

Qu'est-ce qui fait de vous ce que vous êtes ?



Partons à la découverte de soi. Trouvez un peu de temps pour répondre aux questions suivantes aussi honnêtement que possible. Si vous n'êtes pas sûr de la réponse, réfléchissez aux raisons possibles et aux mesures que vous pouvez prendre pour les découvrir.

Quelles sont mes plus grandes forces et faiblesses ?	Quelles sont les valeurs les plus importantes pour moi ? Pourquoi ?
Quels sont mes regrets, le cas échéant ? Pourquoi ?	Quand est-ce que je me sens le plus moi-même ? Pourquoi ?
	Qu'est-ce que j'aime faire le plus, et à quelle fréquence est-ce que je le fais ?
Qu'est-ce que j'arrêteraï de faire si je m'en donnais la permission ? Pourquoi ?	Quels sont mes déclencheurs émotionnels difficiles ? Quand se produisent-ils ? Que pourrais-je faire pour m'aider à les gérer ?
Qu'est-ce qui me procure de l'énergie ou de la joie ?	De quoi ai-je peur ? Et que fais-je, ou pourrais-je faire, pour surmonter ces peurs ?
Quand je pense aux autres, qu'est-ce que j'ai le plus de mal à comprendre ? Pourquoi ?	Quels sont mes objectifs dans la vie ? Que fais-je actuellement pour m'aider à les atteindre ?
Que me dit le plus souvent ma voix intérieure ? Est-ce utile ou inutile ? Pourquoi ?	En quoi suis-je semblable ou différent des personnes qui m'entourent ?
Comment me décrirais-je à quelqu'un d'autre ?	Comment aimerais-je me décrire ?

Sources

Calm. How do I get to know myself better? 8 ways to find the true you.

Counselling Directory. 30 powerful questions to help you discover your true self.

Phoenix Rising Centers. 7 powerful self-discovery practices for better mental health.

PsychAlive. Finding yourself: A guide to finding your true self.



Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Parce que nous améliorons constamment nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis. Optum est un employeur respectueux de l'égalité des chances.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. W16372308 145757-032025 OHC