

SCOREMINDSET.COM

10 questions

**pour avancer sans se raconter
d'histoires**

Un avant-goût du livre
Se poser les bonnes questions
Helen Ross

Comment se servir de ce petit guide

Il existe deux développements personnels. Le premier promet la réussite en cinq étapes ; il se vend très bien, et c'est pour cela qu'il faut s'en méfier. Le second, plus exigeant, ne promet rien : il apprend à se poser les bonnes questions. Ces dix questions-là sont du second genre.

On ne progresse pas en recevant des réponses toutes faites, mais en apprenant à se les poser soi-même. Chaque question ci-après est tirée d'un chapitre du livre. Prenez-en une par jour, ou une par semaine. Ne cherchez pas à y répondre d'un trait : laissez-la travailler. La « piste » qui l'accompagne n'est pas une réponse — c'est un chemin par lequel la vôtre pourra venir.

QUESTION 1 · Se connaître

Si je devais nommer un seul automatisme qui me gouverne sans que je l'aie choisi, lequel serait-ce — et d'où me vient-il ?

Une piste. La plupart des automatismes ont d'abord été des solutions. Demandez-vous ce que celui-ci protégeait à l'origine, si la menace existe encore aujourd'hui, et quelle petite expérience, à bas risque, vous permettrait de tester une autre réponse.

QUESTION 2 · Ce qui nous met en mouvement

De quel besoin profond ai-je faim, sous le désir que je m'apprête à poursuivre ?

Une piste. Posez à ce désir la question « pour quoi ? », plusieurs fois de suite. En quelques pas, on arrive presque toujours à un besoin plus simple — sécurité, reconnaissance, liberté — qu'on peut souvent combler plus directement.

QUESTION 3 · Penser juste

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

Une piste. Examinez-la comme un enquêteur : quelles preuves la soutiennent, lesquelles la contredisent ? Si un ami pensait cela de lui-même, que lui répondriez-vous ? Une hypothèse anxieuse n'a pas le crédit d'une certitude.

QUESTION 4 · Vivre ses émotions

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

Une piste. « Je vais mal » est un brouillard ; « je suis en colère parce qu'on n'a pas tenu parole » est une prise. Une émotion nommée avec précision est déjà une émotion qu'on commence à pouvoir réguler.

QUESTION 5 · Croire en sa capacité d'agir

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

Une piste. La confiance ne se décrète pas, elle se nourrit de preuves. Faites l'inventaire de ce que vous avez surmonté, puis cherchez le plus petit pas qui constituerait une vraie réussite cette semaine.

QUESTION 6 · Passer à l'acte et durer

Est-ce vraiment un manque de volonté — ou un environnement que j'ai laissé mal conçu autour de moi ?

Une piste. On ne combat pas une tentation, on l'évite. Ajoutez de la friction au comportement à réduire, retirez-en à celui que vous voulez installer : déplacez l'effort de la volonté vers l'aménagement.

QUESTION 7 · Les autres

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

Une piste. À la prochaine confiance, renoncez un moment à conseiller. Réflétez ce que vous entendez — « si je te suis, tu te sens... » — et laissez le silence exister. C'est souvent le plus grand service qu'on puisse rendre.

QUESTION 8 · Le rapport à l'argent

Quand je désire plus d'argent, est-ce de la sécurité, de la liberté ou du statut que je cherche, au fond ?

Une piste. Nommer le vrai moteur évite de payer très cher une chose qui ne comblera pas le besoin. Le statut, le plus insatiable, est souvent celui qui rend le plus malheureux.

QUESTION 9 · Une vie qui a du sens

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

Une piste. Délaissez la question vertigineuse du sens de la vie pour une plus féconde : qu'est-ce qui, cette semaine, m'a donné le sentiment de contribuer, d'aimer, ou de tenir bon avec dignité ? Faites-y un peu plus de place.

QUESTION 10 · Ne pas se faire avoir

Devant une idée séduisante, est-ce que je demande sur quelles preuves elle repose — ou est-ce que je l'adopte parce qu'elle me plaît ?

Une piste. Quelques réflexes suffisent : qui le dit, et sur quelles données ? Une étude unique ou un résultat reproduit ? L'effet est-il important, ou seulement « statistiquement significatif » ? Y a-t-il un intérêt commercial derrière la promesse ?

Envie d'aller plus loin ?

Ces dix questions sont tirées du livre *Se poser les bonnes questions*, qui passe au crible les grandes théories du développement personnel — en disant franchement, pour chacune, ce que la science établit et ce qu'elle dément. Pas de recettes miracles : des repères solides, et après chaque idée, une question et des pistes pour la travailler.

Recevez une bonne question par semaine, et des pistes pour y répondre :

scoremindset.com

Un ouvrage de l'écosystème scorezenith.com · scoremindset.com