

Ressource complémentaire Programme 4 - module 5

115 pistes

pour explorer ton monde intérieur



Écrit par
Séverine Létienne



Sève
& Sens



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 carnet d'exploration de ton monde intérieur !

Ce carnet est un espace de reconnexion à toi-même. À travers ces 115 pistes de réflexion, tu vas pouvoir explorer ce qui vit en toi avec douceur et curiosité.

Il ne s'agit pas de trouver des réponses parfaites, mais d'ouvrir des portes, de faire émerger des prises de conscience, ou simplement de poser des mots sur ce que tu ressens.

Prends ton temps. Choisis les questions qui t'appellent, reviens sur certaines plus tard, saute celles qui ne résonnent pas aujourd'hui. L'important, c'est d'avancer à ton rythme, avec bienveillance envers toi-même. Chaque mot que tu écriras est un pas de plus vers toi.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine





PARTIE 1

Mes forces & mes ressources intérieures

(Ce qui me rend fort(e), mes qualités, mes atouts)

1. *Qu'est-ce qui te fait te sentir en paix ?*

2. *Qu'est-ce qui te fait te sentir fort(e) ?*

3. *Qu'est-ce qui t'aide à te sentir ancré(e) et en maîtrise de ta vie ?*



4. *Comment te parles-tu avec bienveillance quand tu tentes quelque chose de nouveau ?*

5. *Quelles habitudes t'aident à rester concentré(e) et à limiter les distractions ?*

6. *Comment transformes-tu la comparaison en inspiration lorsque tu observes les réussites des autres ?*

7. *Comment poses-tu tes limites pour te protéger des émotions et du stress des autres ?*



8. Comment peux-tu rendre tes moments avec les autres plus présents et authentiques ?

9. Comment se pardonner quand on fait une erreur ?

10. Comment défends-tu tes intérêts ?

11. Quels cadeaux ou nouvelles opportunités ont émergé de tes défis passés ?



12. Comment acceptes-tu ton moi authentique, même s'il semble différent de ce que les autres attendent ?

13. Comment te rappelles-tu que tu te suffit à toi-même ?

14. Quelles sont tes cinq qualités, traits ou habitudes que tu accueilles avec bienveillance en toi ?

15. Quels sont tes talents ?



16. Nomme un moment dont tu es vraiment fier/fière. Pourquoi en es-tu si fier/fière ?

17. Sur quels aspects es-tu souvent complimenté(e) par ton entourage ?

18. Quelle est la qualité que tes proches reconnaissent le plus chez toi ?

19. Dans quelles situations te sens-tu le/la plus compétent(e) ?



20. *Quelle difficulté passée t'a rendu(e) plus fort(e) aujourd'hui ?*

21. *Qu'est-ce qui te donne confiance quand tu doutes de toi ?*





PARTIE 2

Mon rapport à moi-même

*(Comment je me traite, mon bien-être,
prendre soin de moi)*

22. *Comment arrives-tu à calmer tes nerfs dans une situation difficile ?*

23. *A quel moment te sens-tu le mieux dans ta peau ?*

24. *Comment gères-tu émotionnellement quand tu passes une mauvaise journée ?*



25. Qu'est-ce que tu pourrais faire aujourd'hui pour te sentir bien ?

26. Quelles parties de ton corps aimes-tu avec gratitude ?

27. Si tu t'aimais pleinement aujourd'hui, que ferais-tu différemment ?

28. Quel engagement peux-tu prendre envers toi-même pour t'aimer chaque jour ?



29. Comment prends-tu soin des gens que tu aimes... et si tu faisais la même chose pour toi ?

30. Quelle est ta façon préférée de prendre soin de toi ?

31. De quoi es-tu le ou la plus reconnaissant(e) ?

32. Comment penses-tu pouvoir rendre ta vie plus agréable ?



33. Comment pourrais-tu te sentir plus en sécurité ?

34. As-tu un endroit où tu te sens en sécurité ? Pourquoi est-ce important pour toi ?

35. Comment réagis-tu face à tes propres imperfections ?

36. Qu'est-ce que tu t'interdis alors que ça te ferait du bien ?





PARTIE 3

Ce qui me rend unique

(Ma personnalité, mes goûts, ce qui me définit)

37. Si tu étais bloqué(e) sur une île déserte, quelle est la chose et la personne que tu choisirais d'avoir avec toi et pourquoi ?

38. Préfères-tu la vie en ville, à la campagne, ou au bord de la mer ?

39. Te considères-tu plutôt introverti(e) ou extraverti(e) ? Comment cela a-t-il influencé ton parcours ?



40. *Quelles sont tes meilleures astuces de vie ?*

41. *Quelle chanson te représente vraiment, et pourquoi ?*

42. *Écris sur un livre, un film ou une chanson qui t'a énormément marqué.*

43. *Que souhaiterais-tu que les autres sachent sur toi ?*



44. *Si tu pouvais avoir un super pouvoir, lequel serait-il ?*

45. *Préfères-tu lire de la fiction ou de la non-fiction ? Pourquoi ?*

46. *Quels vêtements aimes-tu porter et dans lesquels tu te sens bien ?*

47. *Qu'est-ce que tu apprécies dans ta façon de penser ou de voir le monde ?*



48. Quelles facettes de ta personnalité te rendent fière ou te font du bien ?

49. Qu'est-ce qui te rend unique ? Comment peux-tu davantage célébrer ton unicité dans ta vie ?

50. Comment penses-tu qu'un de tes proches te décrirait ?

51. Qu'est-ce qui te fait te sentir vraiment "chez toi" ?



52. Quelle est la seule chose dont tu ne peux pas te passer ?

53- Comment te décrirais-tu ?





PARTIE 4

L'enfant que j'étais

(Mon enfance, mes souvenirs, mon enfant intérieur)

54. *Si tu pouvais revivre une expérience de ta vie, quelle serait-elle ?*

55. *Quel est ton souvenir d'enfance le plus précieux ?*

56. *Quelles sont les choses que ton "moi" passé aimerait chez ton "moi" actuel ?*



57. *Qu'est-ce que tu aimais faire quand tu étais enfant ?*

58. *Comment pourrais-tu apporter un peu de cette magie ou de cette spontanéité d'enfant dans ta vie d'adulte ?*

59. *Quel don naturel aimerais-tu le plus posséder ?*

60. *Si tu pouvais parler à l'enfant que tu as été, quel message bienveillant lui transmettrais-tu ?*



61. Repense à un moment profondément heureux de ta vie... Qu'est-ce qui le rendait si spécial ?

62. Quel est l'objet ou souvenir qui a le plus de valeur à tes yeux ? Et pourquoi ?

63. Qu'est-ce qui te faisait rêver quand tu étais enfant ?

64. Y a-t-il une blessure d'enfance que tu portes encore aujourd'hui ?





PARTIE 5

Mes peurs & ce qui me freine

(Mes blocages, mes peurs, ce que je dois lâcher)

65. *Qu'est-ce que tu as du mal à supporter le plus chez toi ?*

66. *Comment pourrais-tu faire pour commencer à aimer cette partie de toi-même ?*

67. *En quoi te juge-tu parfois trop sévèrement ?*



68. *Quelles actions peux-tu mettre en place pour te pardonner ?*

69. *Qu'est-ce qui te fait peur ?*

70. *Qu'est-ce que tu aimes le moins faire ?*

71. *S'il y avait une chose dans ton passé que tu pouvais changer, laquelle serait-ce... et pourquoi ?*



72. Qu'est-ce qui te frustre ou te met en tension le plus souvent ?

73. Quels sont les signes extérieurs que tu montres quand tu te sens dépassé(e) ?

74. Comment réagis-tu quand tu ne te sens pas apprécié(e), que ce soit par une personne en particulier ou par les autres ?

75. Quelle est ta pire habitude ?



76. Quel est ton pire souvenir ?

77. Quelle est la chose que tu dois apprendre à lâcher ?

78. Procrastines-tu même lorsque tu sais qu'il y a urgence ?

79. Comment gères-tu tes soucis ?



80. Quelle croyance limitante t'empêche d'avancer ?

81. Dans quelles situations as-tu tendance à t'auto-saboter ?





PARTIE 6

Mes rêves & aspirations

(Ce que je veux, mes envies, ma vie idéale)

82. *Décris ta vie de rêve.*

83. *Que ferais-tu si tu savais que tu ne pouvais pas échouer ?*

84. *Si on te donnait 1 million d'euros à dépenser pour toi-même pendant 1 an, comment le dépenserais-tu ?*



85. *Qu'est-ce que tu aimerais davantage faire ?*

86. *Quelle empreinte aimerais-tu laisser dans le cœur des autres ?*

87. *Qu'est-ce qui nourrit ton énergie et te fait te sentir vivant/vivante ?*

88. *Qu'est-ce qui t'a apporté du bonheur ou de la joie cette semaine ?*



89. *Sous quel aspect aimerais-tu être vu(e) ou reconnu(e) ?*

90. *Que choisirais-tu : un travail bien payé que tu détestes ou un travail moins bien payé que tu aimes ?*

91. *Qu'est-ce qui te fait sauter de joie ou d'excitation ?*





PARTIE 7

Quelle est la personne
que je veux devenir ?
*(Mon évolution, mes apprentissages, ma
vision de l'avenir)*

92. *Que signifie pour toi vieillir ?*

93. *Comment vis-tu l'âge que tu as aujourd'hui ?*

94. *Écris sur une personne que tu admires. Quelles qualités partages-tu avec cette personne ?*



95. *En quoi as-tu évolué au cours de ces deux dernières années ?*

96. *À quand remonte la dernière fois que tu as aidé quelqu'un ? Qu'est-ce que tu as fait pour cette personne ?*

97. *Quel est le meilleur conseil que tu aies jamais reçu ?*

98. *Quand te sens-tu le (la) plus créatif(ve) et productif(ve) ?*



99. Quelle est la plus grande leçon que la vie t'a apprise ?

100. Penses-tu que tu pourrais passer toute une journée à suivre ta propre boussole intérieure sans t'ennuyer ?

101. Quand tu es face à une tâche dont tu n'es pas sûr(e), demandes-tu de l'aide ? Pourquoi ?

102. Comment abordes-tu les défis de la vie ?



103. *Essaies-tu parfois quelque chose de nouveau pour impressionner les autres ?*

104. *Y a-t-il quelque chose qui a changé ta vision de la vie ?*

105. *Écris sur quelque chose qui va bien dans ta vie en ce moment et sur l'impact que cela a sur toi.*





PARTIE 8

Ma place dans le monde

(Mon rôle, ma contribution, ce qui me fait vibrer professionnellement et personnellement)

106. *Quelle contribution aimerais-tu apporter au monde ?*

107. *Qu'est-ce qui te fait te sentir utile ?*

108. *Si tu devais choisir une cause à défendre, laquelle serait-ce ?*



109. Quel type d'activité te donne l'impression d'être à ta juste place ?

110. Auprès de qui ou de quoi te sens-tu le/la plus utile ?

111. Dans quel environnement de travail t'épanouis-tu le plus ?

112. Qu'est-ce qui te manque le plus dans ta vie professionnelle actuelle (ou passée) ?



113. Quel équilibre recherches-tu entre vie pro et vie perso ?

114. Quelles sont les valeurs non-négociables que tu veux honorer dans ta vie ?

115. Qu'est-ce qui donnerait plus de sens à ton quotidien ?



BONUS - Tes espaces de réflexion



Valide ton enfant intérieur

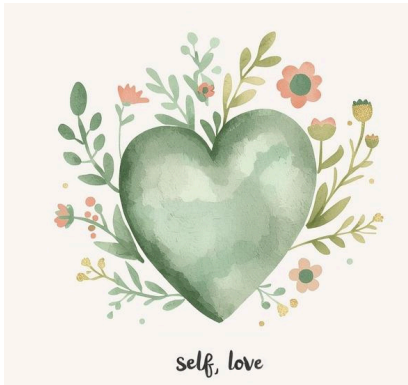
Dans cet espace, prends un moment pour écouter et reconnaître ton enfant intérieur, cette part de toi qui porte tes émotions, tes joies, tes peurs et tes rêves d'enfant. Écris ici ce que ton enfant intérieur a besoin d'entendre, les mots doux qu'il mérite, ou ce que tu souhaites lui offrir pour qu'il se sente enfin vu, entendu et aimé.

Exemple : "Petit(e) moi, je veux que tu saches que tu as fait de ton mieux avec ce que tu savais. Tu n'as pas à être parfait(e) pour mériter l'amour. Je suis fier/fière de la personne que tu es devenu(e)."



15 empty rectangular boxes for writing, arranged vertically.





Mon affection

Cet espace est dédié à exprimer l'affection que tu ressens pour toi-même.

Écris ici ce que tu apprécies en toi, les moments où tu t'es senti-e aimé-e, ou simplement les petites attentions que tu veux te consacrer pour nourrir ton bien-être et ton amour-propre.

15 horizontal rectangular boxes stacked vertically, intended for writing.



Merci



Merci d'avoir pris ce temps précieux pour toi. Explorer son monde intérieur demande du courage. Tu as osé te poser des questions profondes, regarder en toi avec honnêteté et douceur.

Ce carnet n'a pas de fin. Tu peux y revenir autant de fois que tu le souhaites, au fil de ton évolution. Certaines réponses changeront, et c'est le signe que tu avances.

Rappelle-toi : chaque prise de conscience est une graine plantée pour demain.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine

