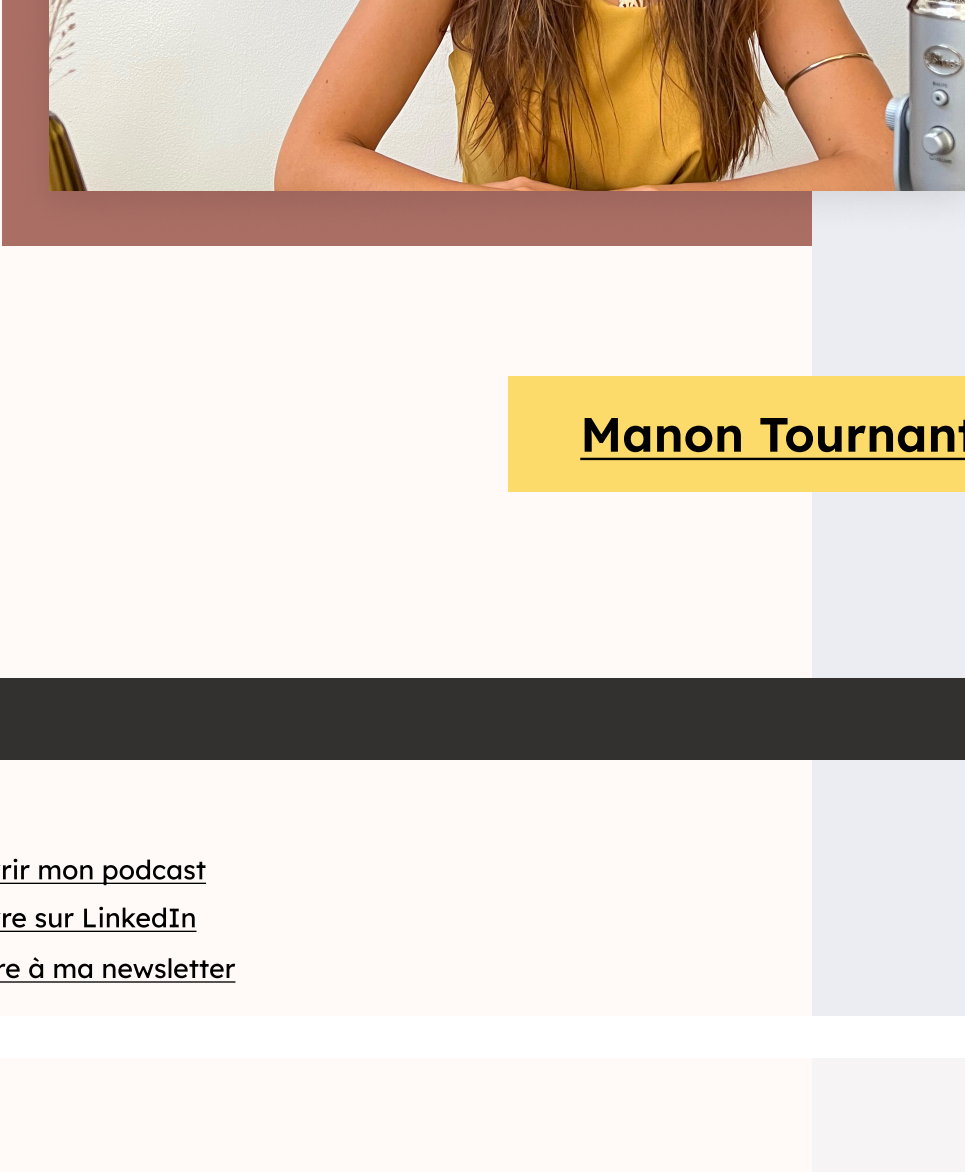


# 30 questions pour mieux comprendre tes émotions



**Manon Tournant**

[Découvrir mon podcast](#)  
[Me suivre sur LinkedIn](#)  
[S'inscrire à ma newsletter](#)

## Hola !

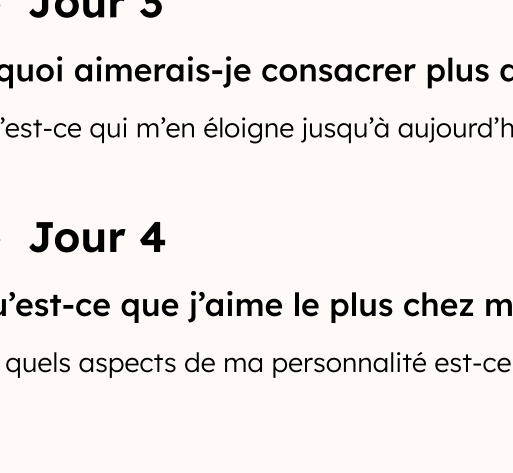
Moi, c'est Manon, je suis **coach en gestion émotionnelle** : j'aide mes clients à mieux gérer leurs émotions pour faire face au fameux ascenseur émotionnel de la vie !

Je te souhaite la bienvenue dans ce guide qui te permettra de :

- ◆ Ralentir & prendre du temps pour toi
- ◆ Mieux te connaître & comprendre tes émotions.
- ◆ Identifier les aspects de ta vie où tu souhaites poser tes limites.

Pour travailler sur tout ça, tu es au bon endroit 😊

Apprendre à mieux gérer ses émotions, ça passe par une phase d'introspection : dans ce ebook tu trouveras **30 questions d'introspection**.



Ces questions sont directement extraites de mes sessions de coaching & podcast.

## Mon conseil

Je te conseille de répondre à une question par jour, pour instaurer un rituel de pause dans ton quotidien, pendant 1 mois ! Mais c'est à toi de définir ton rythme et comment tu souhaites utiliser cet outil.

Pour faire tes retours ou réserver un coaching, contacte moi à [holamanontournant@gmail.com](mailto:holamanontournant@gmail.com)

## Partie 1

### ◆ Jour 1

**Que veut dire ralentir, prendre du temps, pour moi ?**

Tu peux décrire avec des émotions, sensations, activités.

### ◆ Jour 2

**Pour moi, que veut dire "se donner de l'amour ?"**

Est-ce que j'ai l'impression de m'accorder cet amour ?

### ◆ Jour 3

**À quoi aimerais-je consacrer plus de temps ou plus d'importance ?**

Qu'est-ce qui m'en éloigne jusqu'à aujourd'hui ?

### ◆ Jour 4

**Qu'est-ce que j'aime le plus chez moi ?**

De quels aspects de ma personnalité est-ce que je me sens fier ?

### ◆ Jour 5

**Sur quels aspects de ma personnalité est-ce que je me juge ?**

Comment est-ce que je pourrais apprendre à mieux accepter ces aspects ?

### ◆ Jour 6

**Quels événements de mon enfance ont façonné la personne que je suis aujourd'hui ?**

Repense aux moments de difficultés ou d'apprentissages de ta vie.

Pour faire tes retours ou réserver un coaching, contacte moi à [holamanontournant@gmail.com](mailto:holamanontournant@gmail.com)

## Partie 2

### ◆ Jour 7

**Qu'est-ce qui me manque le plus de mon enfance ?**

Pour ce moment, je te conseille de fermer les yeux et de te concentrer. Est-ce que tu visualises des lieux, des odeurs, des personnes ?

### ◆ Jour 8

**Quelle est ma plus grande frustration ? Pourquoi ?**

Tu peux réfléchir aux moments où tu as ressenti de la jalousie, ou alors de la colère ou même de la déception.

### ◆ Jour 9

**Qu'est-ce que la douceur pour moi ? Est-elle présente dans ma vie ?**

Si tu as du mal à définir la douceur, définis d'abord ce qu'elle n'est pas. (actions, mots, réactions...)

### ◆ Jour 10

**Quelle est ma plus grande fierté ?**

Je te conseille de noter toutes celles qui te viennent en tête ! Puis tu peux en choisir une et la détailler.

### ◆ Jour 11

**Qui est-ce que j'aimerais remercier ?**

Pourquoi ?

### ◆ Jour 12

**De quoi est-ce que j'aimerais ME remercier ?**

Pourquoi ?

Pour faire tes retours ou réserver un coaching, contacte moi à [holamanontournant@gmail.com](mailto:holamanontournant@gmail.com)

## Partie 3

### ◆ Jour 13

**Est-ce que je me pardonne facilement ?**

Est-ce que je rumine beaucoup après avoir fait une erreur ? Est-ce que je m'en veux encore pour des choses que j'ai faites ou dites dans le passé ?

### ◆ Jour 14

**Est-ce que je pardonne facilement aux autres ?**

Quelle est la chose que j'ai n'ai pas encore pardonné aujourd'hui ?

### ◆ Jour 15

**Quelle est ma plus grande leçon jusqu'à aujourd'hui ?**

Pense à un apprentissage, une leçon importante, que tu pourrais partager à quelqu'un.

### ◆ Jour 16

**Est-ce que j'arrive à poser mes limites ? À dire non ?**

Dans quels aspects/situations de ma vie, est-ce ça a le plus d'impact ? Quelles sont les conséquences pour moi, quand je ne sais pas dire non ?

### ◆ Jour 17

**Quel est mon plus grand rêve/objectif ?**

Est-ce que je mets aujourd'hui en place des actions qui m'en rapprochent ?

### ◆ Jour 18

**Est-ce que j'ai des regrets ? Si oui, lesquels ?**

Si oui, lesquels aimerais-je continuer d'éviter ? Ici, tu fais le point pour ne pas passer à côté des expériences/personnes importantes pour toi.

Pour faire tes retours ou réserver un coaching, contacte moi à [holamanontournant@gmail.com](mailto:holamanontournant@gmail.com)

## Partie 4

### ◆ Jour 19

**Quel est mon plus beau souvenir ?**

Replonge-toi dans des souvenirs agréables. Essaie de te rappeler d'un maximum de détails. Regarde des photos ou écoute une musique qui te fait penser à ce moment.

### ◆ Jour 20

**Joie : qu'est-ce qui me vient en tête ?**

Tu peux noter des sensations physiques, émotionnelles, mais aussi des situations ou souvenirs. Prends ton temps pour mettre des mots sur cette émotion.

### ◆ Jour 21

**Colère : qu'est-ce qui me vient en tête ?**

Tu peux noter des sensations physiques, émotionnelles, mais aussi des situations ou souvenirs. Prends ton temps pour mettre des mots sur cette émotion.

### ◆ Jour 22

**Tristesse : qu'est-ce qui me vient en tête ?**

Tu peux noter des sensations physiques, émotionnelles, mais aussi des situations ou souvenirs. Prends ton temps pour mettre des mots sur cette émotion.

### ◆ Jour 23

**Peur : qu'est-ce qui me vient en tête ? Quelle est ma plus grande peur ?**

Tu peux noter des sensations physiques, émotionnelles, mais aussi des situations ou souvenirs. Prends ton temps pour mettre des mots sur cette émotion.

### ◆ Jour 24

**Ascenseur émotionnel : quelles images/expériences personnelles me viennent en tête ?**

Tu peux décrire avec des émotions, situations, sensations.

Pour faire tes retours ou réserver un coaching, contacte moi à [holamanontournant@gmail.com](mailto:holamanontournant@gmail.com)

## Partie 5

### ◆ Jour 25

**Solitude : est-ce que j'ai peur de passer du temps seul(e), ou est-ce que j'aime ?**

Quels sont les moments solos que j'aime avoir ou que j'aimerais mettre en place ?

### ◆ Jour 26

**Légèreté : qu'est-ce que me sentir léger(e) ?**

Après avoir décrit la légèreté, est-ce que je me sens léger(e) ?

### ◆ Jour 27

**Quand est-ce que j'ai pleuré pour la dernière fois ? Pourquoi ?**

Tu peux avoir pleuré de joie ou de tristesse.

### ◆ Jour 28

**Cercle proche : quelles sont les 10 personnes avec qui je passe le plus de temps ?**

Ici, on parle de temps passé et non de tes piliers. Ce sont ceux avec qui tu passes du temps, même si ce n'est pas intentionnel (un collègue, associé, coloc par exemple)

### ◆ Jour 29

**Cercle proche : quelles sont les 10 personnes avec qui j'aime partager mon temps ?**

Ici, on parle de tes piliers et de ton entourage avec que tu aimes voir de façon intentionnelle.

### ◆ Jour 30

**Qu'est-ce que le sentiment de paix, sérénité pour moi ? Est-ce que je me sens en paix ?**

Si tu n'arrives pas à mettre des mots, tu peux aller chercher des images, environnements, ou des personnes qui t'inspirent ce sentiment de paix.

Pour faire tes retours ou réserver un coaching, contacte moi à [holamanontournant@gmail.com](mailto:holamanontournant@gmail.com)

## Découvre toutes mes ressources



[Découvrir mon podcast](#)

[Me suivre sur LinkedIn](#)

[S'inscrire à ma newsletter](#)

**À bientôt !**

**Manon**

Pour faire tes retours ou réserver un coaching, contacte moi à [holamanontournant@gmail.com](mailto:holamanontournant@gmail.com)