



## Sorcière de la réflexion Reflexion witch

# 11 Héliette

Héliette nous invite à prendre le temps de réfléchir avant d'agir, plutôt que de réagir dans l'instant. Réfléchir comme la lune réfléchit sa lumière dans l'eau, c'est se donner l'occasion de regarder une situation afin de faire un choix réel, de pratiquer de nouvelles réponses et de s'offrir d'autres chemins que ceux que l'on emprunte instinctivement. C'est aussi se donner l'opportunité de ne pas réagir du tout. Certaines situations, avec le recul, ne demandaient finalement aucune réponse.

*Héliette invites us to take the time to reflect before acting, rather than reacting instantly. Reflecting, like the moon reflecting its light on the water, means giving ourselves the opportunity to observe a situation in order to make a genuine choice, to practice new responses, and to offer ourselves paths other than those we instinctively take. It also means giving ourselves the opportunity not to react at all. Some situations, with hindsight, ultimately required no response.*

## Comment faire / Tips

- Noter les situations inconfortables dans lesquelles nous pouvons avoir tendance à réagir sans prendre le temps de la réflexion. Pour chacune de ces situations, essayer de définir concrètement, comment nous voudrions agir différemment et lorsque ces situations se présentent, essayer mettre en place le nouveau comportement
- S'entraîner à ne pas donner de réponse positive ou négative immédiate et dire à son interlocuteur que l'on souhaite prendre le temps de réfléchir. On peut s'entraîner dans des situations faciles (à la maison par exemple) avant de se confronter aux situations plus complexes (au travail par exemple).

*Note the uncomfortable situations in which we may tend to react without taking the time to reflect. For each of these situations, try to concretely define how we would like to act differently, and when these situations arise, try to implement the new behavior. Practice not giving an immediate positive or negative answer, and tell your interlocutor that you want to take time to reflect. We can practice in easy situations (at home, for example) before confronting more complex situations (at work, for example).*

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON