



# L'art de se poser les bonnes questions

Il y a de bonnes questions à se poser et des questions à éviter.

Les bonnes questions permettent à votre mental de répondre moins rapidement et moins systématiquement ce qui donne de la place pour votre intuition de s'exprimer.

**Donc l'art de poser les bonnes questions c'est l'art de laisser le mental le moins interférer dans vos réponses!**

## Première condition: Être précis et clair

La question doit être spécifique, sans ambiguïté, claire, de façon à ce qu'une réponse précise soit possible.

Ex: Au lieu d'une question trop vague, générale: *"Comment avoir confiance en moi?"*

Préciser: *"Avec untel, ou dans telle situation, comment gagner en confiance pour me sentir moi-même?"*

## Deuxième condition: Se relier à plus grand que soi

Être ouvert à l'idée que votre réponse viendra d'un espace en vous d'une intelligence supérieure, une dimension plus grande, plus vaste que votre conscient du quotidien.

Le mental va automatiquement essayer de répondre à la question. Votre intuition va aussi essayer d'y répondre, mais elle est plus discrète. Et pour apprendre à distinguer l'un de l'autre, s'adresser à son intuition comme si c'était quelqu'un d'autre. On peut même tutoyer notre intuition.

Ex. *"Que me conseilles-tu dans cette situation?"*



# Les questions à éviter

## Éviter les questions fermées

Les questions fermées sont les questions où l'on ne peut répondre que par "oui" ou "non", ce sont souvent les questions qui commencent par "est-ce que...".

Une question fermée amène souvent une réponse fermée.

Mais c'est également le cas d'éviter les questions à choix du genre "dois-je faire ceci ou cela?".

ex: Au lieu de: *"Est-ce que je devrais accepter cette offre d'emploi?"* ou *"Dois-je prendre cette offre-ci ou cette offre-là?"*

Demander plutôt: *"Comment dois-je répondre à cette offre?"* ou *"Comment me positionner face à cette offre?"* ou *"Qu'est-ce qui serait le mieux pour mon bien-être et mon épanouissement dans cette proposition d'emploi?"* etc.

## Éviter les questions à "prédiction"

Ex *"Est-ce que je vais avoir ce job?"* , *"Vais-je rencontrer l'homme/la femme de ma vie prochainement?"* etc.

Dans ce genre de questions sur notre futur, le mental aura tout le loisir d'y projeter ses désirs ou peurs. A moins d'avoir des capacités élevés d'intuition, il y a un grand risque de se leurrer et de se créer des histoires.



# Les questions à éviter

## Éviter les questions avec "pourquoi"

Tout comme les questions à "prédiction", les questions commençant par "pourquoi" sont les questions qui nous ramènent aux causes et donc au passé. Le mental peut très facilement s'immiscer dans les réponses car c'est trop ouvert à l'interprétation et encore une fois, les réponses risquent d'être teintées de vos désirs ou vos peurs.

ex: *"Pourquoi untel m'a quitté?"*

## Éviter les questions trop chargées émotionnellement

Ex En pleine crise de couple: *"Pourquoi mon compagnon me rejette?"*

Lorsqu'on est en pleine tempête émotionnelle, les émotions peuvent empêcher de reconnaître la voix authentique de l'intuition.

Dans ce cas-là, faire des exercices pour se libérer de la surcharge émotionnelle, se centrer, s'ancrer, et s'aligner et attendre que le calme soit revenu et reformuler sa question à partir de cet espace-là.

Ex: *"Comment me positionner dans cette situation de rejet?" "Qu'est-ce qui se joue entre mon compagnon et moi ou en moi?" etc.*



# Les bonnes questions

## Les questions ouvertes

Les questions ouvertes sont celles qui ne peuvent pas être répondues par une réponse du genre "oui/non". Les questions ouvertes permettent au mental de prendre plus de temps pour répondre, ce qui donne de la place à l'intuition de vite s'immiscer dans la réponse!

ex: *"Que dois-je faire pour attirer plus de clientèle?" "Comment dois-je me positionner pour changer la manière dont mon conjoint me traite?" etc.*

Mais lorsqu'on ne sait pas trop comment formuler la question, il y a des questions "passe-partout" comme:

ex: *"Quelle serait la meilleure chose à faire pour mon bien et le bien de tous dans cette situation?"*

*"Quel serait le prochain petit pas?"*

*"Que dois-je savoir, comprendre?"*

*"Pourrais-tu me donner un éclairage?"*

*"Quel position prendre avec untel?"*

*"Que vient m'enseigner cette situation?" etc*

Ça peut aider de commencer ses questions par: *"Comment..."*, *"De quelle façon...?"*, *"De quelle manière...?"* etc.