

MINI GUIDE

Carnet de réflexion pour entamer ou approfondir votre quête d'identité

Se chercher, c'est déjà se trouver


“Je ne cherche pas à connaître les réponses, je cherche à comprendre les questions.”

-Confucius -

Moi aussi, un jour, je me suis posée toutes ces questions. Ce carnet n'a pas la prétention de tout résoudre. Il est juste là pour vous permettre de poser les mots, doucement. Pour que vous compreniez mieux ce que vous traversez.

QUESTIONNER SON ENVIE DE CHERCHER

 Pourquoi est-ce important pour moi de chercher mes origines aujourd'hui ?

 Si je pouvais poser une seule question à ma famille biologique, quelle serait-elle ?

 Qu'est-ce que je redoute de découvrir ?





SE RECONNECTER À SES RESSOURCES

Quels soutiens (personnes ou ressources) m'aident dans ma quête ?

Qu'est-ce que cette quête révèle de mes forces ?

Qu'ai-je déjà appris sur moi dans ce processus ?”



scannez pour plus de supports
d'aide

EN BREF

🌸 Continuez de
chercher, à votre
rythme. Votre
histoire mérite
d'être explorée.
Et vous n'êtes
pas seul.e.



Nathalie
Dupin

n-dupin@outlook.fr

✏️ Quels mots vous adressez-
vous pour vous encourager?

