillance de celui qui sait que chaque pas compte.

Je te souhaite des discussions qui font du bien, des silences qui parlent juste, des prises de conscience douces et puissantes. Et surtout, je te souhaite de tisser autour de toi des liens qui te portent, te ressemblent et te nourrissent profondément.

Avec toute ma gratitude,

Séverine

