LE SOI PROFOND



Questionnaire

Philosophie du "je suis"

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

PHILOSOPHIE DU "JE SUIS"

Unité | Questionnaire | 45 minutes

MODE D'EMPLOI

Vous vous apprêtez à jouer à un jeu philosophique sur le thème de l'identité personnelle pour poursuivre votre quête de détachement intérieur.

1 LISEZ LES DÉFINITIONS.

Afin de jouer le jeu, imprégnez-vous des définitions proposées, sans chercher à les comprendre totalement, afin de vous lancer.

2 RÉALISEZ LE QUESTIONNAIRE " PHILOSOPHIE DU "JE SUIS"".

Lorsque vous disposez de temps, et d'une disponibilité d'esprit pour aborder des réflexions profondes, prenez un moment au calme, puis répondez sincèrement selon vous, aux questions philosophiques.

3 CALCULEZ ET LISEZ VOS RÉSULTATS.

→ Pour chaque question, entourez le résultat correspondant à votre réponse, puis calculez le score total.

→ Lisez les notes correspondantes au score obtenu pour en savoir plus sur votre philosophie du détachement.

4 COMPLÉTEZ LA FICHE DE SELF-COACHING.

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

PHILOSOPHIE DU "JE SUIS"

LES DÉFINITIONS

Vous vous apprêtez à jouer à un jeu philosophique pour élargir votre champ de vision sur le sujet du "Moi" et de l'identité afin de cultiver le détachement et favoriser la paix intérieure.

Cette approche est philosophique, il ne vous est donc pas proposé de changer les fondements de votre vision de la vie.
Cependant, pour pouvoir faire l'expérience de cette vision et de ce jeu philosophique, vous êtes invité à lire quelques définitions.
Sans tout comprendre tout de suite et pour jouer le jeu, il vous est d'abord proposé pendant la durée des questions d'accepter ces définitions et le postulat philosophique qu'elles impliquent, puis de répondre avec sincérité.

LE GOÛT D'ÊTRE

C'est la saveur profonde et fondamentale de la vie qui donne un sentiment de paix, de joie, d'amour ou de béatitude selon chacun. Il se vit très facilement et durablement à l'enfance.
Ce goût est inné et il est possible :

→ de cultiver une approche permettant de le rendre de nouveau plus palpable.

→ d'arriver à identifier ce qui semble en faire sortir (par exemple comme les "identifications" à ce qui semble se passer dans sa propre vie)...

L'ATTENTION NEUTRE

Ce goût d'être peut se retrouver dans "l'attention elle-même".
Lorsque nous observons, ou pensons, nous avons l'impression que c'est notre identité personnelle qui le fait (ce que l'on appelle "MOI"). Or, plus profondément, l'attention elle-même, "la conscience d'être", ou encore "Ce qui voit" n'est pas habillé de toute cette identité personnelle.
Il est intéressant de pouvoir renouer avec cette attention existentielle, fondamentale, plus profonde et impersonnelle, car c'est depuis la conscience de cela que naît la paix et le goût d'être.

Si vous avez bien réussi à ne pas tout comprendre tout de suite et que le cœur vous en dit :
C'est alors parti pour le jeu philosophique du détachement IDENTITÉ / MOI.

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

PHILOSOPHIE DU "JE SUIS"

LE QUESTIONNAIRE "PHILOSOPHIE DU "JE SUIS""

1. Si vous pouvez constater un “moi” (votre identité personnelle comme votre prénom, votre genre, votre corps etc.) et en avoir des perceptions, pourriez-vous dire qu’il y a bien “une attention neutre” pour constater l’existence de ce “moi” ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J’AI PARFOIS l’IMPRESSION

2. Quand on se présente, en surface on peut dire :
“Je suis... (prénom et nom), j’ai tel âge, j’habite ici, je fais cela, j’ai vécu tout ça “.
En regardant bien, se rappeler en quelques secondes de ses caractéristiques et de son histoire s’accompagne d’un effort quasi non perceptible de mémoire.
Cependant selon vous, le simple “JE SUIS” (le fait d’être, sans vos caractéristiques personnelles) a-t-il besoin d’un effort de mémoire pour exister ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J’AI PARFOIS l’IMPRESSION

3. Selon vous, trouvez-vous ça approprié de dire que :
“Fondamentalement il n’y a pas de vies séparées avec des corps et des objets différents, mais la même vie partout ?”

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J’AI PARFOIS l’IMPRESSION

4. Depuis votre naissance, il semble que vous avez vieilli.
Mais en enlevant toutes les étiquettes et les caractéristiques qui semblent vous définir, est-ce qu’au plus intime de vous-même, le goût d’être (la saveur fondamentale de la vie) a vieilli ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J’AI PARFOIS l’IMPRESSION

5. Vous avez évolué au cours de votre vie, ce que vous pensez et ressentez a changé. Pourtant en enlevant toutes les étiquettes et les caractéristiques qui semblent vous définir, est-ce qu’au plus intime de vous-même, le goût d’être (la saveur fondamentale de la vie) a changé ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J’AI PARFOIS l’IMPRESSION

6. En partant du fait que vous avez des perceptions de votre passé et de votre avenir, selon vous, “le goût de maintenant” n’est-il pas, en revanche, toujours le même ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J’AI PARFOIS l’IMPRESSION

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

PHILOSOPHIE DU "JE SUIS"

LE QUESTIONNAIRE "PHILOSOPHIE DU "JE SUIS""

7. Vous croyez peut-être parfois avoir de véritables inquiétudes sur votre avenir, mais selon vous, fondamentalement “l’attention neutre” qui les constate, est-elle vraiment inquiète ou altérée par cela ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J'AI PARFOIS l'IMPRESSION

8. Depuis petit(e), on vous persuade qu’il existe un bonheur à atteindre plus tard. Qu’il faut par exemple pour cela devenir quelqu’un, ou atteindre des choses.
Cependant selon vous, le bonheur/la joie/l’amour/la paix peuvent-ils vraiment être vécus ailleurs ou autrement que maintenant ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J'AI PARFOIS l'IMPRESSION

9. De la même façon, depuis petit(e), on vous fait croire qu’il faut faire des choses pour obtenir le bonheur.
Pourtant les conditions ajoutées au bonheur peuvent disparaître (un statut, une maison, un partenaire, une famille).
Selon vous, est-il possible de trouver un bonheur permanent grâce à des choses qui, par définition, sont impermanentes ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J'AI PARFOIS l'IMPRESSION

10. La plupart du temps, l’être humain a le sentiment de vouloir des choses et d’avoir des désirs, cependant, en s’interrogeant sur l’origine de leur émergence :
Est-il possible, selon vous, qu’il n’y ait en vérité pas besoin d’une volonté personnelle pour que cela émerge spontanément (sans véritable décideur, ou encore, sans personne aux commandes) ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J'AI PARFOIS l'IMPRESSION

11. Si on part du constat qu’il est impossible de prédire sa prochaine pensée, cela pourrait alors signifier qu’il n’y a pas de contrôle personnel sur les choses.
Selon vous, cela a-t-il du sens ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J'AI PARFOIS l'IMPRESSION

12. Il peut arriver que vous pensiez parfois manquer de quelque chose ou de quelqu’un pour vous sentir complet. Le sentiment de manque est une perception.
Selon vous “l’attention neutre” qui perçoit cela n’est-elle pas complète par nature ?

- ☐ OUI
- ☐ NON
- ☐ J'AI PARFOIS l'IMPRESSION

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

PHILOSOPHIE DU "JE SUIS"

LES RÉSULTATS

Calcul de vos résultats

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12
OUI	4	0	4	0	0	4	0	0	0	4	4	4
NON	0	4	0	4	4	0	4	4	4	0	0	0
J'AI PARFOIS L'IMPRESSION	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

SCORE TOTAL ☐

DE 0 À 16 POINTS

Il semble que pour vous, la réflexion sur l'identité profonde ne fait pas tellement sens. Peut-être que, pour vous, le bonheur se trouve dans les circonstances de votre vie et que c'est largement suffisant à vos yeux. Dans ce cas, peut-être qu'il n'y a rien à modifier pour l'instant ? Et qu'il est favorable de continuer à vous laisser porter par votre quête personnelle. L'essentiel, c'est d'être toujours en accord avec soi-même.

DE 17 À 32 POINTS

Il semble que sur le plan philosophique vous êtes entre deux eaux ! Le détachement est perceptible pour vous dans certaines circonstances de votre vie. Si le cœur vous en dit, vous pourriez par exemple approfondir les questions qui ont créé un écho en vous. Ou peut-être vous engager dans certaine(s) pratique(s) qui vous permettraient de vivre davantage ce goût d'être par l'expérience. Dans tous les cas, vous avez suffisamment de recul pour vous laisser guider totalement par votre intuition dans ce chemin.

DE 33 À 48 POINTS

Il semble que la philosophie du détachement vous parle et que vous en faites le constat et l'expérience profonde. Si cela semble ne pas être assez "palpable" ou assez vécu dans votre expérience et que le cœur vous en dit, vous pourriez peut-être vous concentrer uniquement sur des pratiques qui vous permettront de vivre profondément la saveur du détachement, sans plus passer par les idées et les concepts. En revanche, si ce goût est déjà bien présent, que rajouter à part : bienvenue à la maison.

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

PHILOSOPHIE DU "JE SUIS"

FICHE SELF-COACHING

- Comment avez-vous vécu ce questionnaire, et qu'est-ce qui vous est apparu dans votre réflexion ?

- Suite à ce questionnaire du détachement, quelle nouvelle façon de voir la vie pourrait vous aider à ressentir progressivement une paix durable ?

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH