

Le Flot de Pensées – Guide Pratique

Le flot de pensées est un exercice d'observation mentale. Il ne s'agit pas d'analyser, corriger ou améliorer vos pensées. Il s'agit de les voir.

Comment pratiquer ?

- Un carnet ou une feuille dédiée.
- Un minuteur (5 à 15 minutes).
- Écrire sans interruption.
- Ne pas corriger. Ne pas analyser. Ne pas censurer.
- Laisser apparaître exactement ce qui traverse l'esprit.

Rappel important

Le but n'est pas d'avoir de bonnes pensées. Le but est de rendre visible ce qui était automatique.

Observer vient avant accepter. Accepter vient avant décider. Le travail sur soi est simple. C'est l'esprit qui aime compliquer.

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

Questions pour lancer un flot de pensées

Questions neutres

- Comment je me sens aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui occupe mon esprit en ce moment ?
- À quoi je pense depuis mon réveil ?
- Qu'est-ce qui tourne en boucle dans ma tête ?
- Si j'écris sans réfléchir, qu'est-ce qui sort ?

Questions pour partir d'une émotion

- Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?
- Qu'est-ce que je me raconte à propos de cette situation ?
- De quoi ai-je peur en ce moment ?
- Qu'est-ce qui m'agace réellement ?
- Qu'est-ce qui me touche plus que je ne veuille l'admettre ?

Questions pour révéler les jugements

- Qu'est-ce que je pense de moi aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que je pense des autres en ce moment ?
- Où est-ce que je me compare ?
- Qu'est-ce que je critique intérieurement ?
- Qu'est-ce que je n'ose pas dire à voix haute ?

Questions plus profondes

- Qu'est-ce que j'évite ?
- Qu'est-ce que je refuse de voir ?
- Qu'est-ce que je voudrais contrôler ?
- Qu'est-ce que je voudrais que les autres comprennent ?
- Qu'est-ce que je me reproche en silence ?

Observe. Accepte. Décide.