

Ressource complémentaire
Programme 4 - module 5

Redécouvrir ce qui me fait vibrer

Un guide pour explorer mes appétences



Sève
& Sens

Écrit 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 cet espace de redécouverte

Et si tu t'autorisais à te reconnecter à ce qui te fait vraiment vibrer ?

Avec le temps, les obligations, les attentes des autres... on finit parfois par oublier ce qui nous anime profondément. Ces élans, ces envies, ces petites étincelles qu'on a mises de côté.

Ce guide t'invite à explorer tes appétences, ces choses vers lesquelles tu es naturellement attiré(e), qui te donnent de l'énergie, qui te font te sentir vivant(e).

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Juste toi, tes ressentis, et une invitation à te retrouver. Prends ton temps. Laisse émerger ce qui vient, sans filtre, sans jugement.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine



C'est quoi une appétence ?



Une appétence, c'est ce vers quoi tu es naturellement attiré(e). C'est ce qui te donne envie de te lever le matin, ce qui te fait perdre la notion du temps, ce qui t'anime sans effort.

Ce n'est pas forcément une compétence ou un talent. C'est plus profond que ça : c'est une attirance, un élan, une curiosité naturelle.

Tes appétences peuvent se cacher dans :

- Ce que tu aimais faire enfant
- Les sujets qui te passionnent
- Les activités où tu te sens "à ta place"
- Ce que tu ferais même gratuitement
- Les environnements où tu te sens bien

Explorer tes appétences, c'est retrouver le fil de ce qui te rend vivant(e).





Pourquoi explorer ses appétences ?

Parce qu'on ne peut pas construire une vie alignée sans savoir ce qui nous fait vibrer.

Pendant des années, tu as peut-être fait passer les besoins des autres avant les tiens. Tu as mis tes envies de côté, par manque de temps, par culpabilité, ou simplement parce que "ce n'était pas le moment".

Résultat : tu ne sais plus vraiment ce que tu veux.

Explorer tes appétences, c'est :

- Te reconnecter à toi-même
- Identifier ce qui te nourrit vraiment
- Poser les bases d'un projet de vie qui te ressemble
- Arrêter de t'épuiser dans ce qui ne t'anime pas
- Te donner la permission de vibrer à nouveau

Ce n'est pas du luxe. C'est essentiel.



Reconnecte-toi à l'enfant que tu étais



Avant les obligations, les "il faut", les attentes des autres... il y avait un(e) enfant qui savait exactement ce qui le/la faisait vibrer.

Retourne un instant dans tes souvenirs. Qu'est-ce qui t'animait, te passionnait, te faisait perdre la notion du temps ?

1- Quand tu étais enfant, qu'est-ce que tu adorais faire ?



2- À quoi pouvais-tu jouer pendant des heures sans te lasser ?

3- Qu'est-ce qui te rendait fier(e) de toi ?

4- Qu'est-ce qu'on te reprochait souvent ? (parfois nos "défauts" d'enfant cachent nos forces)



5- De quoi rêvais-tu pour ta vie d'adulte ?

6- Y a-t-il une de ces choses que tu aimerais réintégrer dans ta vie aujourd'hui ?



Ce qui te fait perdre la notion du temps



Tu sais, ces moments où tu es tellement absorbé(e) par ce que tu fais que tu oublies l'heure, la fatigue, tout le reste... C'est là que se cachent souvent tes appétences les plus profondes.

1- Quelles activités te font perdre la notion du temps ?



2- Qu'est-ce que tu peux faire pendant des heures sans voir le temps passer ?

3- Dans quels moments te sens-tu "dans ta bulle", pleinement présent(e) ?

4- Qu'est-ce que tu fais quand tu as du temps libre et zéro obligation ?



5- Y a-t-il des sujets sur lesquels tu peux parler ou lire pendant des heures ?

6- Qu'est-ce que tu ferais même si tu n'étais pas payé(e) pour le faire ?



Ce qui te donne de l'énergie vs ce qui t'en prend



Certaines activités, personnes ou environnements te rechargent. D'autres te vident.

Observer ce qui te nourrit et ce qui t'épuise est une clé précieuse pour mieux te connaître et orienter ta vie vers ce qui te fait du bien.

1- Qu'est-ce qui te donne de l'énergie ?(activités, personnes, lieux, moments...)



2- Après quelles activités te sens-tu ressourcé(e), vivant(e), enthousiaste ?

3- Qu'est-ce qui te prend de l'énergie ?(activités, personnes, situations, environnements...)

4- Après quelles activités te sens-tu vidé(e), fatigué(e), démotivé(e) ?



5- Qu'est-ce que tu pourrais réduire ou éliminer pour préserver ton énergie ?



Les endroits et ambiances qui te ressourcent



L'endroit où tu te trouves influence profondément ton énergie et ton bien-être.

Certains environnements t'apaisent, t'inspirent, te donnent des ailes. D'autres t'étouffent ou te fatiguent.

Apprends à reconnaître les lieux, les ambiances et les contextes qui te correspondent vraiment.

1- Dans quel type de lieu te sens-tu le mieux ?(nature, ville, mer, montagne, chez toi, dans un café...)



2- *Quelle ambiance te ressource ?(calme, animée, lumineuse, cosy, minimaliste...)*

3- *Préfères-tu travailler seul(e) ou entouré(e) ?*

4- *Avec quel type de personnes te sens-tu à l'aise et stimulé(e) ?*



5- Y a-t-il des environnements qui t'épuisent ou te stressent ? Lesquels ?

6- Si tu pouvais créer ton environnement idéal, à quoi ressemblerait-il ?



Les thèmes qui t'attirent



Ce qui attire ton attention en dit long sur ce qui t'anime profondément.

Les sujets que tu explores naturellement, les contenus que tu consommes avec plaisir, les conversations qui te passionnent... tout cela révèle tes appétences.

*1- Quels sujets pourrais-tu explorer pendant des heures ?
(livres, podcasts, vidéos, articles...)*



2- Quels types de contenus consommes-tu le plus souvent ?

3- Sur quels thèmes tes proches viennent-ils te demander conseil ?

4- De quoi pourrais-tu parler pendant des heures sans te lasser ?



5- Y a-t-il un domaine où tu as accumulé des connaissances sans même t'en rendre compte ?

6- Si tu devais animer un atelier ou écrire un blog, ce serait sur quel sujet ?



Synthèse :

Mes appétences clés



Tu as exploré tes souvenirs d'enfance, ce qui te fait vibrer, ce qui te donne de l'énergie, tes environnements idéaux, tes thèmes de prédilection...

Il est temps de rassembler tout ça et de faire émerger le fil rouge.

Exemple :

Marie a identifié ses appétences : *écrire, accompagner les autres, la nature, la créativité, les conversations profondes.*

Point commun : *Elle a besoin de sens, de connexion authentique et de calme pour s'épanouir.*

Comment les intégrer dans sa vie : *Elle a décidé de créer un journal de bord personnel, de proposer des balades-discussions à ses amies, et d'explorer l'idée d'accompagner d'autres femmes dans leur cheminement.*



1- Mes 3 à 5 appétences principales : (ce vers quoi je suis naturellement attiré(e))

2- Ce que ces appétences ont en commun :

3- Comment pourrais-je intégrer davantage ces appétences dans ma vie ?





Remarques / Notes

Cet espace est à toi. Notes-y tes réflexions, tes prises de conscience, ce qui t'a marqué(e)...

A large, empty, light gray rectangular area intended for writing notes or reflections.





Merci



d'avoir pris ce temps pour toi,
pour explorer ce qui te fait
vibrer.

Redécouvrir ses appétences,
c'est se reconnecter à son
essence. C'est oser regarder ce
qu'on a mis de côté, parfois
depuis longtemps.

Tu n'as pas besoin de tout changer du jour au lendemain.
Juste d'écouter ces élans et de leur faire une petite place
dans ta vie.

Chaque pas vers ce qui t'anime est un pas vers toi-même.

Avec toute ma bienveillance,

Séverine

