

# REPRENDRE DU TEMPS QUAND TOUT S'ACCÉLÈRE

## Le vrai luxe :

- Le temps est limité. L'attention l'est encore plus.
- Quand l'attention est dispersée : stress réactif, décisions automatiques et fatigue mentale
- Quand l'attention est entraînée : clarté, stabilité et discernement.

## Comprendre

- L'esprit vagabonde  $\approx$  47 % du temps (Harvard)
- Le cerveau privilégie le pilotage automatique
- L'émotion précède souvent la décision
- Ralentir volontairement permet d'activer davantage la lucidité.

## Expérimenter

### ● Une chose à la fois (2 min)

- Choisissez une action ordinaire aujourd'hui. Faites-la avec 100 % d'attention.
- Observer : respiration – sensations – environnement – pensées.

### ● Carte SIM (3–5 min)

- S – Sensations : Que se passe-t-il dans mon corps ?
  - I – Intériorité : Quelles émotions ? Quelles pensées ?
  - M – Monde : Que perçois-je par mes 5 sens ?
- Objectif : Vigilance → Discernement.

[Carte SIM / audio guidée](#)



### ● Avant un moment clé

- Posture stable. 3 respirations. Activer les 5 sens.
- Puis se demander : La personne que je veux être ici... elle ferait quoi ?

## En résumé

On ne peut pas arrêter les vagues. On peut apprendre à surfer. La préparation mentale n'est pas un luxe.

C'est un entraînement : un petit peu, souvent.



*"Pour vivre fort(e) et présent(e) dans un monde d'action"*

**Nicolas LECOMTE GUEZIEC**

Préparateur mental, enseignant de pleine conscience  
(MBSR - MSPE), Coach professionnel

06 22 45 42 16 - [contact@vivrepresent.com](mailto:contact@vivrepresent.com)  
[VIVREPRESENT.COM](http://VIVREPRESENT.COM)

