



10 questions *qui changent tout*

POUR RETROUVER DU SENS
LORSQUE LA VIE NOUS BOUSCULE.



Parce que parfois,
une seule question
peut éclairer tout
un passage de vie.

MARILYNE PETIT

DONNER UN SENS À CE QUI N'A PAS DE SENS.

www.marilynepetit.ca

BIENVENUE

La vie nous bouscule parfois plus fort que nous ne l'aurions imaginé.

Un deuil. Une séparation. Une maladie. Un changement de carrière. Une remise en question. Un rêve qui s'écroule.
Une nouvelle vie qui tarde à naître.

Dans ces moments-là, nous cherchons souvent des réponses à l'extérieur.

Pourtant, les réponses les plus importantes se trouvent parfois dans les questions que nous n'avons pas encore osé nous poser.
C'est exactement l'intention derrière ce guide.

Depuis plus de 13 ans, j'accompagne des personnes qui traversent les grands passages de la vie.

Au fil des années, j'ai découvert qu'une seule question peut parfois ouvrir une porte que nous pensions fermée, apporter un éclairage nouveau ou nous aider à retrouver notre direction lorsque le brouillard s'installe.

Les pages qui suivent ne te donneront peut-être pas toutes les réponses.

Mais elles pourraient t'aider à retrouver un peu plus de clarté, de confiance et de sérénité.

Avant de poursuivre, je t'invite à prendre quelques minutes pour visionner la vidéo qui accompagne ce guide.

Je suis heureuse de faire un bout de chemin avec toi.

Marilyne



info@marilynepetit.ca

“Parce que parfois, une seule question peut éclairer tout un passage de vie.”



AVANT DE COMMENCER...



Si tu tiens ce guide entre tes mains aujourd'hui, c'est peut-être parce qu'une partie de ta vie est en train de changer.

Peut-être que tu traverses une période difficile. Peut-être que tu cherches simplement à mieux comprendre ce que tu vis ou à retrouver un peu de clarté dans un moment où tout semble plus flou.

Je t'invite à accueillir ces questions avec douceur.

Il n'est pas nécessaire d'avoir les bonnes réponses. D'ailleurs, certaines questions te parleront immédiatement alors que d'autres continueront peut-être de t'accompagner bien après avoir refermé ce guide.

Prends le temps dont tu as besoin.

Laisse les mots résonner.

Écris ce qui vient, sans te censurer et sans chercher à faire les choses parfaitement.

Parfois, les réponses les plus précieuses n'arrivent pas d'un seul coup.

Elles apparaissent tranquillement, au fil de la réflexion, d'une phrase écrite dans un carnet ou d'une prise de conscience inattendue.

Ce guide n'a pas la prétention de transformer ta vie en quelques pages.

J'espère simplement qu'il t'offrira un moment pour toi. Un moment pour ralentir, respirer et regarder ce que tu traverses avec un peu plus de douceur, de clarté et de confiance.

Avant de poursuivre, je t'invite à prendre quelques minutes pour visionner la vidéo qui accompagne ce guide. Elle te permettra de mieux comprendre l'esprit dans lequel ces questions ont été choisies et la façon dont elles peuvent t'accompagner dans ta réflexion.

AVANT D'ALLER PLUS LOIN...

-  Regarder la vidéo d'accompagnement
-  T'offrir un moment sans interruption
-  Garder un carnet à portée de main
-  Répondre avec honnêteté
-  Accueillir ce qui émerge, sans jugement

Certaines questions demandent une réponse.

D'autres nous invitent simplement à regarder notre vie autrement.



01 | Qu'est-ce qui me fait le plus souffrir actuellement?

Parfois, ce qui nous fait le plus mal n'est pas ce qui est arrivé, mais ce que cela représente pour nous.

02 | Quelle émotion occupe le plus de place dans ma vie en ce moment?

Et si cette émotion pouvait me parler, qu'aurait-elle envie de me dire?

03 | Qu'est-ce que cette épreuve est venue interrompre?

Un rêve, un projet, une relation, une certitude ou l'image que j'avais de mon avenir.

04 | À quel endroit suis-je encore en guerre avec la réalité?

Y a-t-il quelque chose que je refuse encore de voir, d'accepter ou de reconnaître?

05 | Quelle vérité de ma vie devient impossible à ignorer?

Et si cette épreuve mettait en lumière quelque chose qui demandait mon attention depuis longtemps?

06 | Qu'est-ce que j'essaie de porter seule?

Une responsabilité, une culpabilité, une attente ou un fardeau qui ne m'appartient peut-être plus.

07 | Si cette épreuve n'était pas contre moi, qu'essaierait-elle de me montrer?

Cette question n'efface pas la douleur. Elle t'invite simplement à regarder autrement ce que tu traverses.

08 | Qu'est-ce qui mérite encore ma confiance?

Même lorsque tout semble fragile, il reste souvent quelque chose sur lequel nous pouvons encore nous appuyer.

09 | Si je cessais de me définir par ce que je traverse, qu'est-ce qu'il resterait de moi?

Au-delà de l'épreuve, qui suis-je encore aujourd'hui lorsque je retire les étiquettes que je porte?



Si cette épreuve était un passage plutôt qu'une impasse, vers quoi pourrait-elle me conduire?

Et si ce que tu vis aujourd'hui n'était pas seulement une fin, mais aussi le début de quelque chose de nouveau?

ÇA Y EST...

Tu viens de prendre un moment pour t'arrêter au milieu de ce que tu traverses.

Dans le tourbillon des obligations, des décisions à prendre et des émotions qui occupent parfois toute la place, il est rare que l'on s'accorde ce temps pour réfléchir vraiment.

Certaines réponses se sont peut-être présentées naturellement. D'autres sont peut-être encore incomplètes ou floues.

Et c'est parfaitement correct.

Les questions les plus importantes ne cherchent pas toujours à nous donner des réponses immédiates. Elles ouvrent plutôt un espace. Un espace où quelque chose peut commencer à bouger, à se déposer ou à devenir plus clair.

Je t'invite à relire doucement ce que tu viens d'écrire.

Prends quelques instants pour observer ce qui se présente à toi. Observe les mots qui reviennent, ceux qui attirent ton attention, ce qui te touche profondément ou ce qui te surprend. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ici, seulement des indices précieux sur ton chemin.

Parfois, une seule phrase peut devenir le point de départ d'un changement important.



Marilyne 

*Avant de refermer ce guide,
j'aimerais t'offrir un dernier exercice.* 

LES TROIS PIERRES

du voyage ♥

Lorsque nous traversons une épreuve, nous cherchons souvent à retrouver exactement ce que nous avions avant.

Pourtant, les grands passages de la vie nous transforment inévitablement. Nous ne repartons pas tout à fait les mêmes.

Avec le temps, certaines choses demandent à être acceptées.

D'autres à être déposées. Et d'autres encore méritent d'être conservées précieusement parce qu'elles nous rendent plus fortes, plus conscientes ou plus vivantes.



Imagine maintenant que tu reprennes doucement la route avec trois pierres dans tes poches.

La première représente ce que tu choisis d'**accepter**.

La deuxième représente ce que tu choisis de **laisser derrière toi**.

La troisième représente ce que tu souhaites **emporter avec toi** pour la suite.

Prends quelques instants pour les identifier.

Ma première pierre



ce que j'accepte

Ma deuxième pierre



*ce que je laisse
derrière moi*

Ma troisième pierre



*ce que j'emporte
avec moi*



QUI SUIS-JE ?

Depuis plus de 13 ans, j'accompagne des personnes qui traversent les **grands passages de la vie**.

Des moments où tout semble changer. Une séparation. Un deuil. Une maladie. Une remise en question. Un changement de carrière. Ou simplement cette impression que quelque chose en soi cherche à évoluer sans encore savoir exactement vers quoi.

Au fil des années, j'ai découvert que derrière chaque épreuve se cache souvent une invitation : celle de mieux se comprendre, de retrouver son pouvoir d'agir et de redonner du sens à ce qui nous arrive.

Coach professionnelle certifiée en PNL, thérapeute en relation d'aide complémentaire, thérapeute systémique relationnelle, praticienne en hypnose, enseignante en méditation, facilitatrice en constellations familiales, conférencière, auteure, animatrice télé et célébrante de la vie, j'ai choisi de consacrer ma vie à l'accompagnement humain sous différentes formes.

Je suis également la fondatrice de la communauté *Séparation, divorcer et nouveau départ*, un espace de soutien et d'inspiration qui rassemble des milliers de personnes à travers le Québec.

Au fil de mon parcours, j'ai eu le privilège d'accompagner des centaines de personnes confrontées à des réalités aussi diverses que la rupture amoureuse, le deuil, la perte de repères, la reconstruction personnelle et la recherche d'un nouveau souffle.

Je suis aussi l'auteure de trois livres :

Des millions de soleils • *Petit guide de survie d'un cœur blessé*
La Divorcée retrouve sa liberté



Marilyne Petit

AUTEURE • THÉRAPEUTE • CONFÉRENCIÈRE
ANIMATRICE TÉLÉ • CÉLÉBRANTE DE LA VIE

“

« Donner un sens à ce qui n'a pas toujours de sens. »

– Marilynne Petit



UNE *bouteille* À LA MER

Parfois, une seule question suffit
à éclairer un passage de vie.

Parfois, elle ouvre simplement une porte.

Et parfois, elle nous rappelle que
nous n'avons pas à tout traverser seul.

J'espère que les réflexions proposées
dans ce guide t'auront permis de retrouver
un peu de **clarté** et de **douceur** ou
simplement un nouvel angle de vue sur
ce que tu traverses actuellement.

Les réponses n'arrivent pas toujours d'un seul coup.
Elles se dévoilent souvent au fil du chemin,
au rythme des prises de conscience, des rencontres
et des expériences qui nous permettent d'avancer
un pas à la fois.

Si tu souhaites découvrir les différentes façons
de travailler avec moi, tu trouveras toutes les
informations sur mon site web.



marilynepetit.ca



info@marilynepetit.ca

*Tu veux aller
plus loin?*

La Traversée, c'est un parcours de réflexion et de transformation
conçu pour les personnes qui vivent une période de transition,
de remise en question ou un grand passage de vie.

Tu peux le retrouver sur mon site internet. marilynepetit.ca

Je te remercie pour ce chemin passé avec moi.

Au plaisir de te retrouver.

