

LES 100 QUESTIONS DE LA VIE

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL



BILAN 5.3

BONUS : LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

Bienvenue

Les 100 questions de la vie est un exercice de réflexion et d'introspection, souvent utilisé dans des contextes de coaching de vie, de développement personnel, ou même dans un cadre plus informel pour se connaître soi-même ou découvrir les autres à un niveau plus profond.

Les questions touchent à divers domaines de la vie, comme les valeurs personnelles, les aspirations, les relations, et bien d'autres choses.

Tu vas, en même temps, évoquer tes souvenirs, explorer ta vie intérieure et te projeter vers l'avenir. C'est comme une conversation chaleureuse, bienveillante, mais profonde, que tu aurais avec toi-même.

Il ne s'agit pas de répondre à toutes les questions, dans l'ordre et sans reprendre ton souffle !



Choisis-en une seule par jour, celle qui t'inspire le plus, et accorde-toi quelques minutes pour y réfléchir dans le calme. Pense à la réponse, bien sûr, mais pense aussi au pourquoi de cette réponse...

Laisse les pensées et les souvenirs venir naturellement à toi et rédige la réponse que te suggère ton intuition. Ton cahier va se remplir progressivement, jour après jour. Tu verras, c'est magique.

A la fin, tu devras affronter des questions qui peuvent te mettre mal à l'aise. Elles sont essentielles car elles révèlent aussi une part profonde de toi, de ta vérité...

Tu seras peut-être surpris(e) par tes propres réflexions, découvertes et révélations. Certaines seront agréables et d'autres moins faciles à admettre.

C'est tout l'enjeu de cet exercice !





Les 100 questions de la vie

vont te permettre de

MIEUX TE CONNAÎTRE
TROUVER DU SENS
TE PROJETER VERS L'AVENIR



5 conseils avant de répondre

- **Prends ton temps** : Répondre à 100 questions profondes est mentalement et émotionnellement épuisant, alors ne te précipite pas. En répondant à une question par jour, tu peux étaler l'exercice sur plusieurs mois et donner à chacune des 100 questions l'attention qu'elle mérite.
- **Sois honnête** : Le but de l'exercice est la connaissance de soi, cela requiert une sincérité totale. Il peut être tentant de répondre de manière à te présenter sous un jour favorable, mais un auto-examen honnête sera beaucoup plus bénéfique.
- **Réfléchis au pourquoi** : Pour chaque question, réfléchis aux raisons derrière tes réponses. Cela peut t'aider à comprendre tes motivations, tes craintes et tes aspirations à un niveau plus profond.
- **Avance progressivement** : Commence par répondre aux questions qui te semblent les plus évidentes. Si tu trouves une question particulièrement inconfortable, c'est souvent le signe qu'elle mérite une attention particulière. Tu y reviendras plus tard...
- **Rédige tes réponses avec clarté et précision** : Écrire tes pensées va t'aider à clarifier ta réflexion, mais aussi te fournir des pistes pour l'avenir. Ce sera intéressant pour toi de revenir sur tes réponses d'ici trois, cinq ou dix ans...



“

Il y a trois choses extrêmement dures : l'acier, le diamant et se connaître soi-même.

BENJAMIN FRANKLIN



Cela vaut-il la peine de se battre dans la vie ?

Si l'argent n'était pas un souci, que ferais-je de mes journées ?

Qu'est-ce qui me fait honte ?

Comment ai-je changé depuis
que j'ai quitté l'enfance ?

Est-ce que je sais dire non quand je n'ai
ni le temps ni l'envie ?

Quelles sont les trois qualités que je préfère chez moi ?

“

Traite les gens comme s'ils étaient ce qu'ils pourraient être, tu les aideras à devenir ce qu'ils sont capables d'être.

GOETHE



S'il ne me restait qu'un jour à vivre, que ferais-je de ma journée ?

Comment j'imagine ma vie dans 10 ans ?

“

Définir des objectifs est le premier pas pour rendre visible l'invisible.

TONY ROBBINS

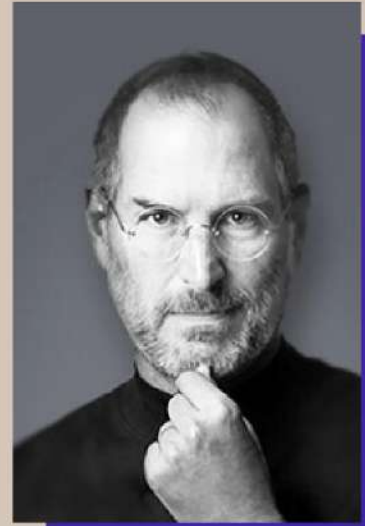


Ai-je le sentiment de dépendre des autres ?

“

Ton temps est limité, ne le gâche pas en menant une existence qui n'est pas la tienne.

STEVE JOBS



Si je pouvais posséder n'importe quoi dans le monde, ce serait quoi ?

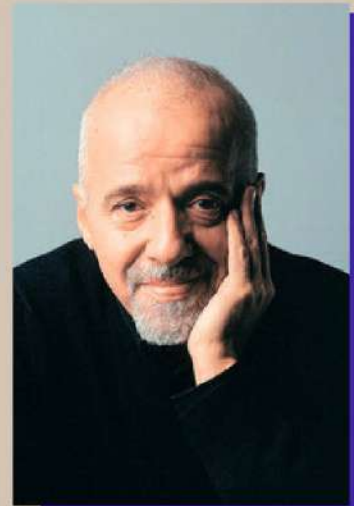
Qu'est-ce qui donne le plus de sens à ma vie ?

Si je rencontrais l'ado que j'étais à 14 ans, que lui conseillerais-je de faire ?

“

Si tu penses que l'aventure est dangereuse, essaie la routine : elle est mortelle.

PAULO COELHO



Comment est-ce que j'exprime ma créativité au quotidien ?

Est-ce que je ne me compare pas trop
souvent aux autres ?

Est-ce que je prends suffisamment
soin de moi ?

“

*La plus grande fierté dans la
vie ne réside pas dans le fait de ne
jamais tomber, mais dans le fait
de se relever à chaque fois qu'on
tombe.*

NELSON MANDELA



A ce stade, qu'est-ce qui manque à ma vie ?

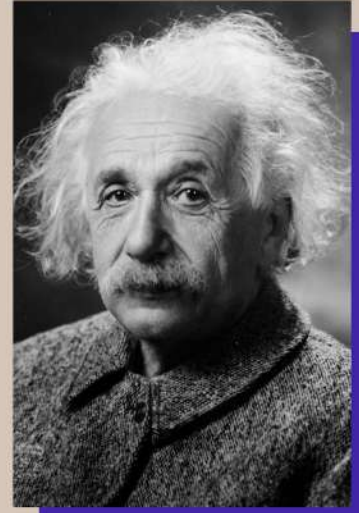
Ai-je une vie suffisamment riche sur le plan spirituel ?

Qu'est-ce que je ressens lorsqu'on me fait un compliment ?

“

La folie, c'est de faire toujours la même chose et d'espérer un résultat différent.

ALBERT EINSTEIN



Cela vaut-il la peine de se battre dans la vie ?

Si l'argent n'était pas un souci, que ferais-je de mes journées ?

Comment j'imagine ma vie dans 10 ans ?

“

Nous ne sommes pas seulement responsables de ce que nous faisons, mais aussi de ce que nous ne faisons pas.

MOLIÈRE



Ai-je le sentiment de dépendre des autres ?

Qu'est-ce qui me fait le plus peur : le présent ou l'avenir ?

Aujourd'hui, est-ce que je pense avoir atteint le maximum de mon potentiel ?

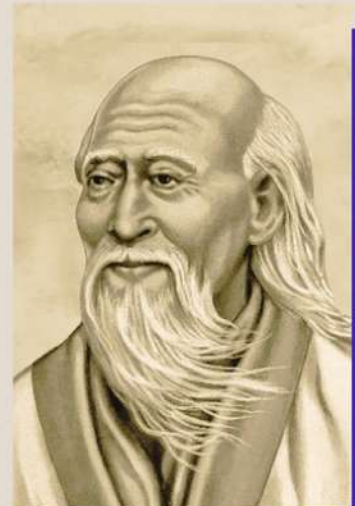
Si l'argent n'était pas un souci, que ferais-je de mes journées ?

Quelles sont les trois qualités que je préfère chez moi ?

“

Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.

LAO-TSEU



S'il ne me restait qu'un jour à vivre, que ferais-je de ma journée ?

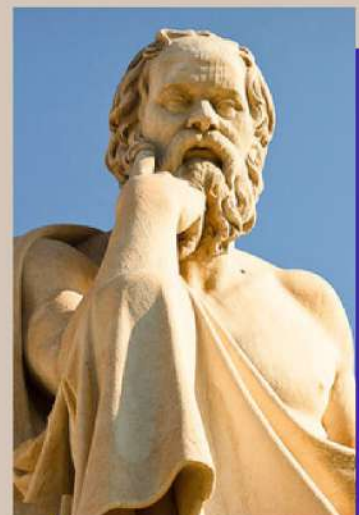
Ai-je vraiment contrôlé le cours de ma vie
jusqu'à présent ?

Y a-t-il une personne à qui je n'ai jamais
pardonné ?

“

*Le secret du changement consiste
à concentrer toute son énergie,
non pas pour combattre le passé,
mais pour construire l'avenir.*

SOCRATE



Quels sont mes trois talents naturels ?

Comment est-ce que je montre mon amour
aux gens que j'aime ?

Quelle est la mauvaise habitude dont je
voudrais à tout prix me débarrasser ?

Ma personnalité ressemble-t-elle à celle de mes parents ?

“

La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter.

MÈRE THÉRÈSA

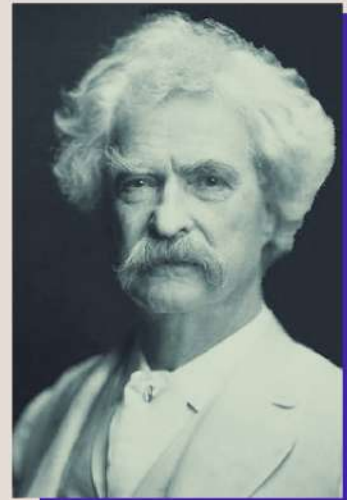


Quel est le pire pour moi : l'échec ou le regret de ne pas avoir tenté le coup ?

“

Dans vingt ans, tu seras plus déçu par les choses que tu n'as pas faites que par celles que tu as faites. Alors sors des sentiers battus. Mets les voiles. Explore. Rêve. Découvre.

MARK TWAIN



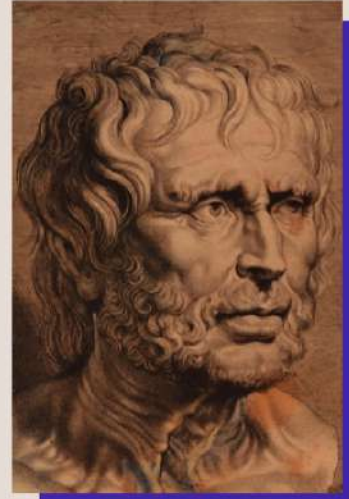
À quand remonte la dernière fois où j'ai apporté un changement positif dans ma vie ?

Suis-je patient avec moi-même et avec les autres ?

“

*La vie, ce n'est pas d'attendre que
les orages passent, c'est
d'apprendre à danser sous la pluie.*

SÉNÈQUE



Est-ce que j'attache trop d'importance à ce
que les autres pensent de moi ?

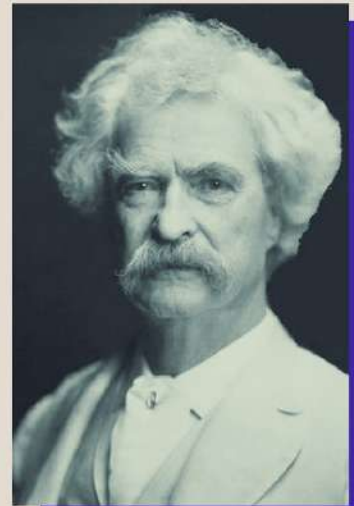
Qui sont les trois personnes qui
me connaissent le mieux ?

Quelles sont les trois choses dont je suis le plus fier dans la vie ?

“

Si l'avenir m'intéresse, c'est parce que je vais y passer le reste de ma vie...

MARK TWAIN



À quand remonte la dernière fois où j'ai dit à ma famille que je l'aimais ?

M'arrive-t-il de me faire du mal à
moi-même ?

Y a-t-il une partie de moi que personne
ne connaît ?

“

*Les portes de l'avenir sont
ouvertes à ceux qui savent les
pousser.*

COLUCHE



A quand remonte la dernière fois où j'ai fait quelque chose de gentil pour moi ?

Comment puis-je finir la phrase :
"je serai heureux quand..." ?

Quelle est l'activité que j'aimerais faire plus souvent ?

Quels sont mes trois moyens de divertissement préférés ?

De qui suis-je le plus jaloux et pourquoi ?

“
Nous gagnons notre vie avec ce que nous recevons, mais nous lui donnons un sens avec ce que nous donnons.

WINSTON CHURCHILL



Est-ce que j'aime vraiment apprendre de nouvelles choses ?

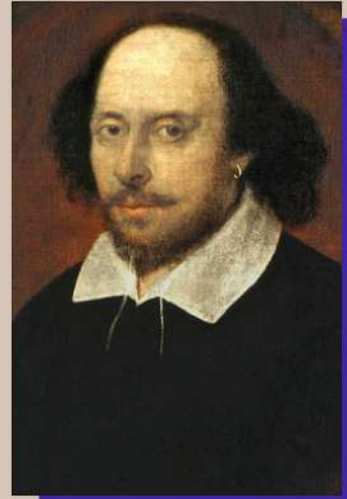
À quand remonte la dernière fois où je suis sorti de ma zone de confort ?

Qu'est-ce que je fais au quotidien pour aider les autres ?

“

*Le sens de la vie est de trouver
votre talent. Le but de la vie est
de le partager.*

WILLIAM SHAKESPEARE



Est-ce que je crois en une forme de pouvoir
supérieur qui influence ma vie ?

Qu'est-ce qui m'empêche encore de réaliser
mes rêves ?

Qu'est-ce que je pourrais faire de plus pour prêter attention à ma santé ?

“

S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie.

OSCAR WILDE



Est-ce que je choisirais le même parcours professionnel si je pouvais recommencer ?

“
L'homme a toujours eu besoin de se confronter à ce qui le dépasse. C'est en sortant de sa zone de confort qu'il apprend.

THOMAS PESQUET



Ai-je le sentiment d'avoir un impact positif dans la vie des autres ?

Que reste-t-il de mes rêves d'enfants dans la vie que je mène ?

À quoi ressemble la relation amoureuse
idéale à mes yeux ?

De quoi ai-je le plus peur pour
l'avenir ?

Si je pouvais gommer une de mes
faiblesses, quelle serait-elle ?

Qu'est ce qui me contrarie le plus
dans la vie ?

Qu'est-ce qui me met en colère, me
rend triste ou me stresse ?

“

*Les passions sont les vents qui
enflent les voiles du navire ; elles
le submergent quelquefois, mais
sans elles, il ne pourrait voguer.*

VOLTAIRE



Avec quel genre de personnes est-ce que
j'aime passer du temps ?

“

*Pour ce qui est de l'avenir, il ne
s'agit pas de le prévoir mais de le
rendre possible.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

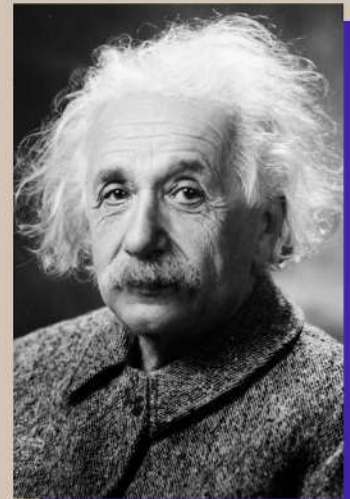


Si je pouvais rétablir une relation brisée,
avec qui serait-ce ?

Suis-je quelqu'un de rancunier ?

“*Chaque être humain est un génie. Mais si on juge un poisson sur sa capacité à grimper aux arbres, il passera sa vie entière à croire qu'il est stupide.*

ALBERT EINSTEIN



Suis-je plutôt un leader ou un suiveur ?

“

Choisis un travail que tu aimes et tu n'auras plus à travailler un seul jour de ta vie.

CONFUCIUS



Est-ce que je demande toujours l'aide des autres quand j'en ai besoin ?

Comment puis-je davantage exercer ma créativité au quotidien ?

Suis-je là où je veux être aujourd'hui ?

Est-ce que je crois que l'argent fait le bonheur ?

Ai-je tendance à m'excuser même quand ce n'est pas de ma faute ?

Quels sont les ingrédients d'une vie réussie
selon moi ?

Y a-t-il quelqu'un qui m'a fait mal ou m'a mis
en colère que je dois pardonner ?

“

*Une bataille perdue, c'est une
bataille qu'on croit perdue.*

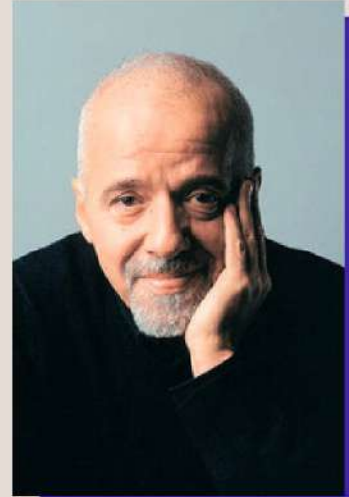
MARÉCHAL DE SAXE



“

Un bateau est plus en sécurité quand il est au port. Mais ce n'est pas pour cela qu'on construit les bateaux.

PAULO COELHO



Quel est l'endroit ou le pays où j'aimerais voyager ?

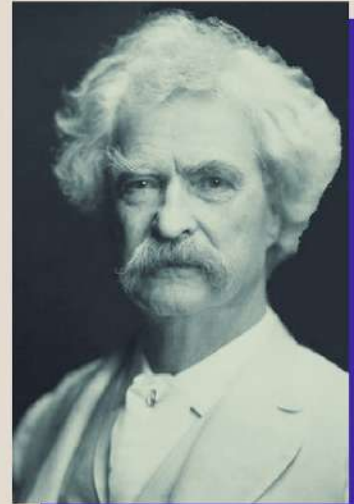
Ai-je déjà vécu un échec qui m'a complètement abattu ?

Quel est le petit geste de bonté à mon
égard que je n'oublierai jamais ?

“

*Ils ne savaient pas que c'était
impossible alors ils l'ont fait.*

MARK TWAIN



Quels sont mon livre, mon film et ma
chanson préférés ?

Pour quoi ai-je le plus de gratitude
dans la vie ?

Est-il plus important d'aimer ou
d'être aimé(e) ?

“

*Nous devons croire que nous
sommes doués pour quelque chose,
et que cette chose doit être
atteinte à n'importe quel prix.*

MARIE CURIE



Suis-je plutôt une personne rationnelle ou intuitive ?

En dehors de ma famille, quelle est la personne que j'aime le plus au monde ?

Mon travail actuel correspond-t-il bien à mes valeurs et mes passions ?

“

*L'homme ordinaire est exigeant
avec les autres. L'homme
exceptionnel est exigeant avec
lui-même.*

MARC AURÈLE



Est-ce que je suis ce qu'on appelle une
belle personne ?

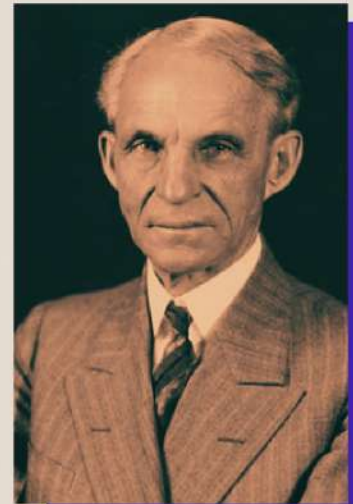
Quel est le compliment que
j'aime le plus entendre ?

Quel serait mon plus grand regret à la fin de ma vie ?

“

Lorsque tout semble aller contre toi, souviens-toi que les avions décollent toujours face au vent.

HENRY FORD



Ai-je lu tous les livres qui trônent dans ma bibliothèque ?

Ai-je tendance à mettre trop de distance entre les gens et moi ?

Est-ce que je me sens coupable quand je pense à moi avant de penser aux autres ?

“

Le succès, c'est d'aller d'échec en échec, sans perdre son enthousiasme.

WINSTON CHURCHILL



Quelle est ma devise personnelle ou ma citation préférée ?

Quel est le moment de ma vie qui m'a rendu le plus malheureux ?

Suis-je plutôt dans l'instant présent, dans le passé ou dans le futur ?



BONUS



Le Questionnaire de Proust

En 1913, Marcel Proust (1871-1922), l'auteur de *À la recherche du temps perdu*, a créé un questionnaire à remplir à titre expérimental. Il voulait savoir pourquoi il était aussi attiré par ses souvenirs d'enfance et ce qui le rendait si heureux quand il les évoquait.

Cette série de questions est devenue l'un des questionnaires les plus populaires au monde et il a été utilisé par de nombreuses personnes pour mieux se connaître.

Ce genre de confessionnal, censé explorer l'identité, les goûts et les aspirations de la personne qui y répond, était très populaire à la fin du XIXème siècle chez les jeunes gens de bonne famille.



1. Ma vertu préférée

2. Le principal trait de mon caractère

3. La qualité que je préfère chez les hommes

4. La qualité que je préfère chez les femmes

5. Mon principal défaut

6. Ma principale qualité

7. Ce que j'apprécie le plus chez mes amis

8. Mon occupation préférée

9. Mon rêve de bonheur

10. Quel serait mon plus grand malheur ?

11. A part moi -même qui voudrais-je être ?

12. Le pays où j'aimerais vivre

13. La couleur que je préfère

14. La fleur que je préfère

15. L'oiseau que je préfère

16. Mes auteurs favoris en prose

17. Mes poètes préférés

18. Mes héros dans la fiction

19. Mes héroïnes favorites dans la fiction

20. Mes compositeurs préférés

21. Mes peintres préférés

22. Mes héros dans la vie réelle

23. Mes héroïnes préférées dans la vie réelle

24. Mes héros dans l'histoire

25. Ce que je déteste le plus

26. Le personnage historique que je déteste le plus

27. Les faits historiques que je méprise le plus

28. Le fait militaire que j'estime le plus

29. La réforme que j'estime le plus

30. Le don de la nature que je voudrais avoir

31. Comment j'aimerais mourir

32. L'état présent de mon esprit

33. La faute qui m'inspire le plus d'indulgence

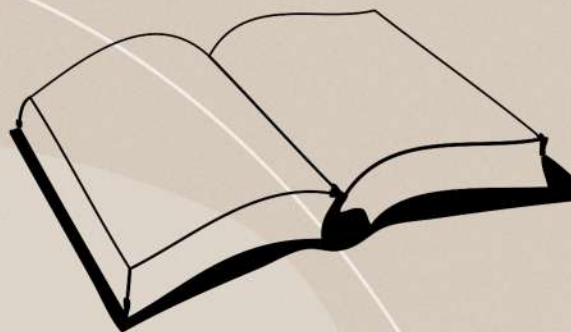
34. Ma devise

Les Réponses de Proust à "son" Questionnaire

- Ma vertu préférée. Le besoin d'être aimé et, pour préciser, le besoin d'être caressé et gâté bien plus que le besoin d'être admiré.
- Le principal trait de mon caractère. Des charmes féminins.
- La qualité que je préfère chez les hommes. Des vertus d'hommes et la franchise dans la camaraderie.
- La qualité que je préfère chez les femmes. D'être tendre pour moi, si leur personne est assez exquise pour donner un grand prix à leur tendresse.
- Mon principal défaut. Ne pas savoir, ne pas pouvoir "vouloir".
- Mon occupation préférée. Aimer.
- Mon rêve de bonheur. J'ai peur qu'il ne soit pas assez élevé, je n'ose pas le dire, j'ai peur de le détruire en le disant.
- Quel serait mon plus grand malheur. Ne pas avoir connu ma mère ni ma grand-mère.
- Ce que je voudrais être. Moi, comme les gens que j'admire me voudraient.
- Le pays où je désirerais vivre. Celui où certaines choses que je voudrais se réaliseraient comme par un enchantement et où les tendresses seraient toujours partagées.
- La couleur que je préfère. La beauté n'est pas dans les couleurs mais dans leur harmonie.
- La fleur que j'aime. La sienne- et après, toutes.
- L'oiseau que je préfère. L'hirondelle.
- Mes auteurs favoris en prose. Aujourd'hui Anatole France et Pierre Loti.
- Mes poètes préférés. Baudelaire et Alfred de Vigny.
- Mes héros dans la fiction. Hamlet.



- Mes héroïnes favorites dans la fiction. Bérénice.
- Mes compositeurs préférés. Beethoven, Wagner, Schumann.
- Mes peintres favoris. Léonard de Vinci, Rembrandt.
- Mes héros dans la vie réelle. M. Darlu, M. Boutroux.
- Mes héroïnes dans l'histoire. Cléopâtre.
- Mes noms favoris. Je n'en ai qu'un à la fois.
- Ce que je déteste par-dessus tout. Ce qu'il y a de mal en moi.
- Caractères historiques que je méprise le plus. Je ne suis pas assez instruit.
- Le fait militaire que j'admire le plus. Mon volontariat !
- La réforme que j'estime le plus. ---
- Le don de la nature que je voudrais avoir. La volonté, et des séductions.
- Comment j'aimerais mourir. Meilleur et aimé.
- État présent de mon esprit. L'ennui d'avoir pensé à moi pour répondre à toutes ces questions.
- Fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence. Celles que je comprends.
- Ma devise. J'aurais trop peur qu'elle ne me porte malheur.





CONCLUSION

Félicitations !
Bravo pour avoir
livré ta vérité

