

# Grille de questionnement socratique

*pour libérer une croyance limitante*

Parfois, une pensée revient en boucle et finit par nous définir.  
Et si tu prenais quelques minutes pour l'observer et la questionner, en toute douceur ?  
Je te propose ci-dessous une grille d'auto-coaching pour y voir plus clair et ouvrir une nouvelle voie intérieure 

Note ici ta croyance :

 Questions à te poser	 Réponses
1. Cette pensée est-elle toujours vraie, dans toutes les situations ?	..... ..... .....
2. Quels faits concrets valident cette croyance ?	..... ..... .....
3. Quels faits la contredisent ?	..... ..... .....
4. Est-ce une pensée héritée de mon passé, de mon entourage et de la société ?	..... ..... .....

5. Que m'a-t-elle permis d'éviter ? Qu'a-t-elle protégé en moi ?	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
6. Que se passerait-il si je n'y croyais plus ?	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
7. Quelle autre manière de voir les choses est possible ?	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
8. Quelle nouvelle croyance plus douce, plus juste et plus soutenante pourrais-je choisir ?	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

### Espace de clôture : “Je choisis de croire que...”

❖ Ma nouvelle pensée ressource : écris une phrase affirmée et alignée avec ce que tu veux devenir :

.....

Une pensée n'est pas une vérité.

En prenant du recul, tu choisis de te rapprocher de toi-même.

— Les tribulations de Nana

