Marie Club
Espace mieux-être

S'OFFRIR UN SECOND SOUFFLE

10 questions à se poser lorsqu'on sent qu'il est temps de se donner un nouvel élan!





Dans le but de se préparer à la série de Masterclass offerte par le ***MarieClub: Espace mieux-être***, voici un questionnaire que j'ai préparé avec les psychologues **Rose-Marie Charest** et **Marc Pistorio**, **Rémi Tremblay**, fondateur de la Maison des leaders, et **Marcia Pilote**, autrice et conférencière.

Ce sont des pistes de réflexion qui nous permettent de se déposer, de prendre des nouvelles de soi, de renouer avec ses aspirations trop souvent camouflées par un quotidien qui ne permet pas de se projeter, même un pas en avant.

Allons-y à notre rythme, soyons vrais envers nous-mêmes.

Bonnes réflexions!

Marie-Claude

1- Est-ce que je ressens un essoufflement:

Dans mon quotidien ?

Au sein de ma relation amoureuse ?

Au travail ?

Dans ma vie sociale ?

En général ?

2- Qu’est-ce que j’ai essayé jusqu’à aujourd’hui ?

Pourquoi ça n’a pas marché ?

Qu’est-ce qui m’aurait aidé ?

3- Si je m’abandonnais un peu… qu’arriverait-il ?

4- Qu’est-ce que la vie veut faire à travers de moi ?

5- Qu’est-ce qui freine mon ÉLAN ?

6- Pourquoi ai-je le réflexe de retenir mon ENTHOUSIASME ?

7- Qu’est-ce que je voudrais développer ?

En moi ?

Dans ma vie ?

8- C’est quoi ma vraie motivation ?

Qu’est-ce que je cherche à long terme ?

Qu’est-ce que je cherche à court terme ?

9- Est-ce que c’est le moment d’arrêter d’essayer et de m’engager ?

10- Qu’est-ce que je ressens en sachant que je pourrais m’offrir un nouvel élan ?

Marie Club
Espace mieux-être



DEVENEZ MEMBRE!
marie-claude.com

Le MarieClub: Espace mieux-être est une communauté bienveillante, engagée et dynamique.

Nos contenus exclusifs, rencontres virtuelles, balados et événements en personne sont pensés pour favoriser la réflexion, créer un sentiment d'appartenance réel et briser l'isolement que vivent trop de personnes.

En vous abonnant, vous obtenez:

- Plus de **50% de rabais** sur votre billet de l'événement du 30 mai 2026 à Drummondville;
- Un **tarif fidélité de 99,99 $/an** après votre première année;
- Une bibliothèque de plus de **250 ateliers**;
- L'accès à **35 experts**;
- Des **programmes d'accompagnement** complets;
- Les épisodes du podcast **Ouvre ton jeu** en primeur et sans publicité;
- **Des causeries en direct** avec Marie-Claude et les autres membres;
- Des **événements VIP** en personnes;
- Un **journal personnel** introspectif 100% confidentiel;
- Un accès en tout temps, **à votre rythme**, dans le confort de votre foyer!