

Trouve ta passion

Questionnaire

Découvre ce qui te fait vibrer assez pour en faire un projet et persévérer jusqu'à la réussite!



**Raymond
Landry**

Apprendre • Expérimenter • Transmettre

Qu'est-ce qui t'anime?

Les matins où tu as vraiment hâte de commencer ta journée, qu'as-tu au programme? De quel sujet pourrais-tu parler sans arrêt à tes proches, sans te fatiguer? (Eux, ça les fatigue peut-être, mais ils t'aiment!)

Voici un bref questionnaire qui te donne l'occasion de réfléchir à ce sujet très important. Les projets apportent de l'énergie, nous font sentir vivants et donnent un sens à nos journées!

Tu peux répondre aux quelques questions qui suivent de différentes façons.

Tu peux y aller à peu près, pour le plaisir. Ça sera valable, tu auras fait une certaine introspection, et ça, c'est toujours profitable!

Mais!!!

Tu peux aussi t'installer, te préparer un bon café ou un bon thé (ou ce que tu souhaites boire, là, je ne crois pas à la microgestion!)

Tu prends le temps, tu notes, tu creuses la question, et tu te laisses surprendre par ce qui sortira. En fait, si tu te permets de te concentrer sur l'exercice, en éloignant momentanément les sources de distraction, tu te donneras les moyens d'aller plus loin que les premières réponses qui viennent. Si tu me suis un peu, tu sais déjà que je reviens souvent avec la concentration, qui fait des merveilles!

Bon, c'est parti!

1. Enfant, y avait-il un jeu auquel tu revenais sans cesse? Auquel tu avais toujours envie de jouer? Ou un jeu que tu avais inventé et qui t'amusait particulièrement?

[illegible]

2. Y a-t-il un compliment que les gens ont tendance à te faire et que tu reçois en te disant : « Mais oui, mais c'est facile! Je n'ai pas de mérite. »

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. Quels sont les moments où tu te sens particulièrement en vie?
Où tu te dis que la vie est belle?

[illegible]

4. À l'inverse, y a-t-il des moments, ou des activités durant lesquelles tu n'as soudain plus d'énergie, plus de concentration?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5. Dans ton travail actuel, qu'est-ce que tu préfères faire?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

7. Est-ce que ça t'arrive de dire des choses comme : « Il faudrait vraiment régler tel ou tel problème! » ou « Je ne comprends pas pourquoi ce service/ce produit n'existe toujours pas! »

[illegible]

Ces 7 questions te permettront d'établir des bases pour trouver ce qui te passionne. Voici maintenant 3 rappels importants qui t'aideront à passer à l'action, une fois que tu sauras dans quelle direction tu souhaites t'engager :

1. Pense à ce qui ne te sert plus, dans ta vie. Pense à des activités, des obligations qui te demandent du temps et de l'énergie inutilement, ou qui génèrent du stress. Réduis-les ou élimine-les, si possible. C'est du temps et de l'énergie que tu gagneras pour cheminer vers ton objectif!
2. Une minute par jour! Engage-toi à consacrer une minute par jour à ton projet! Ça peut sembler étrange, mais c'est la première minute qui est la plus difficile, parce que c'est pendant cette minute que tu te donnes l'impulsion pour passer à l'action. Et cette impulsion première est souvent celle qui fait qu'on remet quelque chose, qu'on procrastine. Donc, engage-toi à consacrer une minute par jour à ton projet, et si ce projet te passionne réellement, crois-moi, une fois que tu auras commencé, tu ne t'arrêteras pas après une minute!

3. Indulgence! Certains jours, tu t'apercevras que tu n'as pas l'énergie, et ce n'est pas grave! Reviens le lendemain, au moins pour une minute. D'une journée à l'autre, l'expérience sera différente, mais la régularité et la discipline te permettront de progresser! Fais aussi preuve d'indulgence envers toi-même quand tu commets une erreur ou que tu te trompes. Les erreurs sont inévitables, et elles n'arrivent qu'aux gens qui tentent quelque chose! En plus, c'est la meilleure façon d'apprendre!



Alors, trouve ce qui te passionne, respire un bon coup et mets-toi en marche! C'est une belle grande aventure qui t'attend.

raymondlandry.ca



Raymond Landry

Apprendre • Expérimenter • Transmettre

