

Les questions qui font avancer

Un carnet de réflexion, entre deux séances

Nous passons beaucoup de temps à chercher des réponses, et très peu à choisir nos questions. C'est dommage, parce que la question détermine largement ce qu'on trouvera. « Pourquoi je suis comme ça ? » ne mène nulle part. « Qu'est-ce que ça me coûte, et qu'est-ce que ça protège ? » ouvre un chemin.

Cette fiche rassemble quelques questions qui, en séance, se révèlent souvent fécondes. Elles ne demandent aucune technique particulière : seulement un peu de temps, et l'acceptation de ne pas répondre tout de suite.

COMMENT S'EN SERVIR

Dix minutes suffisent. De quoi écrire, plutôt que de réfléchir de tête : la pensée tourne en rond, l'écriture avance.

Une seule question à la fois. Ce n'est pas un questionnaire à remplir.

Il n'y a pas de bonne réponse. Ce qui compte, c'est ce qui se déplace pendant qu'on cherche.

1 AVANT LA SÉANCE : PRÉPARER

Cinq minutes, la veille ou juste avant.

- › Qu'est-ce qui est resté de la dernière fois, une fois rentré chez moi ?
- › Qu'est-ce qui a bougé cette semaine, et qu'est-ce qui reste identique ?
- › Qu'est-ce qui me serait le plus utile de travailler aujourd'hui ?

2 APRÈS LA SÉANCE : CONSOLIDER

Le même jour si possible : ce qui n'est pas noté s'efface vite.

- › Qu'est-ce que je retiens de ce qu'on vient de faire ?
- › Qu'est-ce qui a été le plus inconfortable ?
- › Qu'est-ce que j'aimerais observer d'ici la prochaine fois ?

L'inconfort n'est pas un signe que ça s'est mal passé. C'est souvent l'endroit exact où le travail commence.

3 QUAND QUELQUE CHOSE REMUE DANS LA SEMAINE

Une émotion forte, une réaction disproportionnée, une phrase qui reste en travers.

- › Où est-ce que ça se loge, dans mon corps ?
- › Qu'est-ce qui s'est passé juste avant ?
- › Si cette pensée était vraie, qu'est-ce que ça voudrait dire pour moi ?
- › À quoi me sert cette pensée ? De quoi est-ce qu'elle me protège ?

4 PRENDRE DU RECUL

- › Qu'est-ce que je dirais à quelqu'un que j'aime, dans la même situation ?
- › Comment je verrai ça dans cinq ans ?
- › Ce que je suis en train de faire là : est-ce que ça me rapproche de ce qui compte pour moi ?

À RETENIR

Ce qui compte n'est pas la vitesse de la réponse, mais le temps qu'on laisse après la question. Rester quelques secondes de plus que ce qui est confortable : c'est souvent là que quelque chose arrive.

Une question par jour suffit. La régularité fait plus que l'intensité.

SI UNE QUESTION OUVRE QUELQUE CHOSE DE TROP VIF

S'arrêter. Rien n'oblige à continuer.

Ralentir la respiration en allongeant l'expiration : souffler plus longtemps qu'on inspire, pendant une minute ou deux.

Revenir à ce qui entoure : nommer à voix basse trois objets, trois sons, trois sensations de contact.

Puis garder la question pour la séance. Certaines choses se traversent mieux à deux.

Ce carnet accompagne un travail thérapeutique : il ne le remplace pas.