

Pensée - Appui - Action

Prendre du recul sans lutter contre chaque pensée

Il ne s'agit pas de prouver que la pensée est fausse, mais de retrouver une marge de choix.

Situation

Où, quand, avec qui, juste avant quoi ?

Pensée qui m'accroche

Écrivez-la comme elle vient, sans l'embellir.

Ce qu'elle me pousse à faire

Éviter, accélérer, contrôler, me juger, abandonner...

Mon appui maintenant

Corps, sens, environnement, valeur ou phrase de recul.

L'action que je choisis

Petite, visible et compatible avec la situation.

Phrase de passage

Pensée - Appui - Action

Exemple rempli : entretien professionnel

Une pensée peut rester présente pendant que vous vous réorientez vers ce qui compte.

Situation

Contexte précis.

Pensée qui m'accroche

Pensée observée.

Ce qu'elle me pousse à faire

Automatisme repéré.

Mon appui maintenant

Retour au présent.

L'action que je choisis

Choix visible.

Phrase de passage

Je remarque la pensée que je vais échouer, et je choisis de revenir à ma première réponse.