

L'art de questionner

Introduction

Lorsque notre esprit 'part en vrille', rien de tel qu'une question bien posée pour retrouver la lucidité. Pour que la puissance des questions révèle son plein potentiel, je vous invite à prendre le temps de laisser la réponse émerger des profondeurs et donc d'observer un silence après vous être questionné.

Autrement dit, l'objectif de ces questions est de remettre le focus sur l'expérience et ainsi activer le pouvoir du moment présent.



1 Centrage

Symptômes: Ennui, irritation, énervement, submergé par une émotion...

1. Qu'est-ce qui est ?
2. Qu'est-ce que je veux ?
3. Qu'est-ce que je fais ?

Source : Isabelle Padovani

2 Amour de soi

Symptômes : Perdu, désaxé, peur du changement, ...

1. Aime-je ce que je crée ?
2. Le reconnais-je ?

3 Professionnel

Symptômes : Difficulté à clarifier un but / objectif professionnel

1. Que veux-je offrir ?
2. Pour qui ?
3. Pourquoi ?
4. Comment ?
5. Pour mes clients idéaux, je suis l'expert en "compétence" et je les aide à obtenir "résultat"

Source : Laurent Chenot

4 Relationnel

Symptômes : Aigreur, conflit, jalousie, sentiment de trahison, honte, ...

1. Qu'est-ce que j'attends de l'autre ?
2. De quoi je manque ?
3. Qu'est-ce qui se passerait si je l'obtenais ?
4. Que suis-je prêt(e) à faire pour l'obtenir ?

5 Décision / Changement

Symptômes : Sensation d'être happé, difficulté à se calmer pour réfléchir, ...

1. Qu'est-ce que je cherche au travers de ce choix ?
2. Que puis-je faire tout(e) seul(e) et tout simplement pour nourrir mon besoin ?
3. Quels sont les avantages de la décision inverse ?
4. Comment me sentirais-je dans 10 minutes, 10 heures, 10 ans avec ce choix ?

Inspiré de : Rémi Larousse

6 Croyance

Symptômes : Désarroi, situation récurrente, insatisfaction chronique, peur, ...

1. Est-ce vrai ?
2. Suis-je absolument sûr que c'est vrai ?
3. Comment je réagis, qu'est-ce que je ressens quand je crois à cela ?
4. Qui serais-je sans cette croyance ?
5. Quels sont les 3 exemples qui prouvent que l'inverse est tout aussi vrai ?

Source : Byron Katie (TheWork)

7 Guérison

Symptômes : soins à répétition qui ne traitent pas la racine du problème...

1. Qu'est-ce que je sens dans mon corps quand je suis en lien avec ce qui me fait souffrir ?
2. Qu'est-ce que je perçois dans mon corps lorsque je laisse faire les sensations ?

Source : Luc Geiger (NERTI)

8 Art de vivre

Symptômes : Recherche d'épanouissement

1. Quel est mon plus grand secret ?
2. Puis-je me faire plaisir, en faisant plaisir ?

9 Paralysé par l'action

1. Qu'est-ce qui m'arriverait, si j'échouais ou réussissais ?
2. Ai-je déjà fait une action qui m'a amené à mourir ?

10 Heureux

1. Qu'est-ce qui me rend heureux et pourquoi ?
2. Suis-je prêt à laisser mourir mes habitudes pour renaître indéfiniment ?
3. Quel est le moteur de ma vie ?
4. Quel est mon essence ?

11 Sens de la vie

1. Quelle est la dernière chose qui m'a donné envie (waouh) ?
2. Qu'est-ce qui m'empêche de sortir de l'insatisfaction ? (stop)

12 Panique

1. S'agit-il vraiment d'une question de vie ou de mort ?

13 Échec

1. Qu'est-ce qui m'empêche de réessayer en ayant appris de cette expérience ?
2. Suis-je triste parce que j'avais tellement envie de succès / réussite ?
3. En quoi cet échec me donne des indices sur ce qui est important pour moi ?

14 Reconnaissance

1. En quoi suis-je plus épanoui lorsque je n'attends pas d'être reconnu par les autres ?

15 Séparation

1. Comment puis-je transformer A ou B en A et B ?

16 Potentiel

1. Qu'est-ce qui cache ma puissance personnelle (enthousiasme, conviction, créativité, ...) ?
 - a. Quel est le rapport de force entre ma capacité et le problème qui est devant moi ?
2. Dans quel état est ma vitalité, mon énergie
 - a. Nutritive ?
 - b. Émotionnelle ?
 - c. Physique (mouvement) ?
 - d. Sexuelle ?
3. Quel est mon état émotionnel ?

Source : Marie-Lise Labonté

17 Rêve

1. Comment je me sentais dans le rêve et après le rêve ?
2. Qu'est-ce qui m'interpelle dans ce rêve ?
3. Que représentent les objets et personnes pour moi (qualités, ...) ?
4. Quel est le lien avec ma vie actuelle ?
5. Quel est le message de ce rêve ?

Source : Marie-Lise Labonté