Présentation du questionnaire

Martin Serralta

“Ton élan vital, c’est ce qui te fait te sentir vivant, ton moteur intérieur, ce qui met du sens et de la joie dans ce que tu fais.”

Ce questionnaire n’est pas un test. Il n’y a pas de bonne réponse, juste la tienne. Personne ne lira tes réponses, cet exercice est fait pour toi et toi seul.e. Il t’aide à repérer ce qui te rend vivant, curieux, fier ou engagé et donc ton élan vital et ta voie/x.

Les étapes
Etape 1 : Répondre au questionnaire (40 minutes)
Etape 2 : Relire ses réponses “avec des couleurs” (10 minutes)
Etape 3 : Identifier les “fils rouges” (10 minutes)
Etape 4 : Explorer ton “grand pourquoi” (15 minutes)
Etape 5 : Explorer ta “façon unique d’agir” (15 minutes)
Etape 6 : Formuler la phrase d’élan vital (30 minutes)
Etape 7 : Vérifier et partager (15-20 minutes)
Etape 8 : Utiliser cette phrase pour prendre des décisions importantes

Une démarche d’introspection proposée par Martin Serralta – prospectiviste – novembre 2025 – Creative Commons BY-SA

Etape 1 : Répondre au questionnaire (40 minutes)

Margaux de ONE & NEO

SECTION 1. Ce qui t’a construit
1. Raconte une expérience d’enfance où tu t’es senti libre, absorbé, pleinement toi-même.
2. Quelle rencontre (personne réelle ou personnage, héros) t’a le plus influencé ?
3. Quelle expérience récente t’a fait grandir, même si elle n’était pas facile ?
4. Quand as-tu ressenti une vraie fierté d’avoir réussi, osé ou persévéré ?

SECTION 2. Ce qui t’anime aujourd’hui

5. Qu’est-ce qui te donne le plus souvent envie d’agir ? (Projets, causes, passions, voyages…)
6. Qu’est-ce qui, dans ta vie quotidienne, te remplit d’énergie ?
7. Si tu avais une semaine complètement libre, sans attente ni contrainte, que ferais-tu ?
8. Raconte un moment récent où tu t’es senti vraiment vivant (ou « à ta place »).

SECTION 3. Ce qui te touche et te relie aux autres

9. Quelle scène, musique ou œuvre t’a profondément touché ? Pourquoi ?
10. Quand as-tu eu l’impression de faire du bien autour de toi, même sans t’en rendre compte ?
11. Décris une situation où tu t’es senti utile ou fier d’avoir contribué à quelque chose de plus grand que toi.
12. Qu’est-ce qui te met en colère parce que tu trouves cela injuste ?

SECTION 4. Le regard que tu portes (et que les autres portent sur toi)

13. Si un ami devait raconter une anecdote qui te ressemble, laquelle choisirait-il ?
14. Quand on te confie une responsabilité ou une mission, dans quoi es-tu particulièrement doué.e?
15. Qu’est-ce que tu aimerais qu’on dise de toi dans 15 ans ?

SECTION 5. Expériences de pensée : « et si… »

16. Si tu pouvais changer une règle ou une habitude dans ton lycée, laquelle changerais-tu ?
17. 17.Si tu avais 10000€, 1 mois complément libéré et une équipe de 10 personnes de ton choix, que ferais tu ?
18. Si tu pouvais vivre une journée dans la peau de quelqu’un d’autre, qui choisirais-tu et pourquoi ?
19. Si tu n’avais plus à te soucier d’argent, de notes ou d’attentes, que ferais-tu différemment dès demain ?
20. Si tu pouvais transmettre un message simple et court à tous les jeunes de ta génération, lequel choisirais-tu ?

Une démarche d’introspection proposée par Martin Serralta – prospectiviste – novembre 2025 – Creative Commons BY-SA

Etape 2 : Relire ses réponses "avec des couleurs" (10 minutes)

Martin Serralta

Objectif : repérer les émotions, les répétitions et les signaux forts.

Consigne : Lis toutes tes réponses calmement et surligne :
- En vert : ce qui te donne de la joie, de l'énergie, de la fierté.
- En jaune : ce qui te surprend ou te semble nouveau sur toi.
- En bleu : ce qui revient souvent (même idée, mot, thème, émotion).
- En rouge : ce qui t'énerve ou t'indigne (tes "non négociables").

—> Tu obtiens une carte émotionnelle de tes réponses et de tes aspirations.

Une démarche d'introspection proposée par Martin Serralta – prospectiviste – novembre 2025 – Creative Commons BY-SA

Etape 3 : Identifier les "files rouges" (10 minutes)

Martin Serralta

Objectif : repérer les grands thèmes ou valeurs qui se dégagent.

Consigne :

1. Note dans une colonne les mots qui reviennent souvent.
Exemples : "créer", "aider", "comprendre", "rassembler", "protéger", "faire rire"…

2. Regroupe ces mots par grandes familles d'élan :
- Agir pour… (changer, construire, défendre)
- Exprimer… (écrire, jouer, partager)
- Relier… (écouter, soutenir, unir)
- Explorer… (comprendre, apprendre, inventer)

3. Choisis les 2 ou 3 mots qui te représentent le mieux.

—> Tu obtiens ton champ d'énergie vital : ce vers quoi tu vas naturellement.

Une démarche d’introspection proposée par Martin Serralta – prospectiviste – novembre 2025 – Creative Commons BY-SA

Etape 4 : Explorer ton "grand pourquoi" (15 minutes)

Martin Serralta

Objectif : comprendre pourquoi ces élans comptent pour toi.

Consigne :

- Pour chaque mot clé choisi à l’étape précédente, complète :

« J’aime [verbe] parce que… »
(ex : “J’aime créer parce que ça me rend libre.” / “J’aime aider parce que j’ai connu ce sentiment d’être soutenu.”)

- Puis cherche le point commun entre ces phrases : c’est souvent ton pourquoi profond (ton besoin fondamental ou ta valeur centrale).

Exemple : J’aime écouter, comprendre, relier → mon pourquoi = “faire en sorte que chacun trouve sa place”.

—> Tu obtiens ton champ d’énergie vital : ce vers quoi tu vas naturellement.

Une démarche d’introspection proposée par Martin Serralta – prospectiviste – novembre 2025 – Creative Commons BY-SA

Etape 5 : Explorer ta "façon unique d'agir" (15 minutes)

Martin Serralta

Objectif : comprendre comment tu fais naturellement les choses quand tu es à ton meilleur niveau, ton style, ton ton, ton “empreinte”.

1. **Cherche tes moments de “flow**” Quand tout semble facile, fluide, que tu oublies le temps.

Consigne : Reprend dans tes questions les moments où :
- Tu es pleinement toi-même,
- Tu te sens utile ou fier,
- Tu es concentré sans effort.

Pour chacun, décris comment tu le faisais.
Exemples :
- “J’ai aidé un ami à réviser → j’ai pris le temps de lui expliquer calmement.”
- “J’ai organisé un projet → j’ai motivé le groupe en mettant de la bonne humeur.”
- “J’ai participé à un débat → j’ai fait des liens entre les idées.”

—> Tu obtiens ton style naturel d’action.

2. **Formule ton comment spécifique.**

Cherche une phrase qui te ressemble dans le ton (ni pompeuse, ni trop neutre).

Tu peux t’aider de cette question-clé : “Qu’est-ce qui fait que, si quelqu’un d’autre faisait la même chose que moi, ce ne serait pas tout à fait pareil ?”
Exemples :
- “Je le fais en mettant de la joie et de la créativité.”
- “Je le fais en écoutant les autres pour trouver ensemble la solution.”
- “Je le fais avec méthode et curiosité.”
- “Je le fais en cherchant toujours à comprendre avant d’agir.”
- “Je le fais en créant du lien entre des mondes différents.”

—> Tu obtiens ton « comment spécifique »

Une démarche d’introspection proposée par Martin Serralta – prospectiviste – novembre 2025 – Creative Commons BY-SA

Etape 6 : Formuler la phrase d'élan vital (30 minutes)

Martin Serralta

Objectif : écrire une phrase simple, vivante, incarnée et UNIQUE

Consigne :
Ta phrase doit contenir :
1. TON POURQUOI (ce qui te pousse à agir)
2. TON COMMENT (ta manière spécifique de le faire)
3. UNE REFERENCE QUI N'APPARTIENT QU'A TOI pour rendre cette phrase absolument UNIQUE

Structures possibles :

- « Mon élan vital, c'est (verbe d'action) pour (but ou valeur), en (manière d'être ou d'agir), comme (référence personnelle). »
- « Mon élan vital, c'est d'être (référence personnelle) en (manière d'être ou d'agir) au service de … »

Exemples :

- « Mon élan vital, c'est tisser des liens entre les gens comme sur un patchwork coloré en mettant de la clarté et de la bonne humeur. »
- « Mon élan vital, c'est explorer et comprendre le monde tel un Magellan du XXIème siècle pour m'aider moi-même à m'ouvrir et aider les autres à s'ouvrir. »
- « Mon élan vital, c'est faire bouger les choses sans jamais oublier la beauté du geste comme Miro »
- « Mon élan vital, c'est d'être le guerrier pacifique qui se bat pour diminuer les injustices dans mon monde »

Laisser la liberté de formule : ça peut être poétique, drôle ou symbolique, du moment que ça résonne.

—> Tu obtiens ton élan vital.

Une démarche d'introspection proposée par Martin Serralta – prospectiviste – novembre 2025 – Creative Commons BY-SA

Etape 7 : Vérifier et partager (15-20 minutes)

Martin Serralta

Objectif : éprouver la phrase, voir si elle "sonne juste".

Consigne :

1. Lis ta phrase à voix haute.
- Est-ce que ça te donne de la joie, une sensation d'énergie ?
- Ou est-ce que ça sonne "faux", "trop sérieux", "pas toi" ?

2. Ajuste jusqu'à ressentir un petit déclic de justesse.

3. En binôme, partage simplement :
- « Mon élan vital, c'est… » puis explique en 2 minutes ce que cela signifie pour toi.
- L'autre ne commente pas, il dit juste : « Ce que j'entends, c'est… »

Ce partage agit comme un miroir bienveillant. Les mots justes vibrent, les autres se corrigent naturellement.

Une démarche d'introspection proposée par Martin Serralta – prospectiviste – novembre 2025 – Creative Commons BY-SA

Etape 8 : Utilise cette phrase pour prendre les décisions importantes

Martin Serralta

Objectif : apprendre à se servir de son élan vital comme d'une boussole intérieure pour orienter ses choix (études, relations, projets, engagements…). Pour chaque situation de ce type :

1. Rappelle-toi ta phrase d'élan vital

Lis-la lentement à voix haute, comme une phrase clé ou une devise personnelle.
Ferme les yeux quelques secondes : quelle sensation physique te procure cette phrase ? (Énergie, calme, sourire, fierté, curiosité…).
C'est ce signal corporel qui te servira de repère.

2. Mets-toi face à une vraie question de choix

Choisis une situation réelle :
- Orientation scolaire ou universitaire,
- Participation à un projet,
- Engagement associatif,
- Décision personnelle (changer, persévérer, dire oui/non…).

Exemple : "Dois-je accepter ce stage ?" / "Est-ce que cette filière me correspond ?" / "Est-ce que je m'investis dans ce projet ?"

3. Fais le test du “mètre étalon”

Pose-toi ces trois questions simples :
1. Est-ce que cette décision nourrit mon élan vital ? (Est-ce que ça va dans le sens de ce qui me rend vivant ?)
2. Est-ce que je pourrai y exprimer ma façon unique de faire ? (Mon comment spécifique, ma manière d’être en action.) 3. Est-ce que j’y sens de la joie, même s’il y a de la peur ? (Pas du confort, mais une excitation juste, un mouvement intérieur.)

Si la réponse est “oui” à au moins deux de ces trois questions → c’est probablement un bon cap.
Si la réponse est “non” ou “bof” → c’est peut-être un signal d’ajustement à explorer.

4. L’expérience des deux chemins (visualisation rapide)

Ferme les yeux et imagine :

- Chemin A : tu fais ce choix.
- Chemin B : tu ne le fais pas.

Observe ton ressenti corporel dans chacun des chemins : où ressens-tu plus de vie, plus d’élan ? C’est ton élan vital qui parle.

5. Mets en œuvre ta décision en restant attentif à tes ressentis de vitalité

Bon chemin avec ta boussole intérieure !!

Une démarche d’introspection proposée par Martin Serralta – prospectiviste – novembre 2025 – Creative Commons BY-SA