



MÉDITATION - RÉOLUTION DE PROBLÈMES
GUIDE ET CAHIER D'EXERCICES



Patrick Sebastien
PERFORMANCE

Guide de méditation - Résolution de problème

Un processus simple pour passer du bruit mental à la clarté, à la créativité et à l'action.

Cet exercice est conçu pour vous aider à prendre du recul face à un problème, à apaiser votre système nerveux et à accéder à une pensée plus claire.

Au lieu de chercher à tout prix une solution, vous préparerez votre esprit, entrerez dans un état méditatif concentré, puis utiliserez un processus de réflexion simple pour recueillir et organiser les idées qui émergent.

Utilisez un journal, un carnet ou votre ordinateur portable pour noter toutes vos idées.

1. Pré-méditation: Définir le problème

Avant de commencer la méditation, prenez quelques minutes pour clarifier l'objectif de votre exercice.

Plus vous définirez clairement le problème, plus l'exercice sera utile.

Étape 1 : Formulez le problème en une seule phrase.

Soyez précis.

Exemple :

« Je dois trouver une meilleure façon de structurer cette proposition.»

« J'ai besoin de nouvelles fonctionnalités pour cette application que nous développons.»

Évitez les formulations trop vagues comme :

« J'ai besoin d'aide pour ce projet.»

Privilégiez plutôt :

« Quelles actions puis-je entreprendre dès maintenant pour passer à l'étape suivante de ce projet ? »

1. Pré-méditation: Définir le problème

Étape 2 : Définir l'intention

Avant de commencer la méditation, prenez un instant pour formuler une intention simple et notez-la.

Exemple :

« Je crée un espace propice à la clarté, à la créativité et à de meilleures solutions.»

Ou :

« Je permets à mon esprit de ralentir afin de mieux appréhender ce problème.»

Restez simple. L'objectif n'est pas de résoudre le problème avant la méditation, mais de donner à votre esprit une orientation claire.

2. Processus de méditation

Étape 1 : Installer le corps

Installez-vous confortablement.

Adoptez une posture droite mais détendue.

Prenez quelques respirations lentes et laissez votre corps se détendre.

N'essayez pas encore de résoudre le problème. Contentez-vous d'être là.

Étape 2 : Ralentissez votre respiration

Commencez à respirer lentement et régulièrement.

Utilisez un rythme simple comme :

Inspirez pendant 4 secondes.

Expirez pendant 6 secondes.

Répétez cela pendant quelques minutes.

Une expiration plus longue contribue à calmer le système nerveux et favorise un état plus propice à la clarté d'esprit.

Étape 3 : Sensibilisez-vous au problème

Une fois que votre corps et votre respiration se sont apaisés, ramenez doucement le problème à votre esprit.

Ne l'analysez pas de manière agressive.

Observez-le simplement.

2. Processus de méditation

Demandez-vous :

« Que se passe-t-il réellement ? »

« Qu'est-ce qui me paraît flou ? »

« Sur quel aspect de ce problème suis-je concentré ? »

Prenez note des pensées, émotions, images ou sensations qui surgissent.

Étape 4 : Créer de l'espace autour du problème

Maintenant, cessez de chercher à résoudre le problème.

Revenez à votre respiration.

Laissez le problème s'estomper et concentrez-vous sur votre respiration.

C'est une étape importante du processus.

De nombreuses intuitions émergent lorsque nous cessons de forcer la solution.

Étape 5 : Solliciter des idées

Vers la fin de la méditation, demandez-vous doucement :

« Qu'est-ce qui souhaite être clarifié ? »

« Quelle est la prochaine étape la plus simple ? »

« À quelle solution suis-je ouvert(e) ? »

Puis revenez à votre respiration.

Ne cherchez pas à tout prix la réponse.

Laissez venir ce qui se présente.

3. Après la méditation : notez les idées

Après la méditation, évitez de consulter votre téléphone ou de vous lancer dans une autre tâche.

Prenez quelques minutes pour écrire immédiatement.

C'est là que commence le processus de résolution de problèmes.

Étape 1 : Vider son cerveau

Notez tout ce qui vous est venu à l'esprit pendant ou après la méditation.

Ne portez pas encore de jugement.

Notez des mots, des images, des sentiments, des idées, des solutions possibles, des pensées éparses ou les prochaines étapes.

À ce stade, l'important est la quantité, pas la qualité.

Utilisez des questions comme :

« Qu'est-ce qui m'est venu à l'esprit ? »

« Qu'ai-je remarqué ? »

« Quelle idée revient sans cesse ? »

« Qu'est-ce qui me semble plus léger ou plus clair maintenant ? »

« Quelle solution possible m'est apparue ? »

Étape 2 : Mettez en évidence ce qui vous semble utile

Après avoir noté toutes vos idées, relisez-les.

Entourez ou surlignez ce qui vous semble important.

Recherchez :

- Une prochaine étape concrète

3. Après la méditation : notez les idées

- Une nouvelle perspective
- Un schéma que vous n'aviez pas remarqué
- Une solution simple
- Un élément que vous aviez peut-être évité
- Une idée stimulante ou apaisante

Ne cherchez pas la réponse parfaite.
Il s'agit de repérer des indices.

Étape 3 : Choisissez les 3 meilleures idées

Parmi tout ce que vous avez écrit, choisissez les trois idées les plus pertinentes.

Indiquez-les clairement :

Idée 1 :

Idée 2 :

Idée 3 :

Il ne s'agit pas nécessairement de solutions complètes. Ce sont des pistes à explorer.

Étape 4 : Développer chaque idée

Pour chaque idée, posez-vous les questions suivantes :

« Pourquoi cela me semble-t-il utile ? »

« À quoi cela ressemblerait-il en pratique ? »

« Quelle serait la première étape ? »

3. Après la méditation : notez les idées

« Comment simplifier cela ? »

« Quel obstacle pourrait se dresser sur mon chemin ? »

Ainsi, l'intuition se transforme en action concrète.

Étape 5 : Choisissez une prochaine action

Concluez le processus en choisissant une action claire.

Pas dix.

Une seule.

Cette action doit être suffisamment simple pour que vous puissiez la réaliser aujourd'hui ou la planifier.

Exemples :

« Envoyer le courriel. »

« Créer le plan. »

« Avoir la conversation. »

« Bloquer 30 minutes pour travailler sur la proposition. »

« Supprimer une tâche inutile du plan. »

La clarté devient utile lorsqu'elle se traduit en action.

4. Résumé du processus

| AVANT | PENDANT | APRÈS |
|---|---|---|
| Clarifiez le problème. Formulez une question. Définissez un objectif. | Calmez votre corps. Ralentissez votre respiration. Observez le problème. Créez un espace de calme. Laissez libre cours à votre intuition. | Notez tout. Soulignez l'essentiel. Choisissez les meilleures idées. Développez-les. Passez à une action concrète. |

Prochaine Étape

Après avoir terminé cet exercice, choisissez une action concrète que vous pouvez entreprendre dès aujourd'hui.

Si vous participez à un programme de coaching ou de formation, apportez vos notes à votre prochaine séance afin que nous puissions analyser ensemble les idées et les transformer en un plan précis.

Ainsi, la pratique devient plus qu'une simple méditation.

Elle devient un outil pour prendre de meilleures décisions, se concentrer davantage et être plus performant.

Questions ou commentaires : coachpsebastien@gmail.com