

WORKBOOK

*Partir à  
ma rencontre*

140 questions à te poser  
pour mieux te connaître





**HELLO** 03

**QUI JE SUIS** 04

**CE QU'EST MA VIE** 06

**MON HISTOIRE** 07

**MOI ET LES AUTRES** 12



# Hello !

Je suis Amélie, coach de kiff, révélatrice de badass qui s'ignorent, et j'accompagne les femmes à mieux se connaître, mieux s'écouter, et enfin s'autoriser à être elles-mêmes, pleinement et entièrement !

J'ai créé ce guide car j'ai réalisé à quels points **les bonnes questions**, comprises avec attention, dont la réponse demande réflexion, **aident énormément à se comprendre, se connaître, et finalement à mieux vivre et s'aimer !**

Libre à toi de piocher une question par jour, de faire partie par partie ... Ma seule règle : **explícite tes réponses !** Écris un maximum, creuse chaque question, demande-toi pourquoi tu écris ça, qu'est-ce qui t'as poussé à penser comme ça, etc.

Et si tu as la moindre question, je reste très disponible, n'hésite pas à me contacter en message privé sur mon compte **Instagram** ou par mail à [contact@petitmoineau.fr](mailto:contact@petitmoineau.fr) !



# Qui je suis

1. Est-ce que je prends suffisamment soin de moi ?
2. Est-ce que je me soucie trop de mon apparence ?
3. Quels sont mes complexes ? Comment puis-je travailler dessus ?
4. C'est quand la dernière fois que j'ai fait quelque chose de gentil pour moi ?
5. Est-ce que j'aime recevoir un compliment ?
6. Est-ce que j'ai tendance à souvent m'excuser, y compris quand ce n'est même pas ma faute ?
7. Est-ce que je vis dans l'instant présent ? Ou est-ce que je m'inquiète trop du passé ou du futur ?
8. Est-ce que je fais suffisamment attention à ma santé ? Qu'est-ce que je pourrais faire de plus ?
9. Comment pourrais-je être plus bienveillante avec moi-même ? Comment pourrais-je me montrer que je m'aime ?
10. Est-ce que je m'aime autant que je désire être aimée des autres ?
11. Quel compliment est-ce que j'aime le plus entendre ?
12. Qu'est-ce qui me met en colère ?
13. Qu'est-ce qui me rend triste ?
14. Qu'est-ce qui me stresse ?
15. Qu'est-ce qui me fait pleurer de joie ?
16. Quels sont mes insécurités ? Comment puis-je travailler dessus ?
17. De quelles façons je me fais du mal et pourquoi ? Qu'est-ce que je peux faire pour changer ça ?
18. De quoi ai-je peur ? Comment puis-je travailler sur ces peurs ?
19. À quand remonte la dernière fois où je me suis sentie vraiment déçue ou blessée ? Qu'est-ce qui m'a aidé à le surmonter ?
20. Est-ce que j'ai besoin d'aide ?
21. Est-ce que je me dis souvent "je vais pas y arriver, je ne vais pas y arriver" ?
22. Est-ce que je considère être responsable de mes émotions et des expériences que j'ai ?
23. Quelle est la dernière fois que j'ai eu un fou rire ?
24. Quel est le secret que je ne dirais à personne et pourquoi ?
25. Qu'est-ce qui m'empêche vraiment d'être heureuse maintenant ?
26. Est-ce que je me sens libre ? Qu'est-ce qui m'empêche d'être libre ?
27. Par quoi je suis passionnée ?
28. Qu'est-ce qui fait que je suis unique ?
29. Quels sont mes loisirs préférés ?
30. Qu'est-ce que je fais sans voir le temps passer ?

# Qui je suis

31. Quelle est ma saison préférée et pourquoi ?
32. Quels sont mes talents naturels ?
33. Quel est mon livre, mon film, ma chanson, ma citation préférée ?
34. De quoi je suis la plus fière à mon sujet ?
35. Quelles sont mes forces et mes faiblesses ?
36. Quelles sont les valeurs les plus importantes pour moi ?
37. Quelle est la chose la plus intéressante que j'ai faite aujourd'hui ?
38. Qu'est-ce que je pourrais faire pour sortir de ma zone de confort ? Pour élargir ma zone de connu ?
39. Où est-ce que je voudrais vivre si je pouvais vivre n'importe où dans le monde ?
40. Où est-ce que j'aimerais voyager ?
41. Est-ce que je suis patiente ? Comment je pourrais l'être davantage envers moi-même et envers les autres ?
42. Est-ce que j'aime apprendre ? Si oui, qu'est-ce que je peux faire pour continuer à apprendre ?
43. Comment puis-je davantage exprimer ma créativité ?
44. Est-ce que je cache une partie de moi-même au monde ?
45. Comment est-ce que je pratique la spiritualité ?
46. Suis-je vraiment moi tout le temps ?
47. Quelle est la chose que je fais le mieux ?
48. Quel est mon endroit préféré pour me ressourcer ?
49. Quelle est mon odeur préférée ?
50. Quel est le meilleur conseil que j'ai reçu ?
51. Est-ce qu'il y a quelque chose que je sais bien faire mais qui ne sert à rien ?
52. Est-ce que j'ai une manie du quotidien que je n'avouerais pas à un entretien d'embauche ?
53. Qu'est-ce que je pense de moi ?
54. Qu'est-ce que je pense de mes comportements ?
55. Qu'est-ce que je pense de mon physique ?
56. Qu'est-ce que je pense de mes capacités ?
57. Quelle est ma faille absolue ?
58. Quelle est ma relation avec mes émotions ?
59. Qu'est-ce que je pense des personnes qui montrent leurs émotions ?
60. Qu'est-ce que je pense des personnes qui ne montrent jamais leurs émotions ?
61. Est-ce possible d'être trop sensible ?

## *Ce qu'est ma vie*

62. Quelles sont les 5 choses qui apportent beaucoup de joie dans ma vie ?
63. Quelle habitude je peux commencer aujourd'hui et qui pourrait me rendre plus heureuse, mieux dans ma peau ?
64. Comment est-ce que je finirais la phrase "Je serais heureuse quand ..." ?
65. Que puis-je faire pour que mon avenir soit sur la bonne voie ?
66. Qu'est-ce qu'une "journée parfaite" pour moi ?
67. Quel est le pire : échouer ou ne jamais essayer ?
68. À quoi ressemble le succès pour moi ? Qu'est-ce qui me ferait me dire "J'ai réussi ma vie" ?
69. Qu'est-ce qui me fait me sentir vraiment en vie ?
70. Où est-ce que je voudrais être dans 5 ans ?
71. Qu'est-ce que j'aimerais accomplir dans ma vie ?
72. Quelle est ma priorité absolue dans la vie ?
73. Si l'argent n'était pas un problème, qu'est-ce que je ferais de mes journées ?
74. Quelle est la seule chose que je voudrais que les autres retiennent de moi à la fin de ma vie ?
75. Qu'est-ce que je peux changer dans le monde ? Comment je peux commencer à créer ce changement à partir de ma propre vie ?
76. Comment est-ce que j'aimerais vivre sachant que je vais mourir ?
77. Quel est le sens de la vie pour moi ?
78. Quel est le but de ma vie ?
79. Qu'est-ce qui me parle, m'attire, qu'est-ce qui me fait vibrer alors que je n'ai jamais essayé ?
80. Qu'est-ce qui m'excite rien que d'y penser, me faire me dire que c'est fou mais que ça à l'air génial ?
81. Quelles sont les habitudes dont je suis sûre qu'elles me feraient du bien ?
82. Qu'est-ce que j'adore faire ?
83. Qu'est-ce que j'adore faire pour me détendre ? Qui m'aide à relâcher la pression et à penser à autre chose ?
84. Quelles activités me passionnent ?
85. Qu'est-ce que j'adore apprendre, et sur lequel je voudrais en apprendre encore plus ?
86. Quelles seraient tes vacances de rêve ?
87. Qu'est-ce que c'est une vie heureuse à mes yeux ?
88. Qu'est-ce que c'est une vie triste à mes yeux ?
89. Qu'est-ce qu'il faut absolument pour être heureuse ?
90. Qu'est-ce que je fais pour devenir la meilleure version de moi ?

# Mon histoire

91. Quel est mon plus beau souvenir ?
92. Dans quelle mesure j'ai contrôlé le cours de ma vie jusqu'à présent ?
93. Quels rêves j'ai abandonné et pourquoi ?
94. Quelles erreurs j'ai fait dans ma vie ?
95. Quelles leçons j'en ai tirées ?
96. Quelle est la leçon de vie la plus difficile que j'ai apprise ?
97. Quels évènements de ma vie ont fait de moi qui je suis ?
98. Quel moment a changé ma vie pour toujours ?
99. Comment mon enfance impacte ma vie actuelle ?
100. Si c'était le dernier jour de ma vie, est-ce que je voudrais faire ce que je vais faire aujourd'hui ?
101. Qu'est-ce que je m'imaginai accomplir en tant qu'adulte quand j'étais petite ?
102. Quels conseils je donnerais à la personne que j'étais il y a 10 ans ?
103. Est-ce que j'aime la personne que je suis devenue ? De quelles façons ?
104. Quelle est ma meilleure expérience en terme de relation ? Le moment où je me suis dit "là, il y a un lien fort" ?
105. À quel moment de ma vie je me suis vu et je me suis dit "yes, c'est ça que je veux, tout le temps !" ?
106. Quels souvenirs je me jure de me souvenir tout ma vie ?
107. Je m'imagine à 80 ans, qu'est-ce que je dirais à la moi actuelle ?
108. De quels projets, de quels accomplissements dans ma vie je suis fière ?
109. Quelle est la croyance d'enfant que j'ai eu et qui me semble aujourd'hui la plus folle ?
110. Quels étaient mes jeux préférés quand j'étais enfant ?
111. Quel·le était mon héros/héroïne préféré·e quand j'étais enfant ?
112. Quel est le truc que je regrette le plus d'avoir perdu ?
113. Quelle est la dernière chose que j'ai appris à faire ?
114. Quelle est la dernière chose que j'ai fait pour la première fois ?

## *Moi et les autres*

115. Est-ce que je sais dire "non" quand je n'ai pas envie ou que je ne suis pas disponible ?
116. Dans quelle mesure je suis à l'aise avec le fait d'avoir une conversation difficile mais nécessaire avec quelqu'un ?
117. De qui je suis le plus jalouse et pourquoi ?
118. Y a-t-il quelqu'un qui m'a fait mal ou qui m'a mis en colère et que je dois pardonner ?
119. Est-ce que c'est vraiment important ce que les autres pensent de moi ?
120. Quel petit geste de bonté m'a-t-on déjà montré que je n'oublierai jamais ?
121. Quelle personne j'admire le plus et pourquoi ?
122. Est-ce que je suis quelqu'un d'agréable à fréquenter ?
123. Quelle personne a eu le plus grand impact dans ma vie ?
124. De quelles façons je peux mieux écouter les autres ?
125. Comment je peux exprimer davantage mon amour aux autres ? Comment le faire d'une meilleure façon ?
126. Quelles sont les valeurs et qualités que je recherche chez un·e ami·e ? Chez un·e partenaire·e ?
127. Est-ce que je mets trop de distance avec les gens ?
128. Est-ce que je suis une personne bienveillante ? Comment l'être plus ?
129. Est-ce que je pense être une bonne personne et pourquoi ? Si non, comment changer d'opinion ?
130. Est-ce que je suis trop exigeant ou critique envers les autres ?
131. Qu'est-ce que ma famille représente pour moi ?
132. Est-ce que je veux des enfants ?
133. Est-ce que je suis facilement jalouse ? Qu'est-ce que je désire chez les autres et que je n'aimerais pas avoir ?
134. Est-ce que je me compare trop aux autres ?
135. Qu'est-ce que je fais pour aider les autres ?
136. Pour qui et pour quoi je suis reconnaissante ?
137. Suis-je indépendante ou dépendante des autres ?
138. Quelles qualités j'admire chez les autres ?
139. Est-ce que je me sens coupable si je fais passer mes besoins avant ceux des autres ?
140. Quelle est la personne la plus improbable avec laquelle tu as passé un bout de temps ?
141. Quelle serait la pire insulte à sortir à mon pire ennemi ?
142. Qu'est-ce que j'aimerais qu'on dise de moi ?