**La méthode des « 5 pourquoi »**

Il s'agit d'une méthode de résolution de problèmes qui utilise une question très simple et très puissante, le « POURQUOI », LA question favorite des enfants ! Appréhendez-la comme des poupées russes : au bout de 5 pourquoi, vous arrivez à la source essentielle du problème qui touche le sujet questionné.

**Consignes**

Procurez-vous une feuille de brouillon pour y inscrire directement vos réponses. Prenez 2 min maximum par question. Notez votre réponse avant de passer au pourquoi suivant. Les questions découlent des réponses précédentes.

**1. Répondez spontanément, en une phrase, à la question « Pourquoi je prends part à ce groupe ? » : c'est votre intention personnelle spontanée !**

**2. Appliquez les 5 pourquoi à cette première formulation**

Comme vous répondez à une problématique qui vous est propre, exprimez-vous à partir de votre « Je », pas de « on », pas de « ils ». Répondez le plus spontanément possible en commençant par : « parce que ». Ce qui vous vient est ce qui est bien.

**3. Au regard de ces différentes réponses, reformulez une phrase avec ce qui fait sens pour vous : c'est votre intention personnelle profonde !**

Exemple 1  
**Pourquoi je participe au groupe ?**  
Intention personnelle spontanée : pour me lancer dans une aventure de transition intérieure.  
**1. Pourquoi « j’ai envie de me lancer dans une aventure de transition intérieure ? »**  
Parce que je souhaite explorer la dimension intérieure de la transition.  
**2. Pourquoi « je souhaite explorer la dimension intérieure de la transition ? »**  
Parce que je veux trouver du sens et de la cohérence dans les actions que je mène pour l'environnement.  
**3. Pourquoi « je veux trouver du sens et de la cohérence dans les actions que je mène ? »**  
Parce que je ne veux pas me sentir seul·e et épuisé·e, et je veux me remotiver dans mon engagement écologique.  
**4. Pourquoi « je ne veux pas être seul·e et épuisé·e ? »**  
Parce que je veux mieux participer à la construction d'un système sain et résilient.  
**INTENTION PERSONNELLE PROFONDE : me former pour retrouver du sens, me remotiver et participer à la construction d'un système sain et résilient.**