



22

Pebble

Le pouvoir de Peeble est d'organiser sa pensée de façon cohérente en matérialisant ses idées sous forme de galets. Les émotions fortes ou le stress sont des perturbateurs de la pensée. Ainsi, dans des situations importantes pour soi, nous pouvons nous trouver empêchés de réfléchir calmement et rationnellement. Les choses se mélangent et nous ne savons plus agir. Peeble propose de morceler sa réflexion en la matérialisant afin de reprendre la main sur sa capacité de réflexion et mettre de la distance avec les émotions.

Peeble's power is to organize one's thoughts coherently by materializing ideas in the form of pebbles. Strong emotions or stress are thought disruptors. Thus, in situations that are important to us, we can find ourselves prevented from thinking calmly and rationally. Things get mixed up, and we no longer know how to act. Peeble suggests breaking down one's reflection and materializing it in order to regain control over one's capacity for thought and create distance from emotions.

Sorcière de l'organisation de ses pensées Witch of thoughts organization

Comment faire / Tips

Suivant ce que la situation nous inspire, nous pouvons choisir la façon de matérialiser les éléments de notre réflexion :

- écrire les idées sur des morceaux de papier pour les organiser de différentes manières, : de la plus urgente à la moins urgente, de la plus importante à la moins importante, de la plus difficile à la plus facile...
- utiliser des objets ou des personnages pour représenter les personnes impliquées dans une situation et jouer la ou les scène.s que l'on imagine.

Depending on what the situation inspires in us, we can choose the way to materialize the elements of our reflection:

- Write the ideas on pieces of paper to organize them in different ways: from the most urgent to the least urgent, from the most important to the least important, from the most difficult to the easiest...*
- Use objects or figures to represent the people involved in a situation and act out the scene(s) you are imagining.*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON