

UN PAS VERS LA CONSCIENCE DE SOI :

7 ÉTAPES POUR TE RECONNECTER À TON IDENTITÉ

LE POINT DE DÉPART VERS LA
VIE QUI TE RESSEMBLE

Sophie de Beaurepaire - Coach de vie



QUI SUIS-JE ?

Amoureuse de la vie,
amoureuse du mouvement,
d'une connexion au vivant.
Maman d'un petit garçon, nous
avons construit une famille
binationale, et vivons ici et là à
travers l'Europe.

Je suis sortie du cadre sécurisant et
sédentaire que me proposait la vie,
pour venir embrasser l'impermanence
et le mouvement il y a sept ans.

Après des études de psychologie, j'ai choisi les expériences de
vie plutôt qu'une expérience de vie.

J'ai choisi des modes de vie multiples dans des pays différents,
des expériences professionnelles variées, des directions parfois
opposées plutôt que l'exercice de la psychologie en cabinet.

Je me suis laissée guider, pas à pas, par mon instinct.

*La conscience et le choix sont mes maîtres mots : une vie
épanouie est une vie choisie; une vie choisie est avant tout une
vie consciente.*

Ma mission est la suivante : t'aider à mettre en lumière la
personne que tu es, pour venir chercher la vie qui te ressemble,
celle qui te comble.

Sophie

LA VOIE DU CHANGEMENT

Si tu es ici, c'est que tu as fait le plus difficile : aller vers la voie du changement.
Et pour ça, bravo.

Tu te sens probablement déconnecté(e).
De toi, déconnecté(e) de tes aspirations profondes.
Tu as perdu le sens, ou tu as du mal à maintenir ton cap. Tu as cette sensation
d'avancer dans le brouillard.

Quelque chose manque à ton épanouissement. Une case est vide et t'empêche
de te développer pleinement.

Comme s'il te manquait une pièce essentielle pour te sentir entier(e), aligné(e).

Peut-être du calme face au stress quotidien.

Peut-être de la clarté pour faire les bons choix.

Peut-être cette confiance en toi qui t'empêche d'aller vers tes rêves.

Cet ebook est ton point de départ.

Je t'offre ici 7 premières clés simples mais essentielles pour poser les fondations
de ta nouvelle vie : la connaissance de toi, la conscience de soi.

7 exercices qui te permettront de mieux te connaître, de mieux te comprendre.

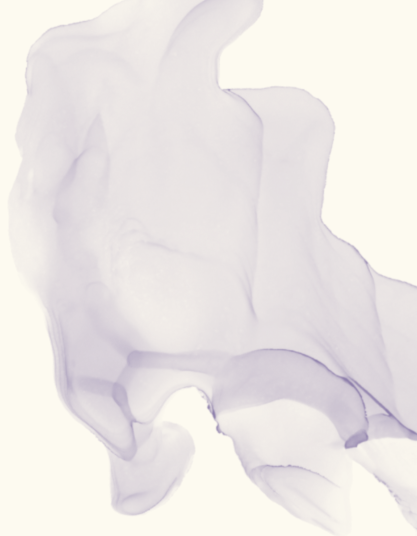
Je te propose avec cet ebook un espace pour toi, pour enfin t'écouter.

C'est entre toi et toi-même.

N'oublie pas : la conscience de soi est le socle d'une vie épanouie, d'une vie
choisie.

En étant ici, tu es déjà en train de construire ton socle.

À LA RENCONTRE DE TOI-MÊME



Dans cet ebook, tu vas pouvoir venir explorer 3 facettes de ton identité :

Tes émotions,
Tes besoins,
Tes valeurs.

Je te partage 7 exercices pour venir remettre de la conscience sur ton identité.

Pendant toute la durée du processus et la réalisation des exercices, ta mission est la suivante : te mettre dans la peau d'un enquêteur.
Ici, pas de subjectivité, pas de jugement. Seulement de l'observation, du constat, et de l'objectivité.

Détache-toi de tes interprétations, et observe l'observable : ce que tu vois, ce que tu ressens, sans faire intervenir la censure ou la déduction.
Un vrai travail d'enquêteur pour venir découvrir la personne que tu es, d'une façon brute !

Je te souhaite une excellente mission à la découverte de toi-même,

À très vite,

Sophie

CONTENU

01

ÉMOTIONS

02

BESOINS

03

VALEURS

C H A P I T R E

01

1. LES ÉMOTIONS

Dans ce premier chapitre, nous partons à la découverte de tes émotions.

Je souhaite te rappeler que chaque émotion a une fonction vitale : de la colère à la peur, ton cerveau cherche à te préserver d'une atteinte de toi-même. De l'amour à la joie, il cherche à te montrer la voie de ce qui te comble.

Tip : Ne cherche pas à modifier tes émotions : elles sont toutes valides ! Les reconnaître et les comprendre va te permettre d'ajuster ta trajectoire. Pour aller vers la voie de ce qui te comble, et t'éloigner de ce qui menace ton bien-être.

- Exercice 1

Pendant 7 jours, à la fin de ta journée, prends 5 minutes pour te connecter à toi-même.

Quelle a été l'émotion dominante de ta journée ?

Peux-tu reconnaître pourquoi ?

Si tu pouvais attribuer une couleur à ta journée, quelle serait-elle ?

	Émotion générale	Cause	Couleur
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

- Exercice 2

Pendant 7 jours, à la fin de ta journée, prends 5 minutes pour venir repérer 3 moments de ta journée où tu as ressenti une émotion positive. Quelle émotion précise y associe-tu ?

De la même façon, vient repérer entre 1 et 3 moments où tu as ressenti une émotion négative. Quelle émotion précise y associes-tu ?

Tu peux t'aider de la liste d'émotions suivantes. Néanmoins, il y en a encore plein, plein d'autres !

Pour t'aider, voici quelques exemples d'émotions et sentiments :

Joie	Surprise	Peur	Colère	Dégoût	Tristesse
Optimiste	Choqué	Terrifié	Blessé	Évitant	Coupable
Confiant	Confus	Anxieux	Jaloux	Aversif	Impuissant
Amoureux	Abasourdi	Exclus	Frustré	Déçu	Vide
Heureux	Excité	Humilié	Critique	Hésitant	Ennuyé

ÉMOTIONS POSITIVES	Évènement	Émotion
Jour 1	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 2	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 3	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 4	1. 2. 3.	1. 2. 3.

ÉMOTIONS POSITIVES	Évènement	Émotion
Jour 5	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 6	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 7	1. 2. 3.	1. 2. 3.

ÉMOTIONS NÉGATIVES	Évènement	Émotion
Jour 1	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 2	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 3	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 4	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 5	1. 2. 3.	1. 2. 3.

ÉMOTIONS NÉGATIVES	Évènement	Émotion
Jour 6	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 7	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Avec ces 2 exercices, tu peux d'ores et déjà repérer une tendance des évènements qui te servent, et ceux qui te desservent.

C H A P I T R E

02

2. LES BESOINS

Maintenant, je te propose de venir observer tes besoins.

Nous possédons tous un certain nombre de besoins, physiologiques ou non, qui viennent assurer notre survie. Du besoin de te nourrir, au besoin d'être écouté, les besoins doivent être reconnus pour venir au maximum y répondre. C'est ce qui fera de toi une personne entière, respectée, et comblée.

Pour t'aider, voici quelques exemples de besoins :

Sécurité	Réalisation	Mouvement
Amour	Sincérité	Repos
Reconnaissance	Intégrité	Appartenance
Sens	Autonomie	Respect
Paix	Partage	Stimulation

- Exercice 1

Pendant 7 jours, à la fin de ta journée, prends 5 minutes pour venir repérer 3 besoins qui ont été comblés, et 3 besoins qui ne l'ont pas été. Tu peux t'aider de la liste ci-dessus, mais aussi en trouver bien d'autres.

Viens associer ces besoins à une situation concrète qui a eu lieu, ou qui, au contraire, n'a pas eu lieu.

BESOINS COMBLÉS	Situation	Besoin associé
Jour 1	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 2	1. 2. 3.	1. 2. 3.

BESOINS COMBLÉS	Situation	Besoin associé
Jour 3	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 4	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 5	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 6	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 7	1. 2. 3.	1. 2. 3.

BESOINS NON COMBLÉS	Situation	Besoin associé
Jour 1	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 2	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 3	1. 2. 3.	1. 2. 3.

BESOINS NON COMBLÉS	Situation	Besoin associé
Jour 4	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 5	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 6	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 7	1. 2. 3.	1. 2. 3.

- Exercice 2

Je te propose ici de venir apposer de la conscience sur tes besoins non comblés :

L'ont-ils été par manque de ressources, ou par manque d'action ?

Aurais-tu pu mettre quelque chose en place pour venir répondre à ces besoins ?

BESOINS NON COMBLÉS	Besoin	Manque de ressource/d'action	Situation alternative
Jour 1	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 2	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

BESOINS NON COMBLÉS	Besoin	Manque de ressource/d'action	Situation alternative
Jour 3	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 4	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 5	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 6	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Jour 7	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Maintenant, tu sais repérer tes besoins. Petit à petit, tu peux orienter tes actions afin de venir remplir tes besoins !

Tip : parfois, une demande verbale claire à notre entourage peut nous permettre d'assouvir certains de nos besoins très simplement. Ne diabolise pas la demande : elle fait partie de la base d'une communication authentique !

C H A P I T R E

03

3. LES VALEURS

Nous sommes au dernier chapitre de cet ebook : celui sur les valeurs.

Une valeur, c'est un « concept », qui guide nos comportements, nos choix, et nos décisions. Elles motivent, et contribuent à donner du sens à notre vie. Une valeur, finalement, c'est ce qui reflète ce qui est important pour toi.

- Exercice 1

Je te propose ici de venir laisser libre cours à tes pensées avec une question simple, à laquelle tu peux répondre de manière exhaustive :

Qu'est-ce qui est important pour toi, dans le chemin de ta vie ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Exercice 2

Maintenant que tu as apposé tes pensées pour cette question large, je te propose de venir la mettre en parallèle avec une question plus précise :

Quel est ton leitmotiv ? Une seule phrase qui pourrait représenter ce qui te guide dans la vie ?

.....

.....

.....

.....

- Exercice 3

Pour ce dernier point, on va venir préciser les valeurs qui guident ta vie pour repérer les 3 principales.

Dans un premier temps, tu peux lister 10 valeurs qui se démarquent, qui sont importantes pour toi.

Pour t'aider, voici quelques exemples de valeurs :

La famille	La protection de l'environnement	La vérité
La sécurité	Le respect	La tradition
Le succès	L'altruisme	Le sacré
La discipline	La conscience	La fidélité
La justice	Le partage	L'excellence
L'éducation		Le devoir

- | | |
|--------|---------|
| 1..... | 6..... |
| 2..... | 7..... |
| 3..... | 8..... |
| 4..... | 9..... |
| 5..... | 10..... |

Après avoir listé ces 10 valeurs qui te semblent principales, viens les comparer entres elles.

Tiens-toi debout, tend tes deux bras en avant, et imagine que ta valeur n°1 se trouve dans ta main gauche, et ta valeur n°2 dans ta main droite. Visualise-les, ressens-les. Laquelle est la plus lourde ?

Valeur n°1 :..... vs. Valeur n°2 :.....
 Valeur la plus lourde :.....

Viens maintenant comparer la valeur la plus lourde, la valeur « gagnante », avec ta valeur n°3. Positionne-les chacune dans une de tes mains, tends les en avant. Visualise-les, ressens-les. Laquelle est la plus lourde ?

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°3 :.....
 Valeur la plus lourde :.....

Continue ainsi de suite jusqu'à avoir fini de comparer toutes les valeurs entres elles.

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°4 :.....
 Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°5 :.....
 Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°6 :.....
 Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°7 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°8 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°9 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°10 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Cette dernière valeur la plus lourde et ta **valeur n°1**, celle qui est la plus importante pour toi.

Continue l'exercice pour venir chercher ta valeur n°2. Refais cet exercice de comparaison pour les 9 valeurs restantes.

Tiens-toi debout, tend tes deux bras en avant, et imagine que ta valeur n°1 se trouve dans ta main gauche, et ta valeur n°2 dans ta main droite. Visualise-les, ressens-les. Laquelle est la plus lourde ?

Valeur n°1 :..... vs. Valeur n°2 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°3 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°4 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°5 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°6 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°7 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°8 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°9 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Cette dernière valeur gagnante est **ta seconde valeur**, la deuxième plus importante qui va guider ta vie.

On continue, pour trouver ta troisième et dernière valeur importante. Reproduis le même processus pour les 8 valeurs restantes.

Tiens-toi debout, tend tes deux bras en avant, et imagine que ta valeur n°1 se trouve dans ta main gauche, et ta valeur n°2 dans ta main droite. Visualise-les, ressens-les. Laquelle est la plus lourde ?

Valeur n°1 :..... vs. Valeur n°2 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°3 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°4 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°5 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°6 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°7 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Valeur gagnante :..... vs. Valeur n°8 :.....
Valeur la plus lourde :.....

Cette dernière valeur la plus lourde est **ta troisième valeur.**

Tu peux noter maintenant ces 3 valeurs principales ici :

-
-
-

Ces trois valeurs sont celles qui se démarquent pour toi. Ce sont les leitmotiv de ta vie. Accorder tes actions et tes choix avec ces valeurs va te permettre d'avancer en cohérence avec la personne que tu es. À l'écoute, et dans le respect de toi-même.

À chaque choix que tu as l'opportunité de faire dans ta vie, pose-toi la question :
« Est ce que ce choix est en cohérence avec les valeurs qui me guident ? »

TU ES À LA FIN

Tu es à la fin de cet ebook.

Je te propose de prendre quelques minutes pour regarder à l'intérieur de toi, et pour mettre des mots sur ce que tu retires de cet ebook.

Comment te sens-tu ?

Qu'en retires-tu ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il n'y a pas de changement durable sans conscience de soi. Tu as fais les premiers pas.

J'espère que ce temps d'introspection t'auras permis d'y voir un peu plus clair sur la personne que tu es.

Sur la direction à prendre.

Et que tu repars avec des clés précises.

Ces clés, tu peux dès à présent les appliquer dans ton quotidien.

Je te remercie de ta confiance.

Et n'oublie pas : la conscience de soi est la base d'un changement durable. Et tu as déjà fait les premiers pas.

Cependant, ces réflexions peuvent parfois soulever des questions, des doutes, ou des blocages difficiles à dépasser seul(e).

C'est là qu'un accompagnement individuel avec un coach peut vraiment t'apporter un vrai plus :

- Un espace bienveillant et sécurisé, où tu pourras t'exprimer librement, sans jugement.
- Un regard extérieur, qui t'aide à clarifier tes pensées et à prendre du recul.
- Des outils personnalisés et des stratégies adaptées à ta situation unique.
- Un soutien, pour transformer tes prises de conscience en actions concrètes, étape par étape.

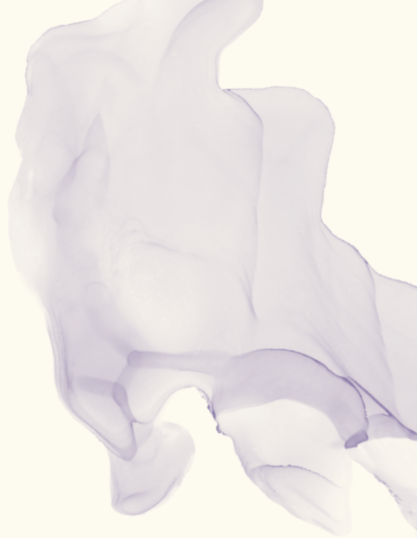
Pour t'accompagner dans ce cheminement, je te propose une séance individuelle offerte par téléphone. Ce temps d'échange te permettra de :

- Faire un point personnalisé sur ta situation et tes besoins,
- Recevoir des conseils ciblés pour avancer efficacement,
- Poser toutes tes questions et lever tes doutes.

Tu retrouveras toutes mes informations de contact sur mon site internet :

www.sophiedebeaurepaire.com.

Tu peux aussi me contacter à tout moment par email :
sophie.debeaurepaire@gmail.com.



Je te souhaite un excellent voyage vers la vie qui est tienne.

Bien à toi,

Sophie