

# TON GUIDE D'INTROSPECTION



**Le matériel dont tu vas avoir besoin :**

- Un cahier
- Un stylo

Tu as décidé de prendre un temps à ne rien faire et c'est tout à ton honneur !

Laisse-moi te dire bravo pour ça parce qu'il devient rare d'avoir le courage de ne rien faire dans un monde où nous sommes sollicités de partout.

Ce petit guide va t'aider à poser des mots sur tes pensées, tes émotions, tes ressentis lors de ce moment de rien.

Si c'est la première fois et que tu as l'impression de ne rien avoir tiré de cette expérience, n'oublie pas que Rome ne s'est pas fait en un jour et persévère. Peut-être qu'aujourd'hui, tu n'as rien à écrire mais qu'une autre fois, tu auras beaucoup de choses à dire.

Si tu n'es pas à l'aise avec le fait de poser sur papier tes pensées, si tu ne sais pas par où commencer, quoi écrire, voici un petit guide tout simple de questions qui pourront te guider.

N'oublie pas que ces questions et les suggestions de réponses que je te donne restent des guides, tu as tes propres réponses. C'est à toi de ressentir à l'intérieur de toi le mot exact qui correspond à ton vrai sentiment. Les réponses que tu donneras restent très personnelles et uniques. Mes suggestions sont uniquement là pour te donner une idée de ce que tu pourrais écrire, ok ?

Allez, go !





## PREMIERE IMPRESSION

Quand tu as commencé cette séance de « ne rien faire », quel a été ton premier sentiment ?

- Apaisement
- Culpabilité
- Stress, etc

Pour quelle raison as-tu ressenti ce premier sentiment ?

Quelle est la pensée qui a accompagné ce sentiment ?

- Tu as pris ce moment quand tu n'avais plus rien à faire
- Tu as pensé à ce que tu avais à faire encore
- Tu étais épuisé(e) et tu n'avançais plus à rien, etc





## EN MILIEU DE SEANCE

Est-ce que ton ressenti a changé ?

Quelles pensées te traversent l'esprit ?

Certaines pensées sont-elles « tenaces », reviennent-elles sans arrêt ?

Pourquoi selon toi ?

As-tu principalement des pensées positives ou négatives ?

Que fais-tu quand c'est une pensée positive ?

- Tu essaies de la garder le plus longtemps possible
- Tu as l'impression qu'elle s'en va trop vite
- Tu rêves à un idéal bien loin de ta réalité

Que fais-tu quand c'est une pensée négative ?

- Tu essaies de la faire disparaître mais elle persiste
- Tu la laisses s'amplifier et provoquer des émotions désagréables
- Tu arrives à la remplacer directement par une pensée positive





## EN FIN DE SEANCE

Quelle a été ta première sensation est terminant ce moment de « rien » ?

- Tu respire mieux
- Tu es détendu(e)
- Tu es encore plus stressé(e)
- Tu es mal à l'aise, etc

As-tu envie de retenter l'expérience et pourquoi ?

- Non, ça ne sert à rien
- Non, ça ne m'a rien fait
- Oui, ça m'a fait du bien
- Oui mais ça fait bizarre

Quelle est LA pensée qui t'a traversé l'esprit et que tu gardes en tête après cette séance ?

Était-ce une pensée positive ?

Était-ce une pensée négative ?

Pourquoi penses-tu que cette pensée te « hante » l'esprit ?

Que penses-tu devoir faire pour éviter qu'elle ne reste si elle est négative ou faire en sorte qu'elle continue de te nourrir si elle est positive ?

**J'espère que ces questions pourront t'aider à poser sur papier le résultat des ces séances de « ne rien faire ». Mais je rappelle que pour qu'un exercice soit efficace, il doit être répété. Donc, si tu as l'impression que ça ne t'a rien apporté, recommence une autre fois.**





## **N'OUBLIE PAS**

- **SOIS PATIENT(E) et PERSEVERANT(E)** : le changement prend du temps et des efforts. Ne te décourage pas si les résultats ne sont pas immédiats.
- **ENTOURE-TOI DE SOUTIEN** : cherche des amis, des collègues ou des groupes de soutien qui partagent tes objectifs ou peuvent te motiver.
- **PRENDS SOIN DE TOI** : le bien-être physique et mental est crucial pour réussir à faire des changements durables. Assure-toi de bien dormir, de manger sainement et de prendre du temps pour te détendre.

Le support que je te propose ici peut t'aider à te familiariser à l'introspection.

J'espère que tu vas t'en servir et que tu viendras me raconter ce qu'il s'est passé en m'écrivant ton expérience par email à mon adresse dédiée : [lylyorganizer@gmail.com](mailto:lylyorganizer@gmail.com).

Ça me ferait plaisir d'avoir ton retour d'expérience.

En attendant, tu peux continuer à me suivre en t'abonnant à tous mes réseaux LLYYORGANIZER (YouTube, Instagram, Facebook, Tik Tok) et sur mon blog pour recevoir mes prochains articles et leurs exercices (je te laisse retrouver la page d'inscription sur mon site internet [www.lylyorganizer.com](http://www.lylyorganizer.com))

A bientôt !

