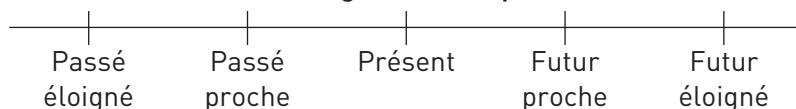

EXERCICE

Le cerveau, une machine à voyager dans le temps

Cet exercice dure deux minutes. Sur la ligne du temps ci-dessous, posez votre index sur le mot « Présent », fermez les yeux et observez librement les pensées qui se présentent à vous. Sur la ligne du temps, indiquez avec votre doigt où se trouvent vos pensées. Sont-elles dans le futur (pointez à droite) ? Sont-elles dans le passé (pointez à gauche) ? Du mieux que vous le pouvez, précisez s'il s'agit d'un futur ou d'un passé plus ou moins lointain. Laissez votre doigt au milieu lorsque vous êtes dans le moment présent. Si vous observez des jugements ou des excuses, levez simplement le doigt.

La ligne du temps



Cet exercice permet de développer le point de vue que l'observateur sage porte notamment sur les pensées axées sur le futur ou le passé.

Prêtez attention à vos pensées cette semaine. Lorsque vous saisissez certaines pensées à la volée, posez-vous les questions suivantes : Suis-je en train de regarder dans ma boule de cristal ? D'anticiper une situation future ? De dramatiser l'expérience de douleur ? De porter des jugements sur moi-même ou sur les autres ? Chaque fois que vous observez la présence d'une pensée, regardez-la à travers les lunettes de l'« observateur sage ».
