

La salle d'attente des décisions

Laisser un peu de temps avant de choisir

Lorsque l'émotion devient intense, notre cerveau cherche souvent à agir rapidement : envoyer un message, répondre, partir, appeler quelqu'un, se justifier ou prendre une décision. Cette envie est compréhensible. Elle cherche souvent à diminuer une souffrance ou à retrouver un sentiment de sécurité. Pourtant, certaines décisions gagnent à attendre quelques minutes.

Cet exercice t'invite à créer une salle d'attente des décisions. Un espace où l'émotion est accueillie, observée et entendue... avant que tu choisisses quoi faire.

1. Ma décision attend quelques minutes

Je remarque que j'ai envie de...

.....
.....

Avant d'agir, je décide de laisser cette décision patienter **10 minutes**.

2. Pendant que ma décision attend...

Je ne cherche pas encore à résoudre le problème. J'observe simplement ce qui est présent.

Dans mon corps, je remarque...

.....

Dans mon esprit, Les pensées qui reviennent sont...

.....

Mon émotion

Aujourd'hui, elle est à :

0 _____ 10

Son nom est :

3. Pendant ces quelques minutes

Je laisse mon corps ralentir à son rythme. Je peux...

☐ Observer ma respiration.

☐ Revenir à mes points de contact avec le sol ou la chaise.

☐ Regarder autour de moi.

☐ Nommer ce que je ressens.

☐ Noter ce qui se passe.

☐ Continuer une activité simple en pleine conscience.

☐ Autre :

4. Dix minutes plus tard...

Mon émotion est maintenant à :

0 _____ 10

Je remarque que :

.....

.....

5. Ma décision est-elle prête à sortir de la salle d'attente ?

Je choisis de :

- | | |
|--|--|
| ☐ Faire ce que j'avais prévu. | ☐ Modifier un peu mon idée. |
| ☐ Attendre encore. | ☐ Demander un avis. |
| ☐ Utiliser une compétence avant d'agir. | ☐ Je ne sais pas encore. |

6. Ce que je découvre

Ces dix minutes m'ont permis de remarquer :

.....

.....

Les émotions ont leur place dans la salle d'attente. Elles apportent des informations importantes. Les décisions, elles, gagnent souvent à attendre que l'émotion ait eu le temps de s'exprimer.

Prendre quelques minutes ne signifie pas renoncer à agir. Cela permet simplement de choisir avec davantage de recul et de possibilités.

**"Toutes les émotions ont le droit d'entrer dans la salle d'attente.
Aucune n'est obligée de décider seule."**