

E X E R C I C E S

2026 - Valeur vs Epuisement

EXISTER HORS PERFORMANCE “



MARIE MONTIBERT

MODE D'EMPLOI

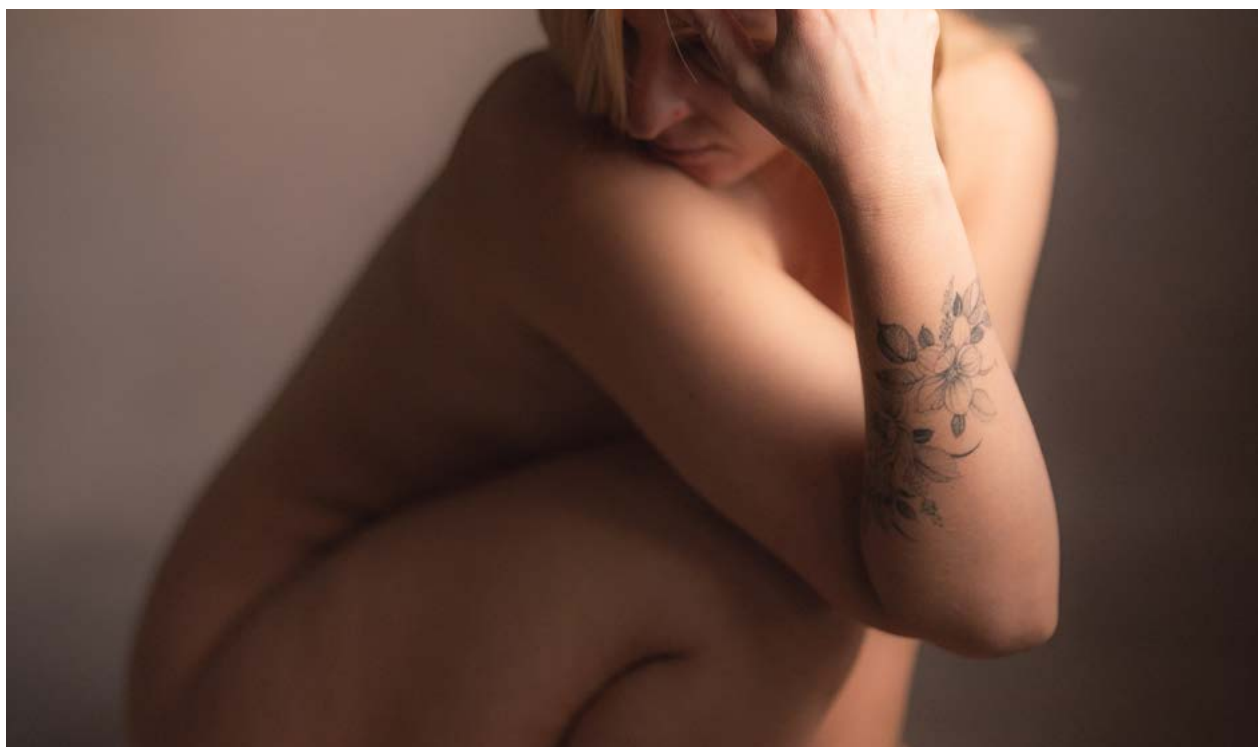
Comment utiliser ce livret ?

1. Lis d'abord chaque question, rituel ou exercice en entier pour en comprendre le sens.

La première réponse qui vient est souvent celle que ton corps crie en silence depuis des mois.

2. Choisis un moment calme de la journée pour te poser dessus (matin ou soir).

3. Prends un stylo. Ne réfléchis pas trop.



INTROSPECTION

1. La culpabilité

Pourquoi est-ce que tu te sens coupable dès que tu t'assois sans rien faire ?

2. La motivation profonde

Est-ce que tu travailles si durement pour obtenir un résultat qui va te remplir de joie ou pour que tu te sentes valoriser par un "bravo, bon travail" et une tape dans le dos ?

2. La valeur personnelle

Imagine, tu ne produis rien. Aucun projet, aucune tâche malgré ton investissement n'aboutit. Tu ne produis rien, rien du tout. Quelle impression ressens-tu sur toi? sur ta journée ?

PERCEPTION DE SOI-MÊME

NOTES ICI CE QUE TU RESSENS, CE QUE TU PERÇOIS AU COURS DE CET EXERCICE :

Tu as besoin de déposer ces mots ? Partage-moi tes réflexions ici ou réserve ton appel découverte.

» ICI «

M A R I E M O N T I B E R T



Marie Montibert

Chemin de la colline 5, 1635 La Tour-De-Trême

www.mariemontibert.com - hello@mariemontibert.com - +41788622764

instagram : @mariemontibert

Ce document est une création originale. Toute reproduction, diffusion, modification ou vente est interdite sans autorisation écrite préalable. Document offert exclusivement à titre personnel, il ne peut être ni revendu ni utilisé à des fins commerciales.