

SCOREMINDSET.COM

Le carnet des questions

Progresser sans se raconter d'histoires

Le compagnon pratique du livre

Se poser les bonnes questions

Lysiane Tendil

Comment s'en servir

Ce carnet ne se lit pas : il se remplit. Prenez une question par jour, ou par semaine. Écrivez à la main si vous le pouvez — c'est plus lent, donc plus honnête. Ne cherchez pas la bonne réponse : cherchez la vôtre, et acceptez qu'elle mette du temps à venir.

Onze questions essentielles, une par chapitre, chacune avec son exercice. Puis un suivi sur vingt et un jours, et un dernier exercice pour trier ce qui dépend de vous. Ne croyez pas ce livre : testez-le.

CHAPITRE 1 · Se connaître

Quel automatisme me gouverne sans que je l'aie choisi — et d'où me vient-il ?

L'exercice. Le journal des justifications. Pendant trois jours, notez chaque fois que vous vous surprenez à justifier vite une réaction. Écrivez la phrase exacte que vous vous êtes dite, puis testez-la : l'accepteriez-vous d'un autre ?

CHAPITRE 2 · Ce qui nous met en mouvement

Cette activité, je la fais pour elle-même — ou pour le regard des autres ?

L'exercice. L'échelle des « pour quoi ? ». Posez à un objectif la question « pour quoi ? » cinq fois de suite. Arrêtez-vous au besoin le plus simple auquel vous aboutissez, et cherchez un chemin plus direct vers lui.

CHAPITRE 3 · Penser juste

Cette pensée qui m'envahit est-elle un fait avéré, ou une interprétation ?

L'exercice. Les trois colonnes. Sur une situation pénible : l'événement (faits), l'émotion, et la pensée glissée entre les deux. Menez l'enquête : preuves pour, preuves contre, formulation plus juste.

CHAPITRE 4 · Vivre ses émotions

Est-ce que je sais nommer ce que je ressens — ou mes émotions me gouvernent-elles sans nom ?

L'exercice. Trois fois par jour, l'étiquette. À trois rappels, nommez précisément ce que vous ressentez — « déçu que... », « inquiet parce que... » — et de quoi l'émotion vous parle.

CHAPITRE 5 · Croire en sa capacité d'agir

Où ai-je déjà réussi quelque chose de difficile — et qu'est-ce que cela prouve ?

L'exercice. Le registre des preuves. Listez cinq difficultés déjà surmontées qui vous semblaient hors de portée. Puis, pour ce qui vous intimide, définissez le plus petit pas qui compterait comme une vraie réussite, et faites-le.

CHAPITRE 6 · Passer à l'acte et durer

Quel petit changement d'environnement rendrait le bon choix plus facile que le mauvais ?

L'exercice. Une friction, un signal. Installez une habitude en l'accrochant à un geste quotidien et en préparant le décor la veille. Réduisez-en une autre en lui ajoutant une friction. Deux réglages, deux semaines.

CHAPITRE 7 · Les autres

Quand un proche se confie, est-ce que je l'écoute — ou est-ce que je prépare déjà ma réponse ?

L'exercice. L'écoute sans réponse. À la prochaine confidence, ne donnez aucun conseil. Réflétez — « si je comprends, tu te sens... » — et laissez des silences. Observez ce que cela change.

CHAPITRE 8 · Le rapport à l'argent

Quand je désire plus d'argent, est-ce la sécurité, la liberté ou le statut que je cherche ?

L'exercice. Le chiffrage de l'« assez ». Estimez le coût mensuel de la vie que vous jugez bonne — pas la vie rêvée. Comparez-le à ce que vous poursuivez, et interrogez l'écart.

CHAPITRE 9 · Une vie qui a du sens

Qu'est-ce qui, dans ma vie concrète d'aujourd'hui, me semble valoir vraiment la peine ?

L'exercice. Le relevé de sens. Chaque soir d'une semaine, notez un moment qui vous a donné le sentiment de contribuer, d'aimer, ou de tenir bon avec dignité. Relisez : vos sources de sens apparaîtront.

CHAPITRE 10 · Le corps

Et si, avant toute autre méthode, je traitais mon sommeil comme la priorité qu'il est ?

L'exercice. Le test d'une semaine. Améliorez d'un cran un seul levier — sommeil, mouvement ou alimentation — pendant sept jours, sans rien changer d'autre. Évaluez ensuite votre humeur et votre énergie.

CHAPITRE 11 · Ne pas se faire avoir

Devant une idée séduisante, est-ce que je demande sur quelles preuves elle repose ?

L'exercice. Le test en quatre questions. Face à une méthode séduisante : qui le dit, et sur quelles données ? une étude unique ou répliquée ? l'effet est-il important ou juste « significatif » ? y a-t-il un intérêt commercial ?

Mon suivi sur 21 jours

Choisissez un seul petit geste — une habitude, un exercice — et cochez chaque jour où vous l'avez tenu. Vingt et un jours ne « créent » pas une habitude (c'est un mythe), mais ils vous montreront votre régularité réelle.

Jour 1 ☐	Jour 2 ☐	Jour 3 ☐
Jour 4 ☐	Jour 5 ☐	Jour 6 ☐
Jour 7 ☐	Jour 8 ☐	Jour 9 ☐
Jour 10 ☐	Jour 11 ☐	Jour 12 ☐
Jour 13 ☐	Jour 14 ☐	Jour 15 ☐
Jour 16 ☐	Jour 17 ☐	Jour 18 ☐
Jour 19 ☐	Jour 20 ☐	Jour 21 ☐

Ce qui dépend de moi, ce qui n'en dépend pas

Face à ce qui vous préoccupe en ce moment, trie. À gauche, ce que vous pouvez influencer : vos décisions, vos efforts, votre attitude. À droite, ce qui vous échappe. Puis investissez votre énergie à gauche.

Ce qui dépend de moi	Ce qui n'en dépend pas

[Retrouvez le livre complet et d'autres ressources sur scoremindset.com](https://scoremindset.com)