

## QUESTIONNAIRE POUR MIEUX SE CONNAITRE

1- Quelles sont mes forces ?

-

2- Quels sont mes objectifs à court et à long terme ?

-

3- Quelle est la personne la plus importante pour moi ?

-

4- De quoi ai-je le plus honte ?

-

5- Qu'est-ce que j'aime faire pour m'amuser ?

-

6- Quelle nouvelle activité ai-je envie d'essayer ?

-

7- Qu'est ce qui me tracasse ?

-

8- Quelles sont mes valeurs, ce en quoi je crois ?

-

9- Où me sens-je le plus en sécurité ?

-

10- Qui ou quoi sait me reconforter ?

-

11- Si je n'avais aucune peur, je ferai/serai \_\_\_\_\_ ?

-

12- De quel accomplissement suis-je le plus fier(e) ?

-

13- Quel est mon plus gros échec ?

-

14- Suis-je un oiseau de nuit ou de jour ?

-

15- Qu'est-ce que j'aime dans mon travail ? Qu'est-ce que je n'aime pas ?

-J'aime :

-Je n'aime pas :

16- Si je n'avais qu'un souhait, il serait \_\_\_\_\_ ?

-

17- Qu'est-ce que ma critique intérieure me dit ?

-

18- Que fais-je pour me montrer de la compassion de l'attention à moi-même ?

-

19- Suis-je introverti(e) ou extroverti(e) ?

-

20- Quel est mon souvenir le plus heureux ?

-

21- Quelles sont mes passions ?

-

22- Que me disent mes rêves ?

-

23- Quel est mon livre, film, chanteur ou groupe, repas, animal, couleur préférée ?

-Livre :

-Film :

-Chanteur ou groupe :

-Repas :

-Animal :

-Couleur :

24- De quoi suis-je le plus reconnaissant(e) ?

-

25- Quand je me sens triste, j'aime \_\_\_\_\_ ?

-

26- Je sais que je suis stressé(e) quand \_\_\_\_\_ ?

-