

Les questions de base

1. Qu'y a-t-il qui retienne votre attention ou vous préoccupe ?
OU : Quelle est votre impression du moment présent ?
2. Pourriez-vous vous permettre d'accueillir cette impression, cette émotion ou ce sentiment et le laisser être ?
3. Pourriez-vous vous permettre de le laisser s'en aller ?
4. Voudriez-vous le laisser s'en aller ?
5. Quand ?

Le triple accueil

1. Qu'y a-t-il qui retienne votre attention ou vous préoccupe ?
OU : Quelle est votre impression du moment présent ?
2. Pourriez-vous vous permettre d'accueillir cette impression, cette émotion ou ce sentiment et le laisser être ?
3. Pourriez-vous vous permettre d'accueillir également toute résistance à cette impression, éventuellement toute résistance à l'accueillir ?
4. Pourriez-vous vous permettre d'accueillir toute impression que c'est personnel, qu'il s'agit de vous ou de qui vous êtes ?
5. Pourriez-vous simplement laisser tout cela s'en aller ?

Note : Vous retrouverez ces questions, présentées et expliquées en détail dans les deux premiers chapitres du livre de Hale.