

LA QUESTION

En tant que formateur, praticien en énergétique et encadrant technique, je suis régulièrement confronté à la souffrance des individus. Depuis 2001 que je pratique, j'ai acquis la certitude que toute souffrance peut se transformer, avec le temps. Il s'agit avant tout d'apprendre à se positionner à l'intérieur de soi, l'extérieur paraîtra ainsi moins agressif, voire une aide précieuse quand il y a désir d'évolution.

Ce questionnaire a été conçu pour ceux et celles qui se remettent en question, ceux qui trouvent que quelque chose ne tourne pas rond dans leur monde et qui cherchent des réponses solides, pratiques et vraiment utiles pour se sentir mieux.

Le pourquoi de ces questionnaires :

La manière dont j'ai en partie vécu mon enfance m'a poussé à me poser les questions suivantes : pourquoi un des êtres qui comptent le plus pour moi ne m'aime pas ? Pourquoi autant de violence, verbale et physique ? Pourquoi les gens qui disent aimer les autres, les font autant souffrir ? A quoi la souffrance peut-elle bien servir ? Et bien d'autres encore.

Je ne sais pas pourquoi, mais chez moi cela est resté jusqu'à aujourd'hui encore. Et cela m'a permis, grâce à de très nombreux stages et formations suivis, à lecture de livres, aux rencontres étonnantes de gens merveilleux, aux expériences fortes et souvent salvatrices de comprendre certains de mes mécanismes les plus intimes. Ces compréhensions me permettent de ressentir maintenant une grande stabilité émotionnelle. Et j'ai envie de partager mes connaissances avec celles et ceux qui ont cet élan vers eux-mêmes, cet élan d'un mieux-être qui n'est pas basé sur l'avoir mais sur l'être. Pour que ce que j'ai appris (et continue d'apprendre) serve un tant soit peu à d'autres qu'à moi.

"Tout bonheur en ce monde vient de l'ouverture aux autres; toute souffrance vient de l'enfermement en soi-même."

Les questionnaires se divisent en parties d'une vingtaine de questions. Tu as reçu la première partie, si tu en veux d'autres il te suffira de me le faire savoir.

Les questions sont classées en 5 thèmes : Émotionnel – Relationnel – Mental – Sensoriel - Autres.

Les réponses qui en découleront pourront bien sûr s'étaler sur tous les thèmes.

Buts de ce questionnaire :

- t'aider à aller vers toi de manière plus sereine
- communiquer plus facilement avec les autres, dans tous les domaines
- découvrir ta propre force d'adaptabilité
- trouver une certaine forme d'ancrage, indispensable pour "affronter" les vicissitudes de la vie
- obtenir des réponses qui peuvent calmer ton esprit
- te connecter avec ton intelligence intuitive

Comment utiliser ce questionnaire :

- commence par la question qui t'attire, qui te "parle" en ce moment,

- place-toi dans un endroit calme, le corps détendu,
- lit plusieurs fois la question et laisse la infuser en toi,
- reste à l'écoute de tes sensations corporelles, de tes émotions et de tes pensées sans les juger, sans chercher à les interpréter,
- note sur ton cahier ce qui apparaît,
- si tu en ressens la nécessité, recommence ce même processus avec cette même question, autant de fois que tu veux,
- laisse ensuite reposer quelques temps puis relis tes notes. Laisse des recoupements éventuels se faire tous seuls, une forme de compréhension peut apparaître à ce moment là,
- le maître mot de tout le processus : ne pas forcer, être doux envers soi...

La technique du questionnement orienté a été utilisée par Socrate et s'appelle la Maïeutique. Elle consiste à interroger une personne pour la mener, par des questionnements successifs, à lui faire découvrir par elle-même la connaissance qui se trouve déjà en elle. C'est cette technique que j'utilise (soutenue entre autres par la CNV) dans le cadre de séances d'entretiens individuels ou de groupe (couple, famille).

Le pire pour notre esprit, c'est quand il n'arrive pas à se défaire d'une tension et qu'il s'évertue à trouver des solutions en utilisant toujours les mêmes schémas.

Je précise que le but n'est pas d'aller chercher dans ton passé les causes d'un possible mal-être présent. Ces questions n'ont pas de visée thérapeutique, seulement de remise en question de certaines croyances comportementales et émotionnelles perturbatrices, dans le but de changer la manière de se voir.

Merci par avance de ton engagement, quel qu'il soit, et de ta sincérité.

Christian Patouillard

Partie 1

ÉMOTIONNEL

1. Te sens-tu parfois perturbé (voire débordé) par tes émotions ? Que fais-tu à ce moment précis ?
2. As-tu des émotions qui reviennent régulièrement ? Crois-tu que ce soit à cause des autres, ou de ta seule responsabilité ? Quelles sont les preuves irréfutables que ce soit de la faute de l'autre ?
3. As-tu plutôt tendance à contrôler tes émotions, ou au contraire veux-tu les laisser s'exprimer librement ? Dans un cas comme dans l'autre, est-ce vraiment bon pour toi ?

RELATIONNEL

1. Qu'attends-tu le plus de ton partenaire de vie (ou de celui à venir) ? Sais-tu pourquoi ?
2. As-tu parfois l'impression que l'on veut te dévaloriser, te rabaisser ? Que crois-tu que l'autre cherche à faire, en réalité ? Quels sont les mots précis qui te font ressentir cela ? Pourquoi crois-tu ces mots ?
3. Sais-tu faire la différence entre un Besoin et une Stratégie ? Voir : Pyramide des besoins de Maslow.
Choisis un de tes besoins qui n'est pas nourri en ce moment, que fais-tu pour que ça change ?
4. As-tu déjà noté lequel des 3 comportements de base se manifestait chez toi lors d'une relation (attraction – répulsion – indifférence) ?
5. Est-ce que de ton impatience te porte préjudice quelquefois ? Connais-tu la source réelle de cette impatience ?
6. Quand tu rencontres quelqu'un pour la première fois, à quoi penses-tu ? Et est-ce que ces pensées influencent la relation ?
7. As-tu des relations amoureuses chaotiques du style : je t'aime... puis je ne t'aime plus, on se quitte... mais je ne peux vivre sans toi..., etc ? Sais-tu pourquoi rester indécis aussi longtemps ?

MENTAL

1. Qu'est-ce qu'il te manque le plus dans ta vie de tous les jours ? A quel moment de la journée ce manque se fait-il le plus sentir ?
2. Dans quels domaines manques-tu de confiance en toi ? As-tu déjà pensé à voir s'il y a des relations entre ces domaines ?

3. T'es t-il déjà arrivé de vivre des situations difficiles dans lesquelles une partie de toi savait ce qu'il fallait faire pour en sortir, mais avoir beaucoup de mal à mettre en place des actions salvatrices (voire ne rien faire du tout et continuer à *subir*) ? Si oui, sais-tu pourquoi tu restes "bloqué" ?
4. As-tu parfois du mal à rester concentré, à suivre une idée jusqu'au bout ? Que fais-tu pour augmenter ta capacité de concentration ?
5. Penses-tu que la Vie ait un sens ? Que ressens-tu à l'idée qu'elle n'a peut-être aucun sens ?
6. Sais-tu ce qu'est un ego positif ? Comment pourrais-tu le renforcer ?

SENSORIEL

1. Que ressens-tu à l'idée de te retrouver seul.e sur une île déserte ?
2. As-tu déjà essayé de prendre le temps d'englober en toi l'humanité toute entière ? Que ressens-tu ? Quelles conclusions en tires-tu ?
3. Fais-tu confiance à tes sens, voire à ton sixième sens ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ?

AUTRES

1. Si tu n'étais pas obligé de travailler, que ferais-tu ?
2. Sais-tu ce que veut dire le mot Méditation, en réalité ? Si oui, quelles sont tes pratiques ?
3. Que représente le mot *Compassion* pour toi ? En éprouves-tu parfois, dans quelles situations ?
4. Peux-tu suivre plusieurs conversations à la fois ? Si oui, comment fais-tu ? Si non, comment pourrais-tu faire ?

Christian PATOUILLARD
Formateur en Gestion du Stress
Facilitateur Relationnel (pour le couple, pour la famille, pour le travail)
Praticien en Energétique Chinoise

- formateur depuis 2009
- animateur en Savoirs-être pour des personnes en insertion socioprofessionnelle,
- cursus Présence et Partage – Sébastien Fargue (4 ans),
- formé à la Communication Non Violente,
- a suivi le cursus complet de 4 ans : La Science des Phénomènes et de l'Esprit (Tarab Tulkou Rinpoché),
- formé à la Psychologie Chinoise XinLi

c.patouillard@gmail.com

Tél : 06 07 16 02 88

à visiter : www.etreasoil.com