

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 2 — Observer : Le flot de pensées

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et vous écoutez L'Équinoxe. Dans ce podcast, je vous propose des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel. Des épisodes courts, concrets, que vous pourrez réécouter quand vous en aurez besoin. Et pour ce deuxième épisode... j'aimerais vous parler du flot de pensées.

Il y a des pensées dont vous aurez honte, dont vous aurez peur, que vous ne voudriez pas avoir. Vous allez avoir envie de ne pas les écrire. Écrivez-les pour pouvoir les observer. La plus grande force de votre esprit, c'est de vous faire croire qu'il vous contrôle. Son outil principal, c'est la peur. Et son carburant principal, c'est la confrontation.

En écrivant toutes vos pensées, vous pouvez vous rendre compte que vous n'êtes pas d'accord avec elle, et décider de ne pas les écouter. Si refuser de les écrire, vous entrer en conflit avec elle, vous vous jugez, et donc vous êtes retombées dans le schéma où vous pensez que vous êtes vos pensées.

Si vous avez une pensée du genre : je n'aime pas mon frère, je n'aime pas mon fils, je suis tellement nul que je préférerais mourir. Vous pouvez alors vous rendre compte

de vos pensées, les observer, et vous n'aurez pas besoin de les juger, car vous vous rendre compte que ce n'est pas vous. Votre esprit peut vous envoyer toute la peur, la honte, et la culpabilité, qu'il souhaite, vous n'êtes pas obligé de l'accepter.

En refusant d'observer vos pensées, vous entrer en conflit, vous jugez, et donc vous envoyez votre esprit le signal qu'il a gagné

Et pour moi le meilleur outil, le premier et le plus important pour observer ce qu'il se passe en nous de manière simple c'est le flot de pensées.

C'est pour ça que c'est le premier outil que j'aimerais vous présenter et c'est de ça qu'on va parler aujourd'hui.

Dans le premier épisode, je vous ai montré un aperçu de la puissance de cet outil sur moi.

Aujourd'hui, je veux aller plus loin.

Le flot de pensées est probablement l'outil le plus fondamental que j'utilise pour observer mon esprit.

Pas pour le contrôler. Pas pour le corriger. Mais pour le voir.

Je l'ai découvert grâce à Clothilde Dusoulier, du podcast *Change ma vie*, et je l'ai approfondi avec Brooke Castillo, qui en est à l'origine.

Mais au-delà des références... ce qui compte, c'est ce que ça change.

En quoi consiste le flot de pensées ?

C'est très simple.

Un support d'écriture. Un minuteur. Et une règle : Réfléchir le moins possible.

Écrire sans interruption.

Sans jugement. Sans censure. Sans chercher à comprendre. Sans analyser.

Juste écrire ce qui vient.

Et ce qui vient n'est pas toujours agréable.

Ça peut être désagréable. Ça peut faire mal.

Ça peut faire honte.

Vous aurez peut-être envie de vous juger. De vous censurer. De ne pas écrire certaines choses.

Et parfois... vous allez le faire.

Ce n'est pas grave.

L'important n'est pas de "bien faire". L'important est d'écrire.

Parce que le simple fait de poser vos pensées sur un support provoque déjà le changement.

Une pensée dans la tête semble vraie. Une pensée devant vous devient visible.
Et une pensée visible peut être observée.

Le but n'est pas d'avoir de belles idées.

Le but est de réaliser que vos pensées, une fois écrites, ne sont plus que des phrases.

Rien d'autre.

Des productions mentales.

Et à partir de là, quelque chose devient possible :

Vous pouvez choisir de les croire... ou non.

Les écouter... ou non.

Les laisser passer... ou non.

C'est là que l'observation commence.

Comment je l'utilise (transition)

Je l'utilise tous les matins pendant 15 minutes,

Parfois je ressens un blocage, une émotion forte, positive ou non et je souhaite écrire dessus,

Parfois je ressens un malaise mais je ne sais pas d'où il vient.

Parfois je suis bloqué alors je me demande simplement :

Comment je me sens aujourd'hui ?

Les émotions sont le résultat de nos pensées,

Et en commençant par une émotion on arrive toujours à nos pensées.

Je l'utilise aussi avant mes séances de coaching.

Pour une raison précise :

Avoir une cartographie mentale de mon état face à la situation.

Je pense à mon client, à notre coaching et à mes peurs. Et j'écris sans réfléchir.

Souvent ce qu'il ressort c'est des pensées personnelles. Ce que je pense de moi. Ce que je ressens. Mes peurs. Mes doutes. Mes attentes.

Mes hontes.

Tout ce qui pourrait influencer inconsciemment ma posture.

Et en faisant cela, rien ne disparaît, mais tout devient conscient et quand les pensées arrivent en séance je suis plus apte à les voir.

Exercice (faire une transition)

Je vous propose quelque chose de simple.

Chaque matin. 5 minutes.

Sur votre téléphone, dans un carnet, sur une feuille.

Écrivez.

Si vous êtes bloqué, posez-vous une question :

- Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?
- Qu'est-ce qui me dérange aujourd'hui ?
- Comment je me sens ?
- De quoi je n'ai pas envie de parler ?

Et écrivez.

Sans chercher à faire sens.

Pas besoin d'analyser. Pas besoin de corriger. Pas besoin de décider quoi que ce soit.

Observer vient avant accepter. Et accepter vient avant décider.

Le cerveau fait le travail quand on lui laisse de l'espace.

Le changement n'est pas compliqué.

Il est simple.

Mais il n'est pas toujours confortable.

En écrivant, vous remarquerez une chose :

Vous allez essayer de vous juger.

C'est génial car Si vous arrivez à vous en rendre compte,

Vous êtes déjà dans l'observation.

Rappelez vous, le chemin vers votre calme intérieur est simple, c'est l'esprit aime ce qui est compliqué. Par contre le chemin sera difficile car l'esprit aime ce qui est facile.

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et vous écoutez L'Équinoxe.

Dans ce podcast, je partage des outils et des réflexions autour du coaching et de l'accompagnement personnel. Des épisodes courts, concrets, que vous pourrez réécouter quand vous en aurez besoin.

Et pour ce deuxième épisode...

J'aimerais vous parler d'un outil fondamental : le flot de pensées.

Dans l'épisode précédent, je vous ai montré ce que cet exercice avait révélé chez moi. Aujourd'hui, je veux vous expliquer comment l'utiliser.

Le flot de pensées n'est pas un outil pour contrôler son esprit. Ce n'est pas un outil pour corriger ses pensées. C'est un outil pour les voir.

Je l'ai découvert grâce à Clothilde Dusoulier, du podcast *Change ma vie*, puis approfondi à travers le travail de Brooke Castillo. Mais au-delà des références, ce qui compte, c'est ce que ça permet.

Observer ses pensées.

Alors comment faire un flot de pensées ?

Il n'existe rien de plus simple.

Un support d'écriture. Un minuteur. Et une seule règle : réfléchir le moins possible.

Pendant cinq, dix ou quinze minutes, vous écrivez sans interruption.

Sans chercher à être intelligent. Sans vouloir analyser. Sans vouloir censurer. Sans vouloir organiser.

Vous écrivez exactement ce qui traverse votre esprit.

Ce qui apparaît n'est pas toujours agréable.

Il peut y avoir de la peur. De la honte. De la colère. Des pensées que vous n'assumez pas.

Vous aurez envie de vous juger. De vous censurer. De réécrire.

Et parfois, vous le ferez.

Ce n'est pas grave.

Le but n'est pas de "bien faire". Le but est simplement d'observer ce qui se passe.

Une pensée dans la tête semble vraie. Une pensée écrite devient une phrase. Et une phrase peut être observée.

C'est là que quelque chose change.

Vous réalisez que ce ne sont que des productions mentales. Des phrases. Rien de plus.

Et à partir de là, une possibilité apparaît :

Les croire... ou non. Les nourrir... ou non. Les laisser passer... ou non.

L'observation commence ici.

Comment je l'utilise

Je pratique le flot de pensées presque tous les matins, pendant quinze minutes.

Parfois je me sens bloqué sans savoir pourquoi. Parfois je ressens un malaise diffus.

Parfois une émotion forte, positive ou non.

Alors je me pose simplement une question :

Comment je me sens aujourd'hui ?

Les émotions sont souvent le reflet des pensées que nous entretenons. En partant d'une émotion, on finit toujours par remonter à une pensée.

Et une pensée, comme une émotion, peut être observée.

J'utilise aussi cet exercice avant mes séances de coaching.

Pour une raison précise :

Avoir une cartographie mentale de mon état face à la situation.
Je pense à la séance. À mon client. À mes attentes. À mes peurs.
Et j'écris.

Ce qui ressort, ce sont souvent mes propres insécurités. Mes doutes. Mes projections.

Rien ne disparaît.

Mais tout devient conscient.

Et lorsque ces pensées surgissent en séance, je les reconnais plus vite. Je ne les confonds plus avec la réalité.

Je suis capable de les accepter et de les laisser vivre sans que je ne prenne le contrôle.

Un exercice simple

Je vous propose quelque chose de très simple.

Pendant les prochains jours, prenez cinq minutes chaque matin.

Choisissez votre support d'écriture préféré

Écrivez.

Si vous êtes bloqué, posez-vous une question :

- Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?
- Qu'est-ce qui me dérange aujourd'hui ?
- De quoi je n'ai pas envie de parler ?

Et écrivez sans chercher à faire sens.

Pas besoin d'analyser. Pas besoin de corriger. Pas besoin de décider quoi que ce soit.

Vraiment, laissez venir tout ce qui arrive.

Le mécanisme est simple.

Même si vous faites de votre mieux, vous remarquerez quelque chose :

Vous allez essayer de vous juger.

Vous allez vouloir corriger. Vous allez vouloir reformuler. Vous allez vouloir vous défendre.

Et si vous parvenez à voir ce mouvement...

A le vivre sans le corriger... alors vous êtes déjà en train d'observer.

C'est ça, le point.

Le flot de pensées ne change pas votre esprit. Il change votre relation à votre esprit.

Et cette différence est immense.

Parce qu'à partir du moment où vous voyez vos pensées apparaître... vous n'êtes plus entièrement gouverné par elles.

Vous n'avez pas besoin de les combattre. Vous n'avez pas besoin de les faire disparaître.

Vous avez simplement besoin de les voir.

Et voir, c'est déjà reprendre de la responsabilité.

Alors je vous propose d'essayer. Cinq minutes par jour.

Pas pour réussir. Pas pour devenir meilleur. Simplement pour observer ce qui se passe en vous.

Et si des jugements apparaissent, c'est normal. Si l'envie d'arrêter arrive, c'est normal aussi.

Observez cela également.

Regardez ce qui se passe en vous, au moment même où vous voulez arrêter.

C'est souvent là que l'exercice devient intéressant.

Rappelez-vous :

La capsule

Le flot de pensées est l'exercice le plus simple et le plus fondamentale pour observer son esprit et apprendre à mieux se connaître.

Il suffit d'écrire sans réfléchir pour comprendre ce qu'il se passe dans notre tête.

Je vous recommande de le faire une fois par jour pour prendre l'habitude et avoir une cartographie mentale de votre journée, mais c'est aussi un outil très puissant lorsque vous rencontrez une situation inconfortable ou qui vous challenge.

Je vous ai dit que je l'utilisais avant chaque coaching, mais il existe beaucoup d'autres situations

Un entretien d'embauche ? Pensez à votre entretien et faites Un flot de pensées.

Même court, même deux minutes.

Une décision à prendre ?

Un rendez-vous médical ?

La belle famille vient manger ?

N'importe quelle situation sur laquelle vous souhaitez plus de clarté ou sur laquelle vous sentez une résistance est une occasion de prendre quelques minutes pour observer ce qu'il se passe en vous.

Rappelez-vous, pour changer, pas besoin de juger, il suffit d'observer.

Le chemin vers votre calme intérieur est simple.

C'est l'esprit qui cherche des problèmes.

Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.
C'est là que tout commence.

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.

Vous trouverez en lien dans la description de l'épisode un document qui pourra vous aider à réaliser vos flot de pensées.

Si cet épisode vous a aidé, vous pouvez vous abonner au podcast et le partager à quelqu'un qui en aura besoin.

On se retrouve vendredi prochain pour le prochain épisode.

A bientôt sur l'Équinoxe

Toutes les ressources des épisodes : www.lequinoxecoaching.com/ressources

Pour s'inscrire à la newsletter : www.lequinoxecoaching.com/#inscription

Pour découvrir le coaching : www.lequinoxecoaching.com