

LES GRANDES QUESTIONS

CONSEILS D'UTILISATION

Assure-toi de laisser de côté le jugement pour faire place à la bienveillance. Sois un observateur et un participant engagé, volontaire et vulnérable. La vulnérabilité est la plus grande forme de courage et tu en auras besoin pour devenir une meilleure version de toi-même.

– Prends un instant pour convenir de l'aspect confidentiel de la partie et créer un environnement où tous se sentent à l'aise et en sécurité.

– Sois totalement présent et à l'écoute. Fais attention de ne pas interrompre la personne qui s'exprime.

– Observe, écoute et note : les non-dits, les mots qui reviennent souvent, les valeurs mentionnées, directement ou non, les objectifs de vie, les qualités qui sautent aux yeux, les ressources. Sois le témoin bienveillant de ces confidences. Il y a dans les réflexions profondes, des trésors précieux pour notre cheminement personnel. Pour les découvrir, il faut du temps. Protège l'instant, sois patient, ne bouscule rien.

– Partage tes observations et tes réflexions avec ton ou tes partenaire(s) de jeu. Les échanges francs et respectueux aident chacun à développer sa connaissance de soi.

COMMENT L'UTILISER?

01 OUTIL D'INTROSPECTION

Pige une question pour alimenter ta pratique de journaling et note tes réflexions et découvertes dans un carnet. Écrire permet de clarifier les pensées.

Il est normal de ne pas avoir de réponse à toutes les questions. Rappelle-toi que l'objectif est avant tout la réflexion, le plaisir et la découverte.

Si une question ne suscite pas en toi d'intérêt ou de réponse spontanée, passe simplement à la suivante et reviens-y plus tard.

02 JEU DE CONVERSATION

Choisis une ou plusieurs personnes en qui tu as confiance et avec qui tu souhaites partager un moment authentique et sincère.

Sache que la contribution d'une autre personne à l'exercice peut être bénéfique, voire souhaitable, puisque comprendre la réelle perception des autres à notre égard contribue à une connaissance de soi plus globale et complète.

POURQUOI LA CONNAISSANCE DE SOI EST-ELLE IMPORTANTE?

Il existe de solides preuves scientifiques démontrant que les personnes qui se connaissent très bien et savent comment les autres les perçoivent réellement sont plus heureuses.

Plusieurs études ont prouvé que ces personnes prennent des décisions plus intelligentes. Elles ont de meilleures relations personnelles et professionnelles. Elles sont plus créatives, plus confiantes et sont de meilleures communicatrices. Elles sont moins agressives et moins enclines à mentir, tricher ou voler. Elles sont de meilleurs leaders et ont des employés plus enthousiastes. Elles dirigent même des compagnies plus profitables.