

L'OUTIL DU LIVRE

P • E • A • C

Décoder ma boucle

Pensée → Émotion → Action → Conséquence

Nos croyances décident de ce qu'on voit.

Nos actions décident de ce qu'on vit.

MODE D'EMPLOI

Un outil, deux sens

Cet outil sert à voir vos boucles, ces enchaînements qui tournent dans votre tête : une pensée déclenche une émotion, qui pousse à une action (ou une inaction), qui produit une conséquence, laquelle relance la pensée. Il se lit dans les deux sens.

DÉCODER · une boucle déjà vécue

Vous partez de ce que vous ressentez, et vous remontez le fil à l'envers, de la conséquence jusqu'à la pensée cachée. Pour les moments où ça coince.

DÉROULER · une boucle à l'avance

Vous partez d'une intention choisie, et vous descendez la boucle dans le bon sens pour la construire exprès. Pour avancer vers ce que vous voulez.

Une seule règle : pas de jugement. On regarde, on ne se juge pas. Une boucle vue est déjà une boucle qu'on subit moins.

DÉCODER UNE BOUCLE

On part de la fin, on remonte le fil

La situation. Un moment récent où vous vous êtes senti mal, vide, ou bloqué.

C**Conséquence**

Qu'est-ce qui s'est passé, concrètement ? Le résultat dans votre journée.

A**Action ou inaction**

Qu'avez-vous fait, ou évité de faire, juste avant ? Ne rien faire compte aussi.

E**Émotion & ressenti**

Qu'avez-vous ressenti, dans la tête et dans le corps ?

P**Pensée**

Juste avant l'émotion, quelle phrase vous a traversé ? C'est la racine.

Cette boucle me dessert ■

Cette boucle me sert ■

Si elle dessert : la pensée reviendra. Au lieu de la combattre, quel **petit geste différent** puis-je glisser à l'endroit de l'action ? (changement de focus)

DÉROULER UNE BOUCLE À L'AVANCE

On part d'une intention, on descend la boucle

P **Pensée choisie**
Que voulez-vous ? Une intention claire. C'est vous qui la posez.

E **Émotion convoquée**
Imaginez que vous y êtes déjà. Qu'est-ce que ça vous ferait ? C'est le carburant.

A **Action ou inaction**
Deux questions, pas une.

Ce qui me rapproche

Ce qui m'éloigne (à éviter)

C **Conséquence visée**
Le résultat que vous voulez atteindre.

Vous ne maîtrisez pas la route, vous maîtrisez votre conduite. Ces repères feront écho le jour venu. Si un imprévu surgit, revenez à la conséquence et corrigez la trajectoire.

DÉCODER UNE BOUCLE

On part de la fin, on remonte le fil

La situation. Un moment récent où vous vous êtes senti mal, vide, ou bloqué.

C

Conséquence

Qu'est-ce qui s'est passé, concrètement ? Le résultat dans votre journée.

A

Action ou inaction

Qu'avez-vous fait, ou évité de faire, juste avant ? Ne rien faire compte aussi.

E

Émotion & ressenti

Qu'avez-vous ressenti, dans la tête et dans le corps ?

P

Pensée

Juste avant l'émotion, quelle phrase vous a traversé ? C'est la racine.

Cette boucle me dessert ■

Si elle dessert : la pensée reviendra. Au lieu de la combattre, quel **petit geste différent** puis-je glisser à l'endroit de l'action ? (changement de focus)

Cette boucle me sert ■

DÉCODER UNE BOUCLE

On part de la fin, on remonte le fil

La situation. Un moment récent où vous vous êtes senti mal, vide, ou bloqué.

C

Conséquence
Qu'est-ce qui s'est passé, concrètement ? Le résultat dans votre journée.

A

Action ou inaction
Qu'avez-vous fait, ou évité de faire, juste avant ? Ne rien faire compte aussi.

E

Émotion & ressenti
Qu'avez-vous ressenti, dans la tête et dans le corps ?

P

Pensée
Juste avant l'émotion, quelle phrase vous a traversé ? C'est la racine.

Cette boucle me dessert ■

Cette boucle me sert ■

Si elle dessert : la pensée reviendra. Au lieu de la combattre, quel **petit geste différent** puis-je glisser à l'endroit de l'action ? (changement de focus)

DÉROULER UNE BOUCLE À L'AVANCE

On part d'une intention, on descend la boucle

P

Pensée choisie

Que voulez-vous ? Une intention claire. C'est vous qui la posez.

E

Émotion convoquée

Imaginez que vous y êtes déjà. Qu'est-ce que ça vous ferait ? C'est le carburant.

A

Action ou inaction

Deux questions, pas une.

Ce qui me rapproche	Ce qui m'éloigne (à éviter)

C

Conséquence visée

Le résultat que vous voulez atteindre.

Vous ne maîtrisez pas la route, vous maîtrisez votre conduite. Ces repères feront écho le jour venu. Si un imprévu surgit, revenez à la conséquence et corrigez la trajectoire.