

Crée ta propre métaphore pour laisser passer les pensées

Le but est de t'aider à trouver une image qui t'aide à prendre de la distance avec tes pensées, sans les bloquer ni t'y accrocher.

1. Tout d'abord : observe ton fonctionnement

Prends un moment pour observer, réfléchir :
Quand une pensée arrive...

- Est-ce qu'elle tourne en boucle ?
- Est-ce qu'elle surgit d'un coup ?
- Est-ce qu'elle t'emporte facilement ?

Note quelques mots qui représentent ta façon de penser :

.....
.....

2. Trouve une image qui te parle

Une métaphore fonctionne mieux si elle te correspond. Les images toutes faites sont parfois moins parlantes. Demande-toi : *“À quoi ça ressemble, dans ma tête, quand les pensées arrivent ?”*

Tu peux t'inspirer de ces pistes, mais tu n'es pas obligé.e, cela t'appartient.

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Ciel et nuages | ☐ Notifications de téléphone | ☐ Moutons qui sautent |
| ☐ Feuilles sur une rivière | ☐ Fleur de pissenlit qui s'envole au vent | ☐ Train qui passe |
| ☐ Voitures sur une route | ☐ Vagues dans l'océan | ☐ Bulles qui montent |
| ☐ Autre : | | |

Choisis ou invente la tienne :

.....

3. Décris ta métaphore

Mes pensées sont comme :

Elles apparaissent comme :

Elles restent :

Elles repartent :

Exemple : “Mes pensées sont comme des trains. Certaines passent vite, d'autres ralentissent en gare, mais elles finissent par repartir.”

4. Ajoute ta posture d'observation

Maintenant, précise ta place à toi dans cette image, afin de pouvoir te redonner un pouvoir d'action sur ces mouvements de pensées.

Je suis :

- ☐ observateur.trice ☐ sur le côté ☐ dedans
☐ autre :

Et donc :

Quand une pensée arrive, je peux :

Quand je suis "pris.e dedans", je peux me dire :

"Je suis sur le quai. Quand je monte dans un train, je peux redescendre et revenir sur le quai."

5. Créer ta phrase ressource

Une phrase courte que tu peux utiliser en situation réelle :

- "C'est juste un(e) qui passe"
- "Je peux laisser passer"
- "Je reviens à ma place :"

Ta phrase :

.....

Mini entraînement (1 min)

1. Observe une pensée
2. Utilise ta métaphore
3. Reviens à ta position d'observateur

Même quelques secondes comptent.

A RETENIR

- Les pensées continuent d'apparaître
→ **C'est normal**
- Tu peux **apprendre à changer ta relation à elles**
- **Ta métaphore** est un outil personnel
→ Elle **peut évoluer**