



EXERCICE 1

Voici un **exercice de méditation par l'écriture**. Alors que nous sommes très souvent sous l'emprise de notre fonctionnement mental, nous sommes invités ici à simplement l'observer pour de premières prises de conscience.

La démarche est la suivante :

Prévoyez environ 10 minutes (cela peut être plus ou moins) et posez-vous la question suivante :

Là, maintenant, à l'instant, quelles sont mes pensées ?

Durant 10 minutes, écrivez ce qui vous passe par la tête sans faire de belles phrases, sans réfléchir à la syntaxe ou à l'esthétique des mots, notez juste vos pensées, qu'elles soient absurdes ou pas, qu'elles soient cohérentes ou non. Retranscrivez systématiquement toutes les pensées qui vous passent par l'esprit. Vous pouvez écrire en abrégé, en style télégraphique.

Si vous êtes à cours d'inspiration, bornez-vous à noter « je n'ai plus d'idées, je n'ai rien à dire... » Jusqu'à ce que vous retrouviez matière à écrire. Il se peut que vous n'ayez pas de pensées, dans ce cas, cessez d'écrire jusqu'à la prochaine. Sachez que vous écrivez pour vous-même et que personne n'aura à le lire à moins que vous le souhaitiez. Lâchez-vous en toute franchise et authenticité.

Lorsque nous méditons, nous observons mentalement nos pensées, là, il s'agit de faire de même mais en nous servant de l'écriture.

Pratiquez cet exercice chaque jour et vous en aurez de vrais effets !