

**100
QUESTIONS
POUR
EXPLORER
TON MONDE
INTÉRIEUR**

BY YOU



Chère

Mai.

Merci pour mon
ancienne version,
mais aujourd'hui j'ai
décidé de prendre
un nouveau départ ...



Un carnet introspectif pour te
(re)découvrir.

Cet été, fais de toi ta plus belle
destination.

Accorde-toi une pause pour ralentir,
respirer... et partir en voyage avec
toi-même.

Ces 100 questions sont une
invitation à plonger dans tes
pensées, tes émotions, tes relations,
tes rêves et tes croyances.

Un espace pour te reconnecter,
t'aligner, t'éveiller.

Un chemin vers plus de clarté, de
paix et d'authenticité.

Sommaire

1. Connaissance de soi
2. Relations
3. Confiance en soi
4. Le regard des autres
5. Émotions
6. Rêves & ambitions
7. Pensées & croyances

StepByStephCoaching

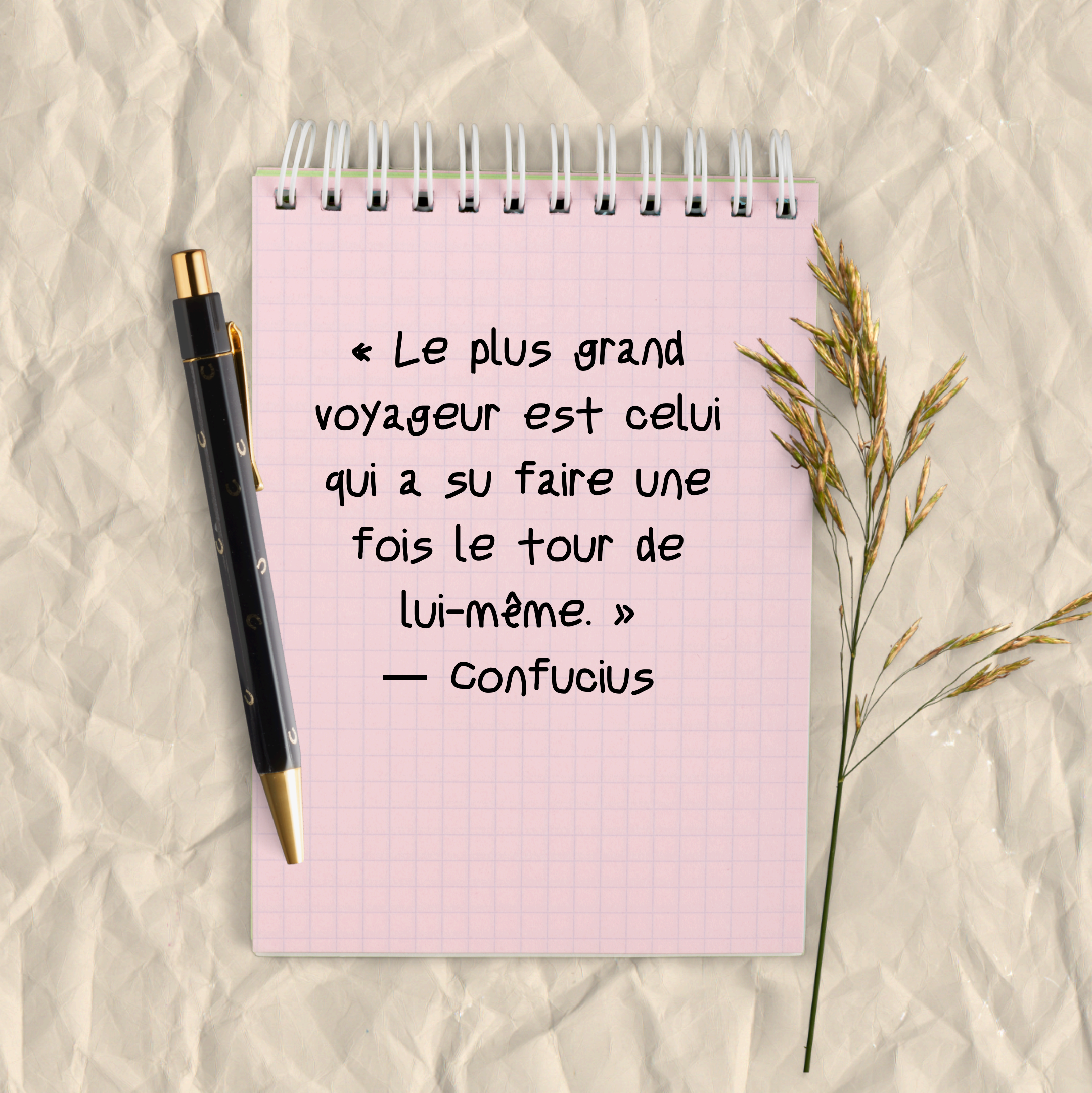
Sommaire

8. Énergie & équilibre

9. Liberté intérieure

10. Vision de la rentrée
& intention

StepByStepCoaching




« Le plus grand
voyageur est celui
qui a su faire une
fois le tour de
lui-même. »
— Confucius

- **Qu'est-ce que j'aime vraiment faire, même quand personne ne me regarde ?**
- **Quelles sont mes trois plus grandes qualités selon moi ?**
- **Dans quels moments je me sens vraiment "moi-même" ?**
- **Quelle est la peur qui revient souvent, et que dit-elle sur moi ?**
- **De quoi suis-je fière dans ma vie ?**

StepByStephCoaching

- **Quelle version de moi essaie de plaire aux autres ?**
- **Comment est-ce que je me parle quand je suis seule ?**
- **Quelle image j'ai de moi et est-elle juste ?**
- **En quoi ai-je changé ces 5 dernières années ?**
- **Si je me rencontrais aujourd'hui, qu'est-ce que je penserais de moi ?**

StepByStephCoaching



Les autres sont le
miroir de notre
monde intérieur.

- **Qui me fait du bien dans ma vie ?**
- **Quelle relation me draine et pourquoi ?**
- **Comment est-ce que j'écoute vraiment les autres ?**
- **Quelles sont les limites que j'ai du mal à poser ?**
- **Quelle est la relation la plus apaisée de ma vie ?**

- De qui ai-je besoin de me libérer émotionnellement ?
- Est-ce que je me sens aimée telle que je suis ?
- Quelles relations méritent d'être nourries ?
- Qu'est-ce que j'attends inconsciemment des autres ?
- Ai-je tendance à fuir, plaire ou contrôler dans mes relations ?



*"La confiance en
soi est le premier
secret du
succès."*

- Emerson

- Dans quels domaines je me sens compétente ?
- Quelle petite victoire récente me prouve que je progresse ?
- Quel regard ai-je sur mes échecs ?
- Quand ai-je osé malgré la peur ?
- Est-ce que je tiens mes promesses envers moi-même ?

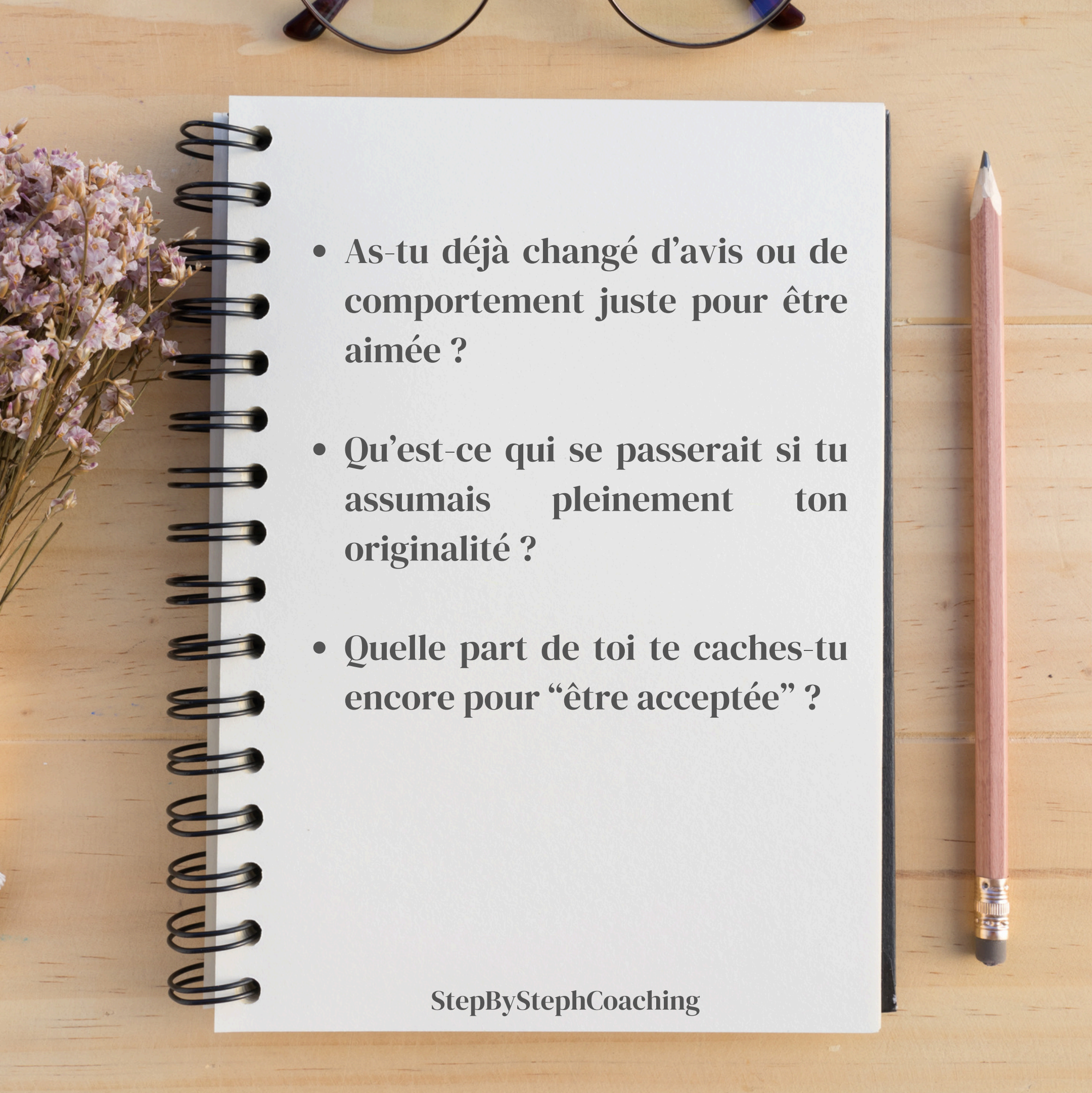
« Ce que les
autres
pensent de toi
ne te regarde
pas. »

— Miguel
Ruiz

- À quel moment as-tu commencé à accorder de l'importance à ce que les autres pensent de toi ?
- Quel regard aimerais-tu que les autres portent sur toi ? Et pourquoi ?
- Qui t'impressionne encore aujourd'hui, au point d'agir différemment devant cette personne ?
- Quelle personne admires-tu pour sa capacité à se foutre du regard des autres ?

- Dans quels domaines as-tu envie de t'affirmer davantage ?
- Quelles "attentes invisibles" des autres dirigent encore tes décisions ?
- As-tu peur de décevoir ?
Qui en particulier ?
- Que gagnerais-tu à t'en libérer ?
- Quand as-tu choisi quelque chose contre ton intuition, juste pour ne pas déplaire ?

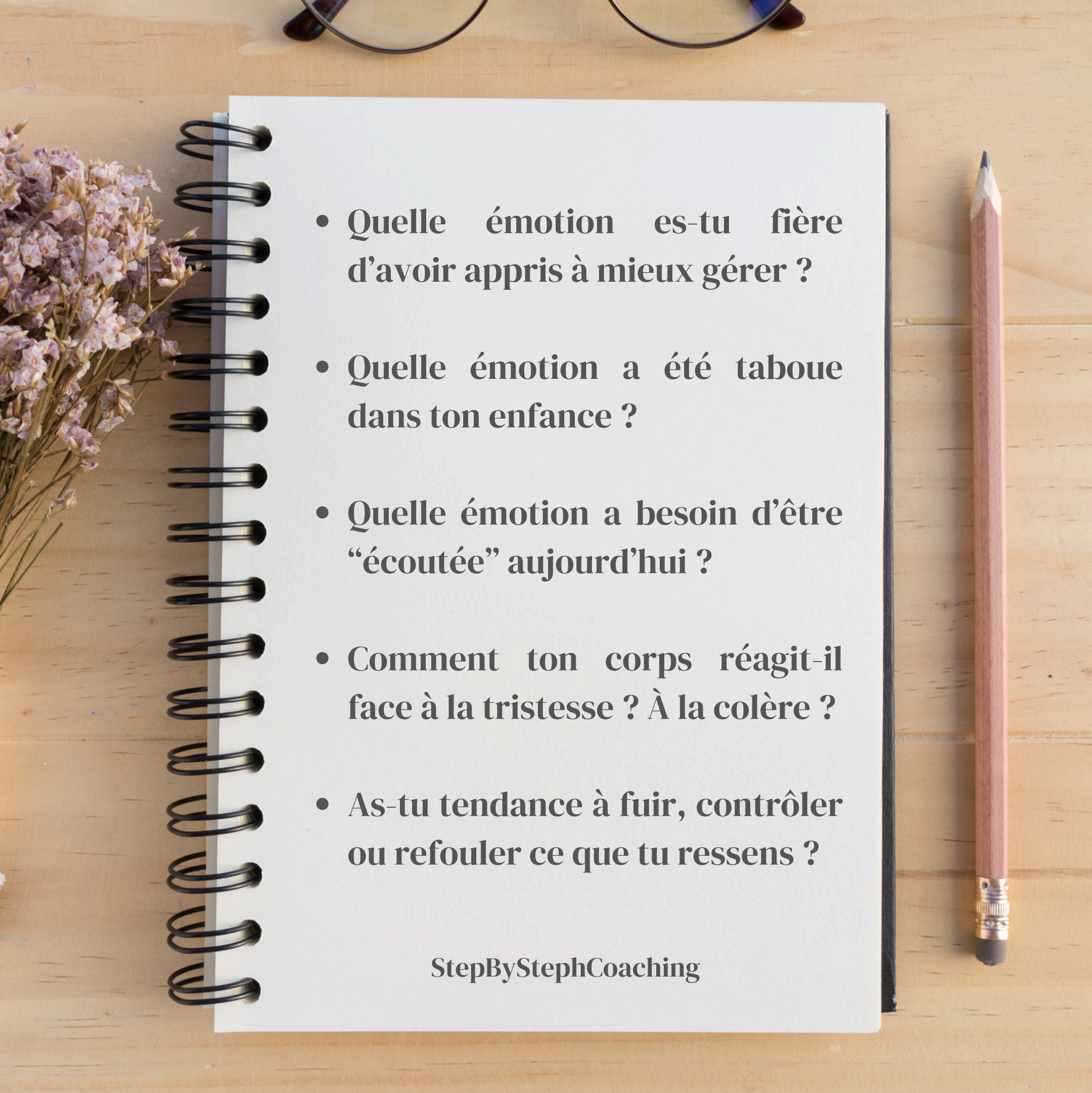
- À quoi ressemblerait ta vie si le regard des autres n'avait plus d'impact sur toi ?
- À quelle critique es-tu particulièrement sensible ? Pourquoi ?
- Te sens-tu plus libre dans certains environnements ou avec certaines personnes ?

- 
- **As-tu déjà changé d'avis ou de comportement juste pour être aimée ?**
 - **Qu'est-ce qui se passerait si tu assumais pleinement ton originalité ?**
 - **Quelle part de toi te caches-tu encore pour "être acceptée" ?**

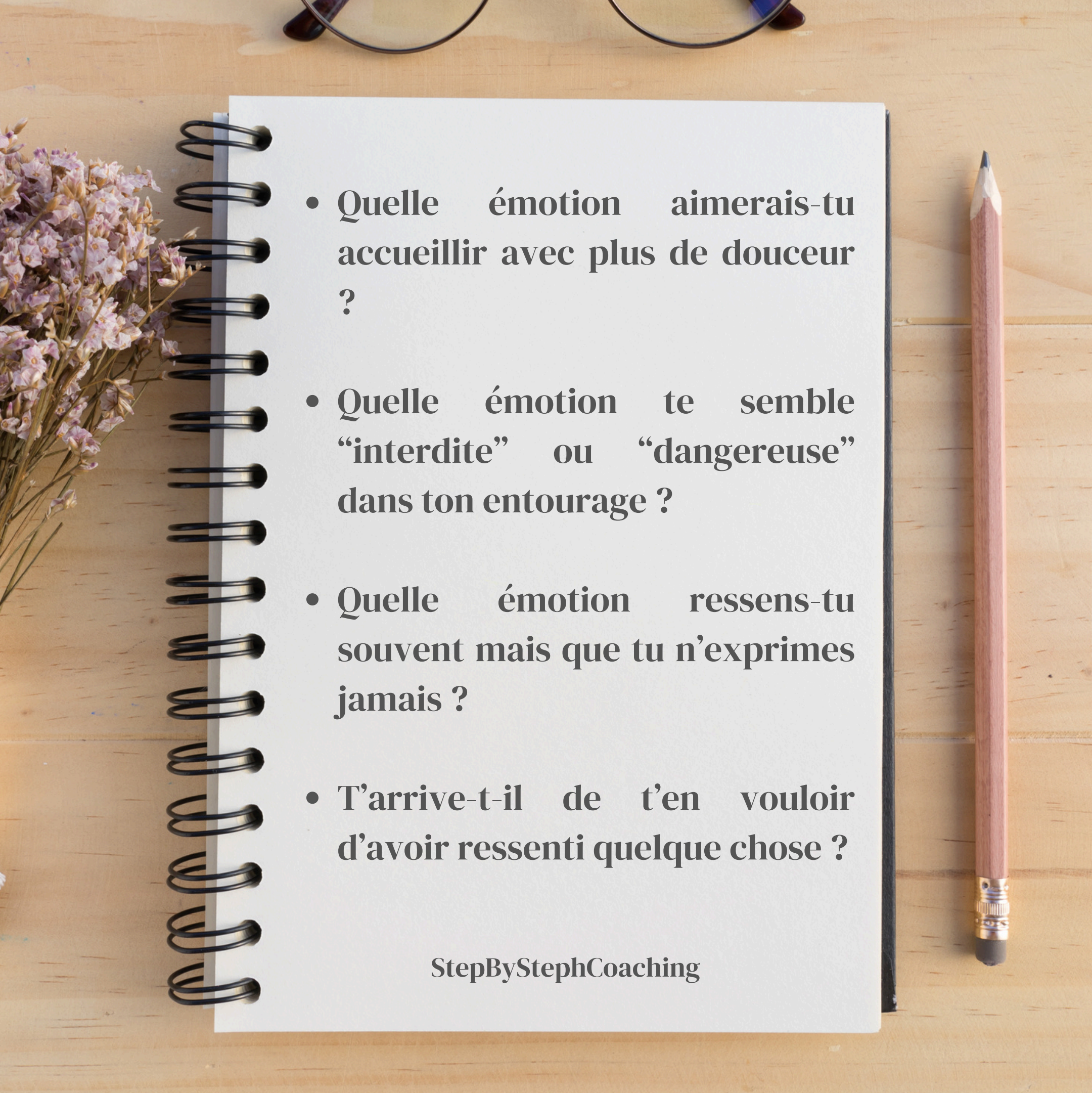
« Ce que l'on ne veut pas ressentir,
ne disparaît pas. Cela s'imprime. »

— Christophe André


- **Quelle émotion évites-tu systématiquement ? Pourquoi ?**
- **La dernière fois que tu as pleuré : c'était pour quoi ?**
- **Que fais-tu pour "gérer" tes émotions ? Et est-ce que ça t'aide vraiment ?**
- **As-tu déjà ressenti de la honte d'avoir ressenti une émotion ? Laquelle ?**

- 
- **Quelle émotion es-tu fière d'avoir appris à mieux gérer ?**
 - **Quelle émotion a été taboue dans ton enfance ?**
 - **Quelle émotion a besoin d'être "écoutée" aujourd'hui ?**
 - **Comment ton corps réagit-il face à la tristesse ? À la colère ?**
 - **As-tu tendance à fuir, contrôler ou refouler ce que tu ressens ?**

StepByStephCoaching

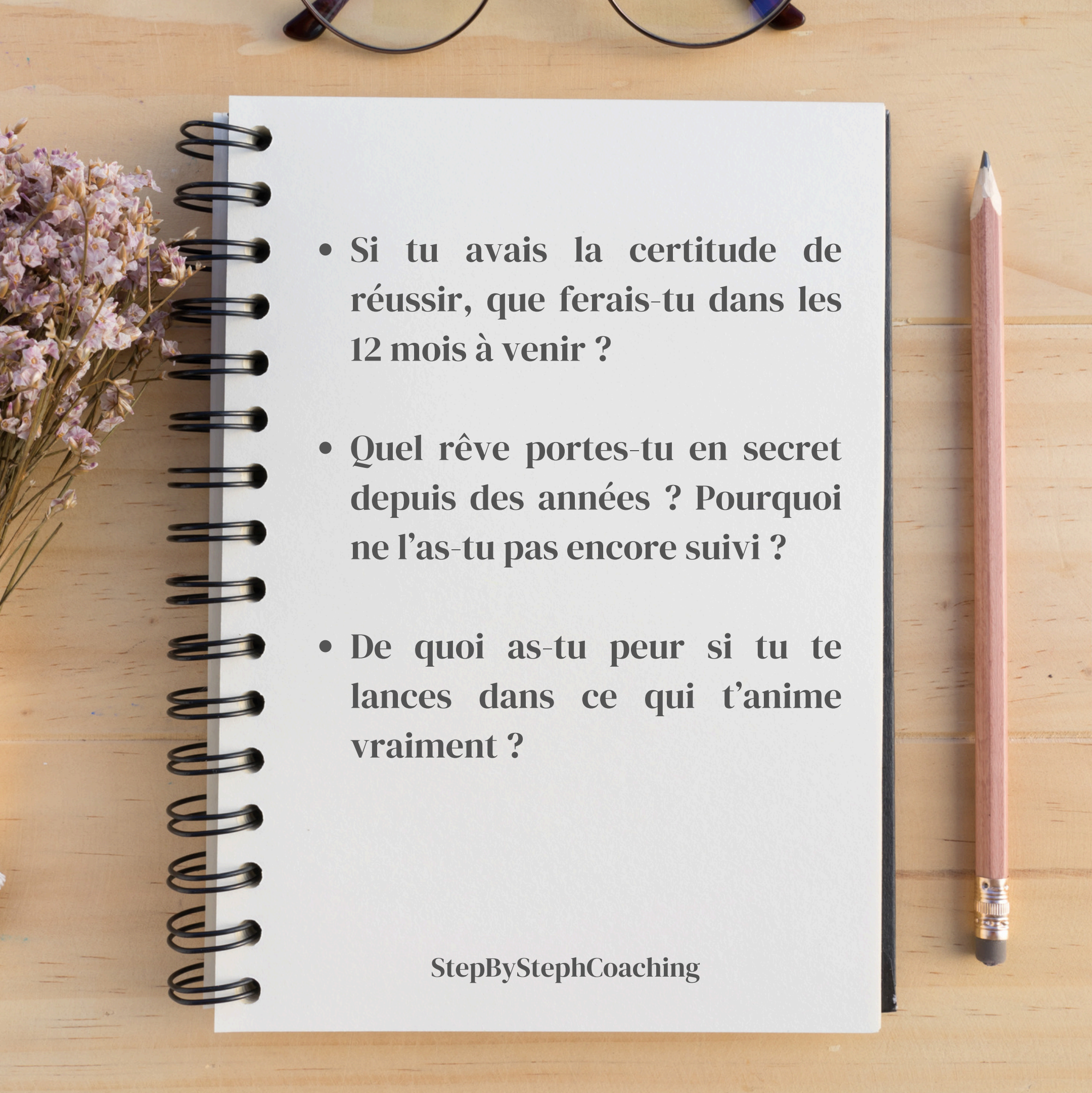
- 
- Quelle émotion aimerais-tu accueillir avec plus de douceur ?
 - Quelle émotion te semble “interdite” ou “dangereuse” dans ton entourage ?
 - Quelle émotion ressens-tu souvent mais que tu n’exprimes jamais ?
 - T’arrive-t-il de t’en vouloir d’avoir ressenti quelque chose ?

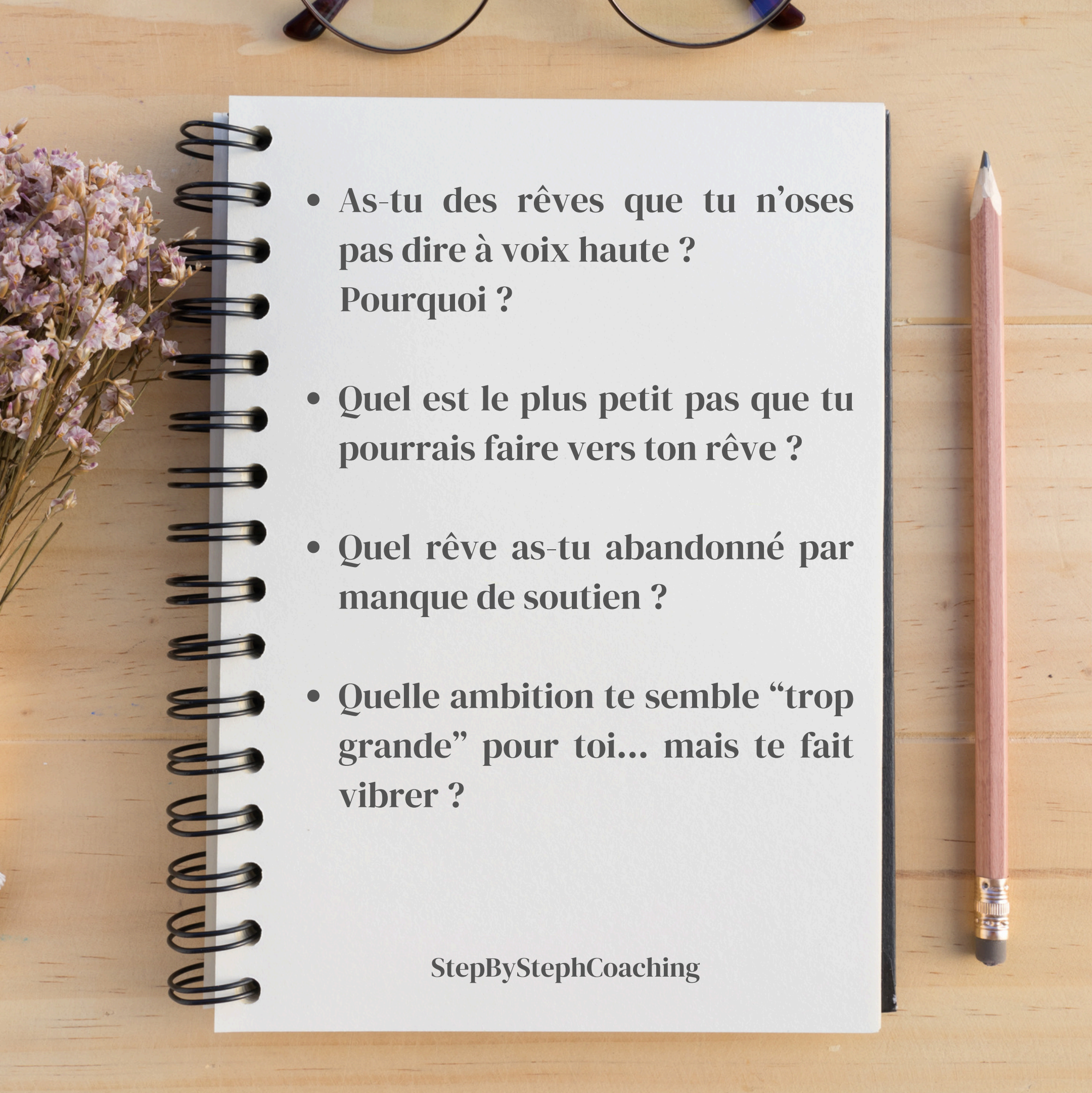
- Quelle émotion t'alerte quand tu n'es plus alignée ?
- Quelle émotion aimerais-tu vivre plus souvent ?



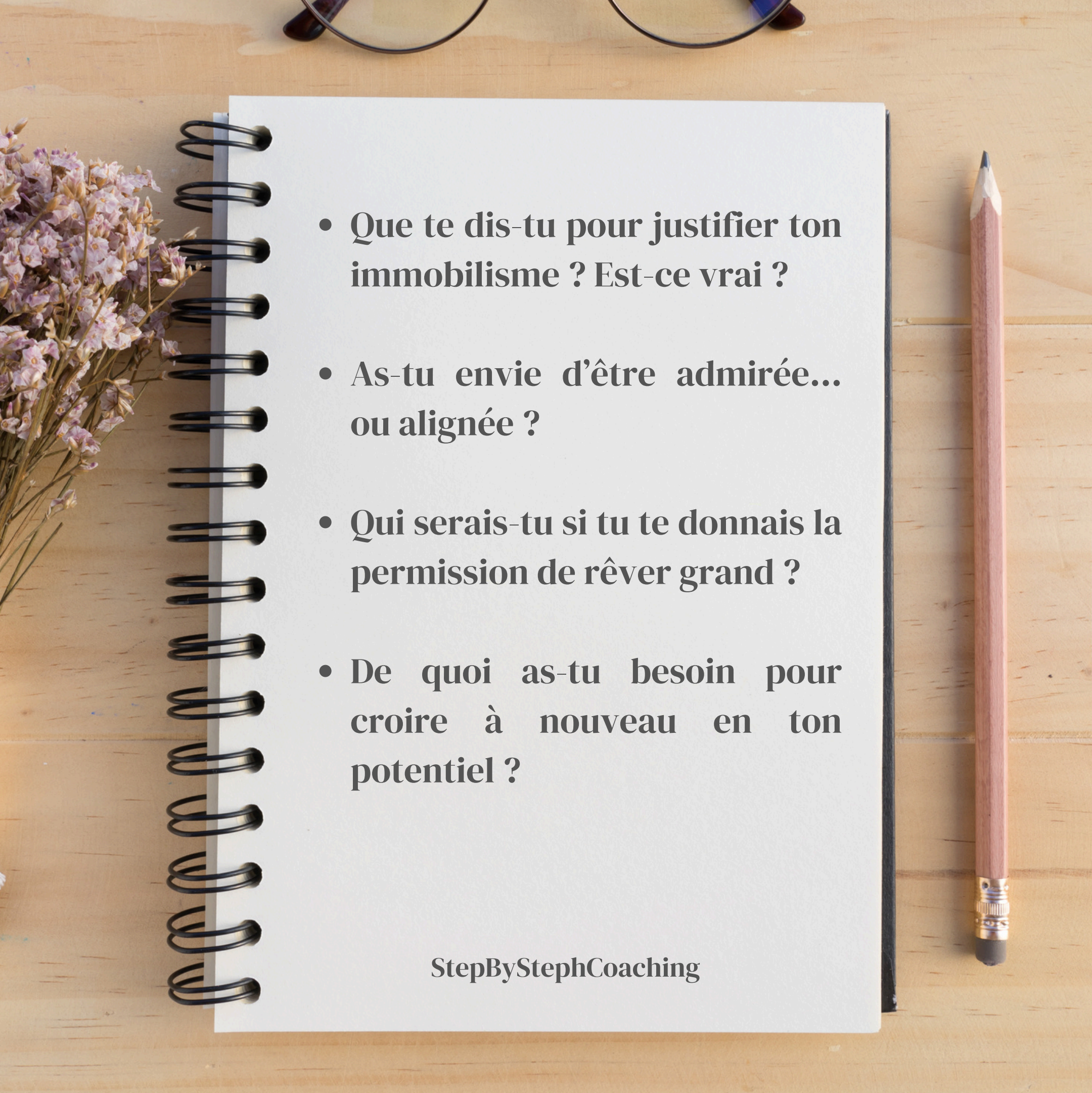
« Ne renonce jamais
à un rêve pour le
temps qu'il faudra
pour le réaliser. Le
temps passera quoi
qu'il arrive. »

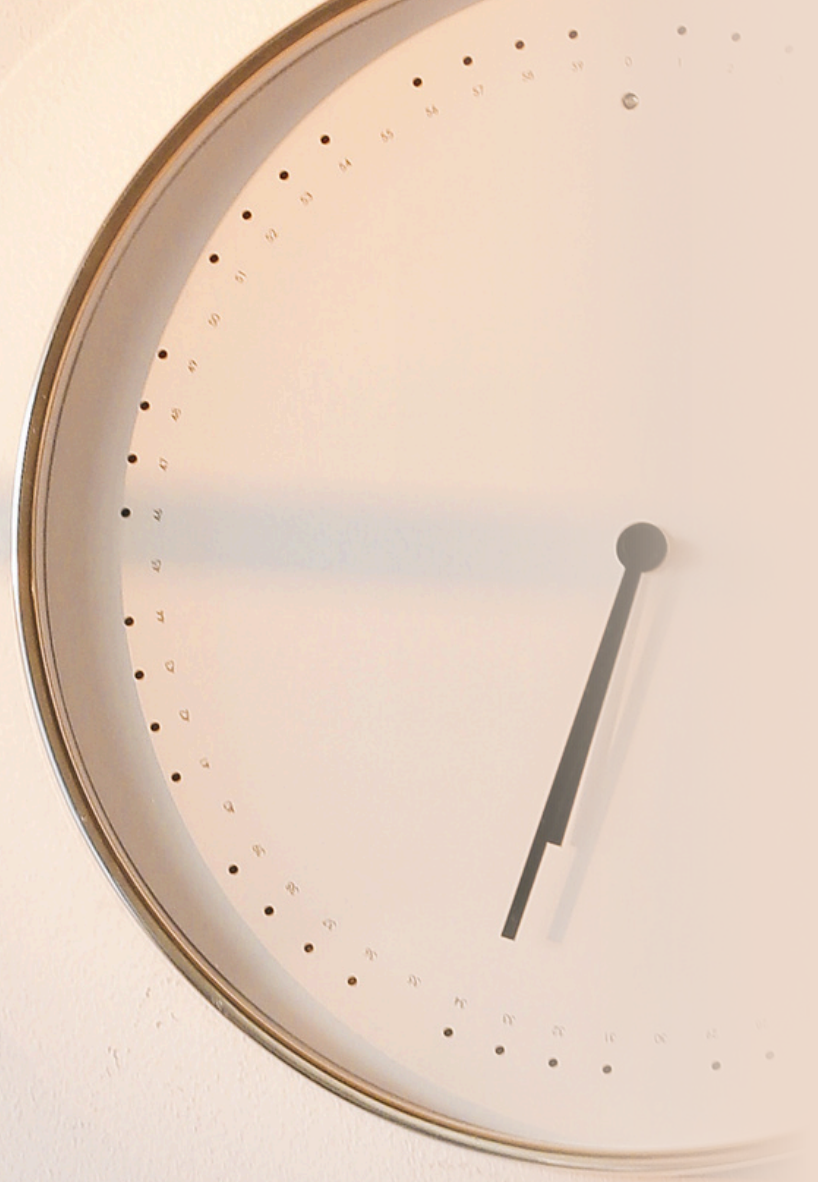
— Earl Nightingale

- 
- Si tu avais la certitude de réussir, que ferais-tu dans les 12 mois à venir ?
 - Quel rêve portes-tu en secret depuis des années ? Pourquoi ne l'as-tu pas encore suivi ?
 - De quoi as-tu peur si tu te lances dans ce qui t'anime vraiment ?

- 
- **As-tu des rêves que tu n'oses pas dire à voix haute ? Pourquoi ?**
 - **Quel est le plus petit pas que tu pourrais faire vers ton rêve ?**
 - **Quel rêve as-tu abandonné par manque de soutien ?**
 - **Quelle ambition te semble “trop grande” pour toi... mais te fait vibrer ?**

- **As-tu peur de réussir ?
Pourquoi ?**
- **Qu'est-ce qui t'empêche de
passer à l'action concrètement
?**
- **Si tu devais écrire une lettre à
ton "toi" de dans 5 ans, que lui
dirais-tu ?**
- **Quelle activité te fait perdre la
notion du temps ? Et si c'était
un indice ?**

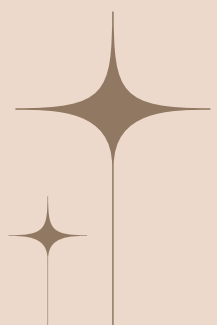
- 
- **Que te dis-tu pour justifier ton immobilisme ? Est-ce vrai ?**
 - **As-tu envie d'être admirée... ou alignée ?**
 - **Qui serais-tu si tu te donnais la permission de rêver grand ?**
 - **De quoi as-tu besoin pour croire à nouveau en ton potentiel ?**



“

« *Ce ne sont pas les événements qui nous troublent, mais l'idée que nous nous en faisons.* »

— *Épictète*



- **Quelles sont les 3 phrases que tu te répètes trop souvent ?**
- **Si tu t'observais comme une coach bienveillante, que dirais-tu de ton dialogue intérieur ?**
- **Quelle pensée t'empêche de te sentir pleinement légitime ?**
- **À quel moment t'es-tu sentie trahie par une croyance que tu avais ?**

- **Quelle pensée limitante viens-tu d'identifier aujourd'hui ?**
- **Est-ce que tu crois que "tu dois mériter pour recevoir" ? Pourquoi ?**
- **Quelle croyance positive aimerais-tu ancrer à la place d'une ancienne ?**
- **Quelles croyances sur "l'amour", "le travail" ou "la réussite" devrais-tu remettre en question ?**


StepByStepCoaching


- Quelle phrase intérieure te revient souvent quand tu doutes ?
- Si tu pouvais te libérer d'un conditionnement familial, lequel choisirais-tu ?
- Qui t'a transmis tes croyances sur "la réussite" ?
- À quelle pensée t'identifies-tu... au point de ne plus la remettre en question ?

« Ce n'est pas le
repos qui nous
régénère, c'est la
qualité de notre
présence à nous-
mêmes. »

— Fabrice Midal

- Quelles sont tes 3 principales fuites d'énergie ?
- Qu'est-ce qui te recharge naturellement ? Le fais-tu assez ?
- Quelle activité fais-tu uniquement "par obligation" ?
- Que veux-tu apprendre à dire "non" pour préserver ton énergie ?

- 
- Dans ta journée type, à quel moment es-tu vraiment en paix ?
 - Si ton corps parlait franchement aujourd'hui, que te dirait-il ?
 - Si la personne que tu aimes le plus aujourd'hui vivait en toi pendant 1 mois, changerais-tu tes habitudes ?



« LA LIBERTÉ, CE N'EST PAS DE
POUVOIR FAIRE CE QUE L'ON VEUT,
MAIS DE NE PAS ÊTRE OBLIGÉ DE
FAIRE CE QUE L'ON NE VEUT PAS. »

— JEAN-JACQUES ROUSSEAU

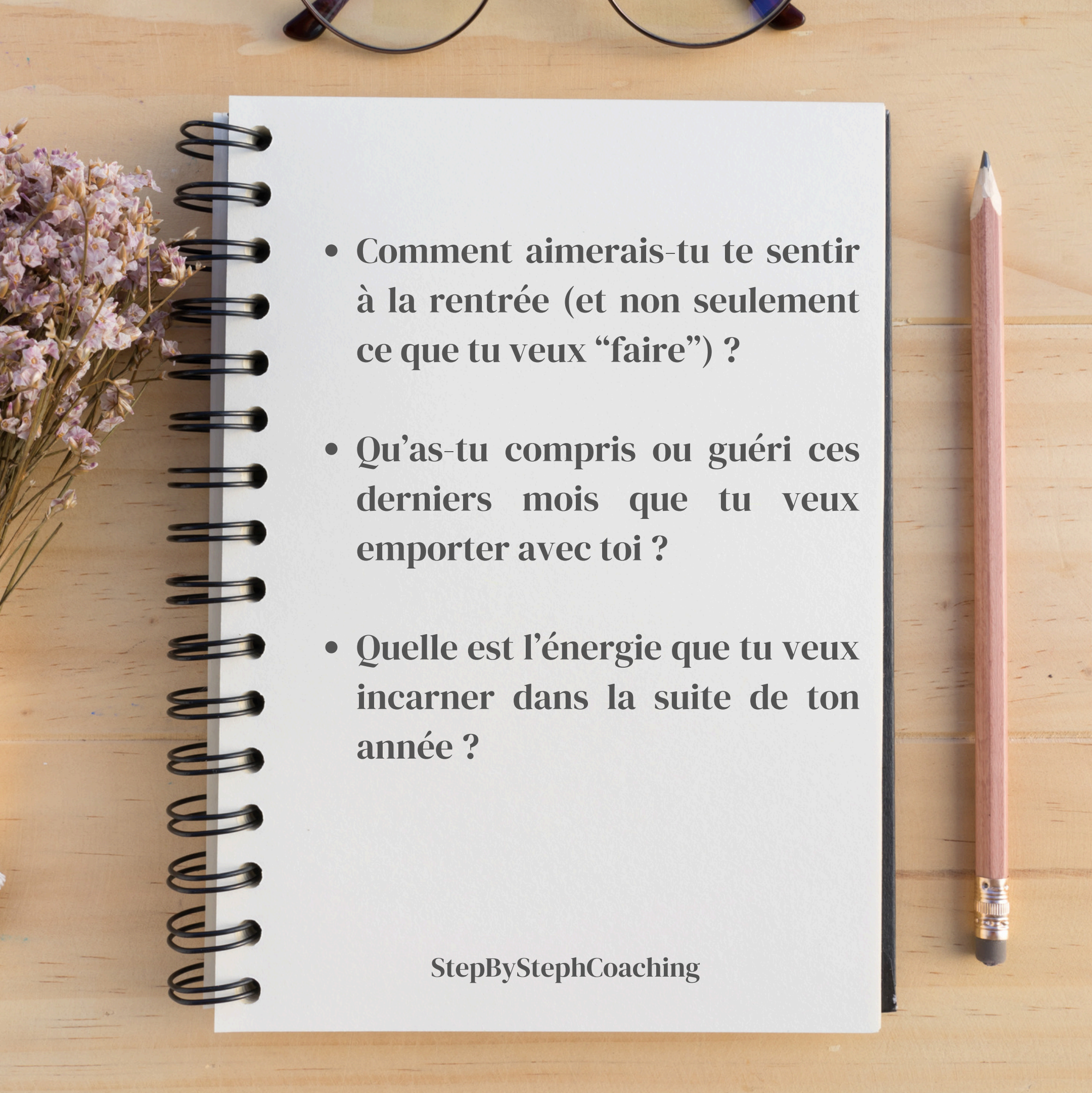
- Dans quels domaines de ta vie as-tu l'impression de ne pas être toi-même ?
- À quelles attentes extérieures dis-tu "oui" alors que tu ressens un "non" à l'intérieur ?
- Que fais-tu uniquement par peur d'être jugé(e), rejeté(e), incompris(e) ?
- Si tu étais complètement libre intérieurement, que changerais-tu dans ta façon de vivre ?

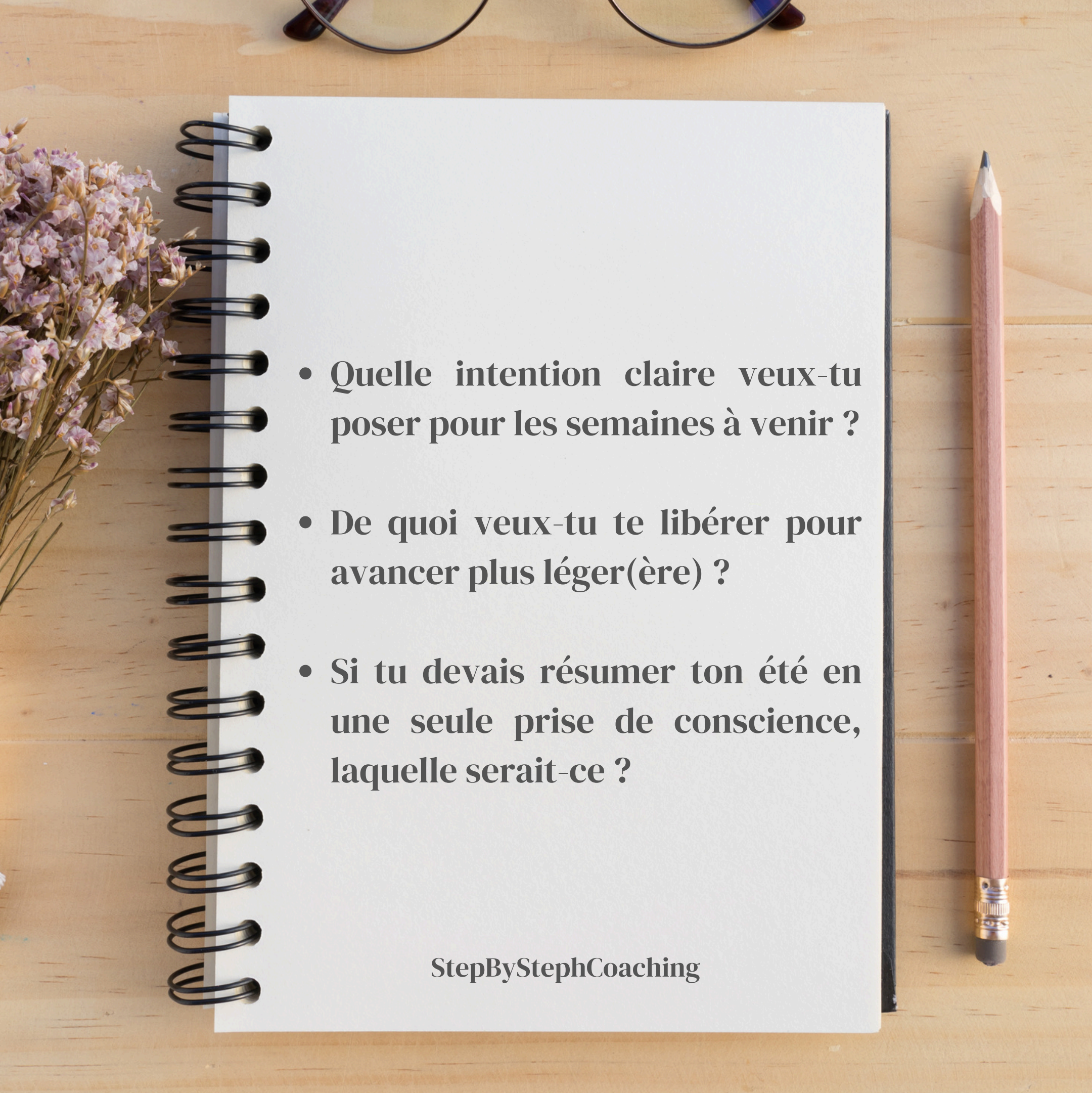
StepByStephCoaching

- **Quelle est ta plus grande prison mentale ? Et d'où vient-elle ?**
- **Quelle version de toi te sentirait profondément libre ?**

« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. »

— Carl Gustav Jung

- 
- Comment aimerais-tu te sentir à la rentrée (et non seulement ce que tu veux “faire”) ?
 - Qu’as-tu compris ou guéri ces derniers mois que tu veux emporter avec toi ?
 - Quelle est l’énergie que tu veux incarner dans la suite de ton année ?

- 
- **Quelle intention claire veux-tu poser pour les semaines à venir ?**
 - **De quoi veux-tu te libérer pour avancer plus léger(ère) ?**
 - **Si tu devais résumer ton été en une seule prise de conscience, laquelle serait-ce ?**

Et maintenant ?

Tu viens de traverser 100 PORTES.

Certaines se sont ouvertes avec évidence. D'autres ont résisté.

Tu as peut-être souri, tremblé, reculé, plongé.

Tu as regardé EN TOI. Vraiment.

Et ça, c'est un acte de COURAGE.

Car il faut de la force pour s'écouter,

du silence pour s'entendre,

et de l'amour pour se rencontrer.

Tu n'as pas à tout savoir.

Tu n'as pas à tout décider.

Mais tu peux MARCHER, doucement, vers plus de toi.

Avec ce carnet, tu n'as pas seulement répondu à des questions :

tu as repris un peu de POUVOIR, un peu de clarté

, un peu de PAIX.

Alors emporte avec toi ce qui a vibré,

laisse partir ce qui ne t'appartient plus,

et AVANCE avec la version de toi qui naît, là, maintenant.

« Et si tu devenais enfin la personne que tu étais venue être ? »

Ce n'est pas la fin.

C'est peut-être le vrai début... PRENDS SOIN DE TOI

Stéphanie