



JAMES & DEAN

◆ GUIDE INTROSPECTIF ◆

40 QUESTIONS POUR REVENIR À *toi*.

Pas des questions intelligentes. Des questions qui **te ramènent là où tu te caches**. Et qui te remettent en mouvement.

Reprends tes droits d'(h)auteur.

PAR JAMES & DEAN — CRÉATEURS DES MARCHES NARRATIVES



— AVANT-PROPOS

CE GUIDE N'EST PAS UN *questionnaire*.

C'est une marche. Une marche intérieure. Une de celles qu'on fait quand on a compris que **les réponses ne sont jamais dehors**.

On accompagne des coachs, des thérapeutes, des accompagnants — et chaque fois c'est le même constat : ce qui les bloque n'est pas un problème de méthode. C'est un problème *d'autorisation*. L'autorisation d'être qui ils sont vraiment, sans le filtre des autres.

Ces 40 questions, on les a posées sur des sentiers de montagne, dans des silences, dans des moments où plus personne ne pouvait se cacher. **Pose-les-toi**. Pose-les dans un carnet, pas dans ta tête. Et donne-toi la permission de répondre *vraiment*.

★ COMMENT L'UTILISER

Prends **un carnet, pas l'écran**. Trouve un lieu calme — idéalement dehors. Pas de bonne ou de mauvaise réponse. Juste la tienne. **Si une question te dérange, c'est qu'elle est pour toi**.

Ce guide a une durée. Pas 20 minutes. Plusieurs jours. Plusieurs semaines, parfois. Chaque thématique est une étape. Chaque réponse, un pas.

*Si tu as peur de certaines réponses, **c'est que tu es dans le vrai**.*

JAMES & DEAN

Frank & Cédric · créateurs des Marches Narratives



- LE SOMMAIRE

8 ÉTAPES. UN *chemin*.

Chaque thématique est une halte. Tu peux les enchaîner — ou t'arrêter longtemps sur celle qui te résiste. Le rythme est le tien.

01**QUI ES-TU VRAIMENT ?**

5 QUESTIONS · P. 04

02**TES TALENTS · TA PLACE**

6 QUESTIONS · P. 05

03**TES ÉMOTIONS**

8 QUESTIONS · P. 06

04**TON OMBRE**

4 QUESTIONS · P. 07

05**L'HONNÊTÉTÉ**

5 QUESTIONS · P. 08

06**VISUALISE TA VIE**

4 QUESTIONS · P. 09

07**RESSENS-LA**

6 QUESTIONS · P. 10

08**TON HÉRITAGE**

2 QUESTIONS · P. 11

« On ne se trouve pas en lisant. On se trouve en répondant. »

- J & D



- ÉTAPE 01 · L'EXPLORATION

QUI ES-TU *vraiment* ?

On t'a appris à être quelqu'un. Mais qui es-tu — sans les autres, sans les rôles, sans ce que tu crois devoir être ?

01 Est-ce que tu vis *la vie que tu souhaites* ?

02 Si tu devais raconter l'histoire de ta vie en commençant par « *il était une fois* », ce serait quoi ?

03 Comment te décrivent les *5 personnes* qui te connaissent le mieux ?

04 En quoi les personnes qui t'inspirent le plus *te ressemblent* ?

05 Qu'est-ce que tu apprécies chez les autres et que tu *retrouvés chez toi* ?

« Quand on rentre en soi-même, on s'aperçoit qu'on possède exactement ce que l'on désirait. »

- PROVERBE



- ÉTAPE 02 · TES TALENTS & TA PLACE

CE QUE TU AS ENTRE LES *main*s.

Tes talents ne sont pas ceux que tu as construits par effort. Ce sont ceux qui te traversent depuis l'enfance — et que tu sous-estimes parce qu'ils te semblent évidents.

06

Qu'*aimais-tu faire* enfant ?

07

Qu'est-ce que tu peux faire *pendant des heures* sans jamais t'ennuyer ?

08

Quelle est la seule chose que tu te sens d'*apprendre aux autres* ?

09

Penses-tu avoir *le contrôle* de ta vie ?

10

À partir de quel moment tu te considères *être épanoui-e* ?

11

C'est quand la dernière fois que tu as fait quelque chose *pour la première fois* ?

« Sage est celui qui ne s'afflige pas de ce qu'il ne possède pas, mais se réjouit de ce qu'il possède. »

- PROVERBE



- ÉTAPE 03 · TES ÉMOTIONS

CE QUI *te traverse*.

Tes émotions ne sont pas un bruit à faire taire. Ce sont des messagères. Écoute ce qu'elles essaient de te dire.

12

Quelle est *l'émotion* que tu ressens le plus ces derniers jours ?

13

Quel est *le besoin* associé à cette émotion ?

14

Quel *comportement* veux-tu adopter pour répondre à ce besoin ?

15

Qu'est-ce qui *génère du stress* en toi ?

16

Est-ce que ce stress *est dépendant de toi* ?

17

En quoi ce stress *impacte tes choix* ?

18

Comment *serait ta vie* sans cette source de stress ?

19

Qu'est-ce qui t'empêche de *modifier ta perception* des choses ?

« Pousse ardemment la porte devant laquelle tous cherchent à s'esquiver. »

- PROVERBE



- ÉTAPE 04 · TON OMBRE

CE QUE TU CACHES *même à toi.*

Ta souffrance n'est pas un défaut. C'est souvent ton plus grand cadeau — celui que tu n'as pas encore osé déballer. Ouvre.

20

Quelle est *ta souffrance préférée* ?

.....

21

En quoi cette souffrance *te suit* ?

.....

22

Quel conseil te donnerais-tu si tu pouvais faire de cette souffrance *une force* ?

.....

23

En quoi tes souffrances sont aussi, *des points positifs* ?

.....

« Mesure la richesse de ta vie aux épreuves que tu as traversées et non pas à la quiétude que tu as connue. »

- PROVERBE



- ÉTAPE 05 · L'HONNÊTÉTÉ

CE QUE TU NE T'*avoues pas.*

Tu peux mentir à beaucoup de monde. Mais quand tu écris la réponse de ta main, le réel arrive. C'est là que la marche commence vraiment.

24

À quel moment de ton quotidien *tu es le plus toi* ?

25

Qu'attends-tu pour *être toi sans restrictions* ?

26

Qu'as-tu *reçu* des autres et de la vie ?

27

Qu'as-tu *donné* aux autres et à la vie ?

28

Quelles *difficultés as-tu causées* ?

« Tant que l'on garde sa main dans le feu, il est vain de vouloir échapper à la brûlure. »

- PROVERBE



- ÉTAPE 06 · VISUALISE

LA VIE QUE TU N'OSSES PAS *imaginer.*

*Tu sais ce que tu ne veux plus. Mais tu n'as jamais vraiment écrit ce que tu veux.
Fais-le. En détails. Sans censure.*

29

Décris *ta journée idéale* heure par heure. Que ressens-tu en l'imaginant ?

30

En quoi ta journée idéale est *différente des autres* ?

31

De quoi *as-tu besoin* pour atteindre ta journée idéale ?

32

Si tu avais *une baguette magique*, comment ferais-tu pour l'atteindre ?

« Nous aspirons à devenir davantage ce que nous sommes déjà. »

- PROVERBE



— ÉTAPE 07 · RESSENS-LA

CE QUE TON CORPS SAIT *avant toi.*

*Visualiser ne suffit pas. Il faut habiter. Sentir dans ton corps ce que tu veux vivre —
et écouter ce que ton entourage te fait, ou non.*

33

Que ressens-tu quand tu penses à *ton futur* ?

34

Quelle émotion *aimerais-tu ressentir* à cet instant ?

35

Peux-tu te *répéter trois fois* dans ta tête cette émotion ?

36

Qu'est-ce qui fait que tes pensées *deviennent négatives* en général ?

37

Qui sont les *personnes ressources* autour de toi ?

38

Comment feras-tu pour *éloigner les personnes toxiques* ?

« Recherchez ceux qui peuvent vous rendre meilleurs. Accueillez ceux que vous pouvez rendre meilleurs. »

— PROVERBE



— ÉTAPE 08 · TON HÉRITAGE

QUAND TU NE SERAS PLUS *là*.

Les deux dernières. Les plus dures. Celles qui décident — vraiment — ce que tu vas faire de tes prochaines années.

39

Quelle *image* voudrais-tu que tes proches gardent de toi quand tu ne seras plus là ?

40

Qu'est-ce que tu ferais si tu n'avais *pas peur du regard des autres* ?

★ NOTE FINALE

*Si tu as répondu honnêtement à ces 40 questions, tu n'es plus tout à fait la même personne qu'avant. **Maintenant, agis.***

« On n'est jamais content de son sort quand on considère celui des autres. Cesse de regarder ailleurs. »

— PROVERBE



— ET MAINTENANT ?

TU AS TES *réponses.* QUE VAS-TU EN FAIRE ?

Tu peux refermer ce guide et reprendre ta vie comme avant. Beaucoup le font.

D'autres décident, à la place, de marcher. Pas seuls. Avec quelqu'un qui sait poser les questions suivantes — celles qui transforment.

« *Tes réponses sont là. Tu as juste besoin de quelqu'un qui marche à côté pendant que tu les habites.* »

★ ÉTAPE 01 — APPEL DÉCOUVERTE

1 HEURE EN VISIO AVEC NOUS

Gratuit. Confidentiel. Sans pitch commercial. On regarde ensemble où tu en es — et ce qui pourrait bouger.

jamesetdean.systeme.io/visio

— ÉTAPE 02 — POUR ALLER PLUS HAUT

LE CAMP DE BASE

36 heures en montagne + 4 mois d'accompagnement collectif et individuel. Pour incarner ta légitimité — pas seulement la comprendre.

jdsupport.com/camps