

VIS TAVIE BORDEL !

un docu de
Bastien Laure



UN ROADTRIP INITIATIQUE POUR DÉCOLONISER NOS ESPRITS.

QUESTIONS POUR FAIRE LE POINT SUR TA VIE ET CHOISIR TA ROUTE

Un outil de réflexion inspiré du film de Bastien Laure

Le monde te demande: **“Qui étais-tu?”**

La vie te murmure: **“Qui deviens-tu?”**

Cet instant où se mêle l’excitation d’un nouvel horizon, alors que la raison s’accroche à une identité passée.

C’est pour ça que le voyage est un espace rare et précieux.

Quand notre entourage cesse de nous renvoyer de qui nous sommes à leurs yeux alors, on est libre de se réinventer.

Nous vivons toutes et tous ces phases.

Tu n’es pas cassé(e).

Tu n’es pas en retard.

Tu n’es pas perdu(e).

Tu es peut-être juste à un endroit de ta vie où les anciennes réponses ne suffisent plus. Peut-être que quelque chose en toi fatigue de faire semblant.

Ces 50 questions ne cherchent pas des réponses parfaites.

Elles cherchent des réponses honnêtes.

**Celles qui remettent du mouvement.
Celles qui redonnent une direction,
même petite.**

**Tu n'as rien à réussir ici.
Juste à être vrai avec toi-même.**

**Et peut-être qu'au fil de ces pages, tu
ne trouveras pas "la" réponse, mais tu
sentiras à nouveau qu'un chemin existe.**

Et que tu peux y poser ton premier pas.

Section 1 - Revenir à soi

1. Quand ai-je ressenti pour la dernière fois une joie pure et simple ?
2. Quelles activités me font perdre la notion du temps ?
3. Quels sont les trois moments de ma vie où je me suis senti(e) pleinement vivant(e) ?
4. Quelle est l'émotion que je vis le plus en ce moment ?
5. Quelle sensation dans mon corps me signale que je suis aligné(e) avec moi-même ?
6. Qu'est-ce que j'évite de ressentir et pourquoi ?
7. De quoi mon corps a-t-il réellement besoin pour soutenir ce ressenti ?
8. Qu'est-ce que je peux faire chaque jour pour nourrir mon énergie vitale ?
9. Si j'écoutais mon intuition, que me dirait-elle aujourd'hui ?
10. Quel est le souvenir qui m'apporte instantanément un sourire ?

Section 2 - Héritages & croyances

1. Qu'ai-je hérité de ma famille que je choisis de préserver ?
2. Qu'ai-je hérité et que je souhaite transformer ou laisser partir ?
3. Quelles croyances limitantes influencent encore mes choix ?
4. D'où viennent ces croyances et à qui appartiennent-elles vraiment ?
5. Quelle phrase ou idée m'accompagne depuis l'enfance ?
6. Quel mécanisme de protection utile dans le passé est devenu obsolète aujourd'hui ?
7. Quelle est ma définition personnelle de la réussite ?
8. À quoi ai-je renoncé par peur du regard des autres ?
9. Qu'est-ce qui, dans mon éducation, m'a donné de la force ?
10. Qu'aimerais-je transmettre aux générations futures ?

Section 3 - Lien aux autres

1. Qui est-ce qui me redonne de l'énergie ?
2. Avec quel proche puis-je dire : "Je t'aime, car je m'aime quand je suis avec toi" ?
3. À l'inverse, qui me prend de l'énergie ?
4. Quelles précautions puis-je prendre pour me préserver ?
5. Quelle conversation importante ai-je repoussée ?
6. Quels liens mériteraient d'être nourris davantage ?
7. Qui ai-je besoin de remercier ou d'honorer ?
8. Comment puis-je offrir ma présence sans attendre en retour ?
9. Quand ai-je ressenti la puissance d'un collectif ?
10. Quelle place je donne à la vulnérabilité dans mes relations ?

Section 4 - Lien au vivant

1. Comment je me sens après une journée dedans ?
2. Comment je me sens après une journée dehors ?
3. Quel lieu naturel me ressource le plus ?
4. Quand ai-je ressenti un émerveillement profond face au vivant ?
5. Quelle odeur, quel son ou quelle image m'apaise instantanément ?
6. Si la Terre pouvait me parler, que me dirait-elle ?
7. Quelle est ma contribution concrète à la préservation du vivant ?
8. Quels cycles naturels influencent mon énergie et mon humeur ?
9. Ai-je déjà ressenti que tout est interconnecté ?
10. Quel geste simple puis-je poser pour rendre à la nature ce qu'elle m'offre ?

Section 5 - Choisir sa route

1. Si je n'avais aucune peur, quelle première action entreprendrais-je ?
2. Quelle est la prochaine petite étape qui me rapproche de ma vision ?
3. Quel projet ou rêve mérite toute mon attention maintenant ?
4. Qu'est-ce qui compte le plus pour moi aujourd'hui ?
5. Quelle version de moi suis-je prêt(e) à laisser derrière ?
6. Comment puis-je allier joie et engagement dans ma vie ?
7. Quelle expérience de vie ai-je envie de vivre cette année ?
8. Si ma vie était un voyage, quelle serait ma prochaine destination ?
9. Quels talents ou dons ai-je envie de partager davantage ?
10. Quelle est l'histoire que je serais fier(e) de raconter sur mon lit de mort ?

Tu viens de traverser un paysage intérieur.

Des vallées d'émotions, des forêts de souvenirs, des sommets de clarté. Peut-être que certaines réponses t'ont surpris(e)... et que d'autres ne sont pas encore venues.

Les vraies réponses ne se pressent pas. Elles mûrissent, se révèlent au fil des jours, dans le silence ou au détour d'une rencontre.

Ce carnet n'est pas une fin, c'est une porte.

1. Prolonger le voyage : le film

Si ces questions arrivent au bon moment, le film *Vis ta Vie Bordel* prolonge l'exploration. Une quête de sens et d'harmonie, pour servir la vie et se mettre à son service.

→ [Découvre le film: "Vis ta Vie Bordel !" ici.](#)

2. Ne plus marcher seul(e) : la communauté

Tu l'as senti dans ces pages : on ne se réinvente pas tout seul dans son coin. J'ai ouvert un cercle, une tribu de gens qui traversent la même chose. On s'y retrouve, on partage vrai, on se tient.

→ [Je rejoins la communauté](#)

Tu n'as pas à faire ce chemin seul(e). Et tu n'as pas à le faire d'un seul coup.

À très vite,

Bastien

@vistaviebordel