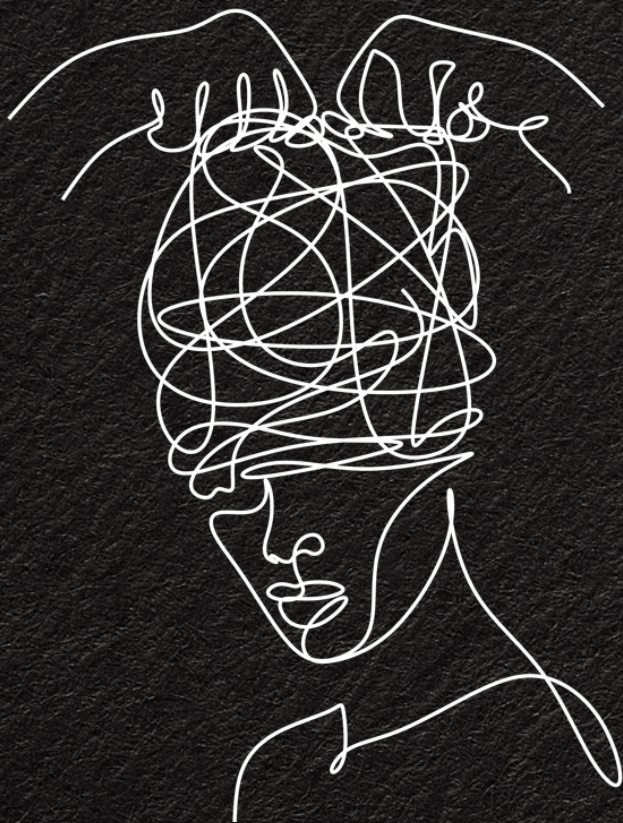


MANUEL D'AUTO-ANALYSE AVEC LA METHODE
F.I.L.T.R.E



LA PENSÉE LIBRE

NALY
@LA.NALYSE

**Ce manuel n'aura jamais la
prétention de t'apprendre à
penser.**

**Mais il aura, je l'espère, le mérite
de t'amener à comprendre tout ce
qui a façonné la manière dont tu
penses aujourd'hui.**

**Et surtout, à ne plus laisser
l'extérieur penser à ta place..**

Durant toute l'écriture de ce manuel, j'ai
repensé aux rencontres que j'ai pu faire dans
ma vie.

Et j'ai ressenti une profonde gratitude pour
tous ceux qui ont croisé ma route et ont
façonné ma manière de voir le Monde.

Pour ceux qui m'ont transmis des convictions.

Pour ceux qui me les ont fait remettre en
question.

Pour ceux qui m'ont appris qu'il n'existe pas
qu'une seule façon de regarder le monde.

Pour ceux qui m'ont donné le courage de
continuer à poser des questions, même
lorsque les réponses semblaient évidentes.

**Et pour celui qui, à ce jour, ne cesse de
remettre en question ma pensée dans nos
débats parfois animés (L. ♥)**

**Alors si l'un de vous me lit ici, du fond
du coeur, MERCI !**

 Naly.

**« Il vaut bien mieux comprendre l'Univers tel
qu'il est que persister dans l'illusion, aussi
satisfaisante et rassurante soit-elle. »**

Carl Sagan

AVANT-PROPOS

Nous passons une grande partie de notre vie
à défendre nos opinions.

Nous débattons de politique, de religion,
d'éducation, d'économie ou encore de société.

Nous échangeons des arguments, nous
cherchons des preuves, nous essayons de
convaincre ou de résister à ceux qui
cherchent à nous convaincre.

Pourtant, une question reste étonnamment
absente de ces discussions.

Comment une pensée naît-elle ?

Avant qu'une idée devienne une certitude,
avant qu'une opinion soit défendue avec
conviction, avant même qu'une émotion
apparaisse, il existe tout un processus
invisible.

Un processus si rapide que nous avons souvent l'impression que nos pensées apparaissent spontanément.

Or ce n'est pas le cas.

Chaque pensée est le résultat d'une succession d'opérations réalisées par notre cerveau. Certaines sont conscientes.

Beaucoup ne le sont pas.

Depuis plusieurs années, je m'intéresse à cette question à travers la psychologie cognitive, les neurosciences et la psychologie sociale.

Plus j'avancais dans mes recherches, plus je constatais une chose.

Nous parlons énormément de ce que les gens pensent.

Mais très rarement de la manière dont ils en arrivent à penser ainsi.

C'est précisément ce manque qui m'a conduit
à créer F.I.L.T.R.E.

Je ne te propose pas ça comme étant une
nouvelle théorie scientifique.

Mais plutôt comme une grille de lecture,
inspirée de plusieurs disciplines, **pour rendre
visible un mécanisme que nous utilisons
tous quotidiennement** sans réellement le
voir.

Ce manuel n'a pas pour objectif de
t'apprendre quoi penser. Son objectif est
beaucoup plus ambitieux.

**Il t'invite à observer la manière dont tes
pensées se construisent.**

Autrement dit, à faire un premier pas vers ce
qu'on appelle la métacognition : **la capacité
d'observer ses propres processus mentaux.**

Parce qu'avant de vouloir comprendre le
monde, il est peut-être utile de comprendre
comment nous le regardons.

CHAPITRE 1

Sommes-nous nos pensées ?

“Je pense, donc je suis”.

René Descartes

Sommes nous véritablement nos pensées ?

Je ne sais plus exactement quand est-ce que cette obsession est née chez moi.

Peut-être en regardant un débat où deux personnes semblaient vivre dans deux mondes différents alors qu'elle vivaient factuellement la même scène.

Peut-être en observant avec quelle facilité une même information pouvait provoquer de la colère chez certains et de l'enthousiasme chez d'autres.

Ou peut-être le jour où j'ai réalisé que même les gens intelligents se faisaient manipuler sans même s'en apercevoir.

Pendant longtemps, j'ai cru que manipuler quelqu'un consistait à lui mentir. A cacher la vérité, déformer les faits ou inventer de fausses informations

C'est vrai. Mais ce n'est pas la forme de manipulation la plus puissante.

La forme de manipulation la plus puissante ne cherche pas toujours à changer directement ce que nous pensons.

Elle influence le chemin qui conduit à cette pensée.

Elles oriente notre attention, joue sur nos émotions, exploite nos habitudes, notre besoin d'appartenir à un groupe, nos expériences passées et les histoires que nous nous racontons sur le monde.

Et lorsque ce chemin est modifié, la conclusion peut changer d'elle-même, sans que nous ayons l'impression d'avoir été influencés.

C'est précisément ce paradoxe qui m'a conduit à consacrer des centaines d'heures à explorer les travaux issus de la psychologie cognitive, des neurosciences, de la psychologie sociale et des sciences du comportement.

**Je n'ai jamais eu la prétention de vouloir
convaincre le Monde, et encore moins
d'apprendre à le manipuler.**

Mais j'ai eu besoin de comprendre :
Qu'est-ce qui fait que nous sommes ce que
nous sommes ? Qu'est-ce qui façonne nos
pensées et notre réalité ?

Au fil de mes recherches, une évidence s'est
imposée.

Nous passons énormément de temps à
débattre de nos opinions.

Mais très peu de temps à comprendre leur
origine.

Nous cherchons à savoir qui a raison, mais
rarement à comprendre comment chacun est
arrivé jusqu'à sa conclusion.

**Et pourtant... C'est peut-être là que se
trouve la véritable liberté.**

Car lorsqu'on a la capacité de comprendre ce qui construit ce que l'on est, on a la liberté de choisir ce que l'on devient.

C'est de cette réflexion qu'est née la méthode
F.I.L.T.R.E.

Elle n'a pas vocation à te dire quoi penser ni à remplacer tes convictions par les miennes.

Le but est de t'aider à observer le chemin invisible qu'une information parcourt avant de devenir une pensée, puis un comportement et enfin, une identité.

Parce que oui, tes pensées façonnent une partie de ton identité. Et tant que tu ne le vois pas, tu perds une partie du pouvoir sur toi-même.

J'espère que ces pages éveilleront davantage de questions qu'elles n'apporteront de réponses.

Car, à mes yeux, une bonne question vaut bien plus qu'une certitude mal examinée.

CHAPITRE 2

L'illusion de l'objectivité

**“L'objectivité est une illusion créée par
notre cadre de référence.”**

Michel Foucault

AVANT DE COMMENCER,

J'aimerais te proposer une expérience.

Choisis un objet autour de toi et observe-le pendant une trentaine de secondes.

Maintenant, réponds à cette question.

As-tu uniquement vu cet objet, ou as-tu immédiatement commencé à lui donner une signification ?

Peut-être as-tu pensé :

"Il faudrait que je le range."

"Il est beau."

"Il me rappelle quelqu'un."

"Je l'ai acheté pendant mes vacances."

"Je devrais le remplacer."

Maintenant, réfléchis 2 min.

Est-ce que moi, en voyant cet objet, je penserais la même chose que toi ?

Probablement non. Parce que je ne vois pas cet objet de la même façon que toi.

En réalité, l'objet est neutre.

Pourtant, ton cerveau lui a immédiatement attribué une histoire, une émotion, une utilité ou un souvenir.

Et le mien ferait pareil de mon côté.

Si je vois une table en bois, je vois un objet utile pour poser ma tasse. Toi, tu y vois peut-être un objet esthétique pour ton salon. Et un ébéniste y verra un assemblage de bois divers plus ou moins bien vissés entre eux.

Cette expérience prouve que nous ne réagissons presque jamais aux choses elles-mêmes.

Nous réagissons à la signification que nous leur donnons.

Alors, nous ne sommes pas objectifs.

Si je te demande de décrire ton environnement, tu aurais la sensation de décrire la réalité telle qu'elle est.

Pourtant, tu ne ferais que décrire le résultat d'un immense travail réalisé par ton cerveau.

Avant même que tu ne prennes conscience de ce qui t'entoure, ton système nerveux a reçu une quantité phénoménale d'informations : des couleurs, des sons, des odeurs, des textures, des mouvements, des variations de lumière et des milliers de détails auxquels tu n'as même pas prêté attention.

Mais alors, pourquoi certains de ces éléments sont devenus conscients alors que d'autres sont restés totalement invisibles ?

Et bien parce que notre cerveau ne peut pas tout traiter. Il est contraint de sélectionner.

À chaque instant, il décide de ce qui mérite ton attention et de ce qui peut être ignoré.

Sans cette sélection permanente, nous serions incapables de fonctionner. Notre cerveau serait submergé par la quantité d'informations qui nous entoure.

Mais cette capacité, indispensable à notre survie, possède aussi une conséquence souvent sous-estimée.

Nous avons tendance à croire que ce qui attire notre attention représente fidèlement la réalité.

Or, ce n'est pas la réalité que nous percevons.

C'est une version déjà triée, organisée et interprétée.

Autrement dit, nous ne voyons jamais le monde dans sa totalité.

Nous voyons ce que notre cerveau nous autorise à voir.

Même si cette idée semble inconfortable, elle est au cœur de nombreuses recherches en psychologie cognitive et en neurosciences..

Et elle nous rappelle une chose essentielle :
**notre perception n'est pas une fenêtre
ouverte sur le monde, mais une
construction.**

Et comme toute construction, elle peut aussi
être déconstruite.

Alors avant que tu ailles plus loin, je te
propose d'identifier une de tes constructions
mentales ;

**Prends quelques minutes pour réfléchir à
une opinion que tu défends avec conviction.**
Ce sujet doit te tenir particulièrement à coeur
et générer des émotions fortes chez toi.
Me concernant, c'est le racisme par exemple.

Ensuite, écris et complète cette phrase :

« Je pense que... »

Maintenant, et sans chercher à savoir si cette
opinion est vraie ou fausse, pose-toi ces
questions :

- Depuis quand est-ce que je pense cela ?
- Qui ou quoi a le plus influencé cette façon de voir les choses ?
- Quelles expériences personnelles ont renforcé cette conviction ?
- Si j'étais né dans une autre famille, une autre culture ou une autre époque, penserais-je exactement la même chose ?

Attention, je ne cherche pas ici à te faire changer d'avis.

Il s'agit juste de commencer à observer le chemin qu'a emprunté cette pensée avant de devenir une certitude.

Car c'est précisément ce chemin que nous allons explorer ensemble dans la suite de ce manuel.

Tu es prêt(e) ?

CHAPITRE 3

8 milliards de réalités sur Terre

**“Tout homme prend les limites de son
champ de vision pour les limites du
Monde.”**

Arthur Schopenhauer

Imagine deux personnes assistant exactement
au même événement.

Elles sont présentes au même endroit.

Elles entendent les mêmes mots.

Elles observent les mêmes gestes.

**Quelques heures plus tard, chacune raconte
pourtant une histoire différente.**

L'une dira que la personne en face était
agressive.

L'autre affirmera qu'elle était simplement
ferme.

L'une se sentira trahie.

L'autre pensera avoir simplement été honnête.

Nous avons tendance à expliquer ces
différences par la mauvaise foi, le manque
d'intelligence ou le refus d'accepter les faits.

**Pourtant, les recherches en psychologie
proposent une autre explication.**

Nous ne réagissons pas directement aux événements.

Nous réagissons à la représentation que notre cerveau en construit.

Entre ce qui se produit dans le monde et ce que nous croyons avoir vécu, il existe une étape essentielle : l'interprétation.

Cette étape est largement invisible. **Elle est pourtant décisive.**

Notre cerveau compare immédiatement ce qu'il perçoit avec tout ce qu'il connaît déjà : ses souvenirs, ses émotions, ses expériences, ses attentes et ses croyances.

En une fraction de seconde, il répond à une question fondamentale :

« Qu'est-ce que cela signifie ? »

Et cette réponse sera différente pour chacun. Voilà pourquoi deux personnes sincères peuvent défendre deux versions incompatibles d'un même événement.

Elles ne sont pas nécessairement en train de mentir.

Elles racontent la réalité telle que leur cerveau l'a construite.

Comprendre cela ne signifie pas que toutes les interprétations se valent. Les faits existent.

Mais notre accès aux faits passe toujours par un cerveau qui interprète avant même que nous en ayons conscience.

C'est ici que commencent de nombreux malentendus. **Et c'est aussi ici que commence la métacognition.**

Car dès l'instant où nous réalisons que notre interprétation n'est pas la réalité elle-même, une nouvelle possibilité apparaît.

Observer notre propre manière d'interpréter le Monde.

Nous avons tendance à imaginer que nos opinions naissent à partir des informations que nous recevons.

En réalité, ces informations arrivent dans un cerveau qui possède déjà une histoire.

Une langue.
Une culture.
Une famille.
Des valeurs.
Des expériences.
Des blessures.
Des habitudes.
Des peurs.
Des aspirations.

Aucune information n'entre dans un esprit vierge. **Chaque nouvelle idée est comparée à des milliers d'autres déjà présentes.**

Elle est évaluée, interprétée, acceptée, rejetée ou transformée. Nous ne construisons pas nos pensées uniquement à partir des faits.

Et c'est là que ça devient intéressant...

Nous construisons nos pensées à travers ce que l'information extérieure et/ou intérieure vient éveiller chez nous.

Et c'est précisément cette rencontre entre le monde extérieur et notre monde intérieur qui rend chaque perception unique.

C'est aussi ce qui explique pourquoi il est si difficile de convaincre quelqu'un simplement avec des arguments.

Car nous ne débattons pas seulement avec les idées ou les pensées d'autrui. **Nous débattons avec son histoire, ses émotions, son identité et ses expériences de vie.**

Repense à ton dernier conflit et imagine que l'autre personne soit assise en face de toi.

Raconterait-elle la même histoire que toi ?

Si la réponse est non, le problème n'est pas seulement ce qui s'est passé mais la manière dont chacun a construit sa réalité à partir de faits objectivement neutres.

**Nous aimons croire que nos souffrances
sont dues aux autres ou à ce qui se passe à
l'extérieur.**

La réalité est souvent plus complexe.

Avant qu'une pensée consciente et qu'une
émotion n'apparaisse, notre cerveau a déjà
réalisé une multitude d'opérations invisibles.

Il a sélectionné certaines informations, en a
ignoré d'autres, a reconnu des ressemblances
avec des expériences passées, a anticipé ce
qui pourrait arriver, et surtout, il a cherché du
sens.

**Tout cela se produit en une fraction de
seconde.**

Si rapidement que nous avons l'impression
que notre pensée est apparue spontanément.

**Pourtant, une pensée ressemble davantage
à l'aboutissement d'un processus qu'à un
point de départ.**

Et c'est précisément ce processus que j'ai voulu comprendre.

Pendant des années, j'ai exploré des travaux issus de disciplines très différentes.

La psychologie cognitive m'a aidé à comprendre comment nous traitons l'information.

Les neurosciences m'ont permis de mieux saisir le fonctionnement du cerveau.

La psychologie sociale m'a montré à quel point notre environnement influence nos jugements.

Peu à peu, une idée s'est imposée.
Toutes ces disciplines décrivaient des morceaux du même puzzle.

Mais il me manquait une vue d'ensemble.

Une manière simple de visualiser le chemin parcouru par une information avant qu'elle ne devienne une pensée, une émotion ou une décision.

C'est ainsi qu'est née la méthode F.I.L.T.R.E.

Je n'ai pas la prétention de dire que c'est une
méthode scientifique.

Vois le plutôt comme une grille de lecture ou
un modèle de réflexion et d'auto-analyse.

Un outil pour ralentir nos automatismes et
observer les mécanismes qui, d'ordinaire,
restent invisibles.

Dans les pages qui suivent, je vais te
présenter cette grille.

Et à travers elle, j'espère que tu pourras
mieux comprendre comment tes pensées
prennent forme.

Mais aussi comprendre comment celles des
autres se construisent.

**Et à partir de là, peut-être que tu pourras
retrouver un peu plus de liberté face aux
influences qui nous entourent tous.**

CHAPITRE 4

La métacognition.

**"Douter de tout ou tout croire sont deux
solutions également commodes, qui
l'une et l'autre nous dispensent de
réfléchir."**

Henri Poincaré.

La métacognition.

Le mot peut sembler complexe, pourtant, son principe est simple.

Penser est une chose, mais observer la manière dont nous pensons en est une autre.
La plupart du temps, nous sommes absorbés par le contenu de nos pensées.

Nous nous demandons :

"Ai-je raison ?"

"Que dois-je répondre ?"

"Que penser de cette information ?"

La métacognition déplace complètement le regard, elle nous invite à poser une autre série de questions.

Pourquoi est-ce que cette idée me paraît évidente ?

Quels mécanismes ont participé à sa construction ?

Quels éléments suis-je peut-être en train d'ignorer ?

Ces questions ne rendent pas nos opinions
automatiquement meilleures.

En revanche, elles nous rendent souvent plus
prudents.

Plus curieux.

Et bien plus libres.

Car lorsqu'on commence à observer la
manière dont notre cerveau construit une
pensée, on découvre une chose essentielle.

Nos certitudes ont une histoire.

Et comprendre cette histoire est
probablement l'une des compétences
intellectuelles les plus précieuses que nous
puissions développer.

CHAPITRE 5

**F.I.L.T.R.E : la pensée n'apparaît
pas d'un seul coup.**

**“La liberté, c’est ce que nous arrivons à
faire avec ce qu’on nous a fait”**

Jean-Paul Sartre.

Dans les précédents chapitres, nous avons vu
que notre cerveau construit la réalité plus
qu'il ne la photographie.

Partant de ce constat, une question
importante peut alors émerger :

**A quel point nos pensées et nos croyances
sont influencées, voire manipulées, chaque
jour ?**

La réponse à cette question m'avait provoqué
un véritable déclic lorsque je m'étais rendue
compte de l'étendue de mes certitudes
erronées.

Socrate disait "tout ce que je sais, c'est que
je ne sais rien".

Et quand tu vas découvrir ma méthode, tu
comprendras vite à quel point la plupart de
tes pensées reposent en réalité sur des filtres
dont tu n'as même pas conscience.

Nous avons vu qu'à chaque fois qu'une information entre dans notre cerveau, elle ne peut pas être traitée de façon neutre.

Je te propose donc d'étudier comment une information finit par devenir une interprétation grâce à la méthode F.I.L.T.R.E.

L'information au départ traverse des
Filtres extérieurs.

Elle rencontre des

Influences externes et internes

Elle fait l'objet d'une **Lecture** individuelle.

Elle est soumise à un **Traitement** cognitif.

Elle produit des **Réponses** personnelles.

Enfin, ces réponses deviennent une
Expérience, qui influencera les suivantes.

Cette grille de lecture est en réalité une
boucle.

Et plus nous devenons capables d'observer cette boucle, plus nous développons notre capacité à penser avec recul.

Autrement dit, notre métacognition.

F POUR FILTRE

Nous avons souvent l'impression que notre réflexion commence lorsque nous recevons une information.

En réalité, elle commence bien avant.

Avant même d'entendre une phrase, de lire un article ou de regarder une vidéo, chacun de nous possède déjà une manière particulière de percevoir le monde.

Cette manière de voir s'est construite au fil des années.

Notre langue nous apprend à nommer certaines réalités plutôt que d'autres.

Notre famille nous transmet des valeurs.

Notre société et notre culture définissent ce qui paraît normal, choquant ou désirable.

Notre époque influence les sujets qui occupent notre attention.

Petit à petit, tout cela devient si familier que nous cessons d'en avoir conscience.

Nous avons alors l'impression que notre vision du monde est simplement la réalité.

Pourtant, il ne s'agit pas de la réalité.
Il s'agit d'une manière particulière de l'aborder.

Ces filtres rendent simplement certaines interprétations plus naturelles que d'autres

Prendre conscience de ses filtres ne consiste donc pas à les supprimer mais à reconnaître qu'ils existent.

Et qu'ils participent silencieusement à chacune de nos réflexions.

En psychologie cognitive, on appelle ça des schémas mentaux.

Si tu étais né en 1746 en Ecosse, penserais-tu ce que tu penses actuellement ?

Ì POUR ÌNFLUENCES

Nous aimons croire que nos idées nous appartiennent entièrement.

Pourtant, une grande partie de ce que nous pensons s'est construite au contact des autres.

Depuis notre naissance, nous apprenons en observant.

Nous imitons.

Nous écoutons.

Nous faisons confiance.

Nous adoptons parfois des comportements ou des croyances simplement parce qu'ils sont partagés par notre entourage.

Ce mécanisme est profondément humain.

Sans lui, il serait presque impossible d'apprendre à parler, à vivre en société ou à coopérer avec les autres.

**Mais cette formidable capacité
d'apprentissage possède une contrepartie,
elle nous rend sensibles aux influences.**

Celles de notre famille.

De nos amis.

Des enseignants.

Des médias.

Des réseaux sociaux.

Des personnes que nous admirons.

Et parfois même de parfaits inconnus.

Bien souvent, ces influences agissent avec
une telle discrétion que nous avons le
sentiment d'avoir construit nos opinions
seuls.

Pourtant, nos expériences, nos rencontres et
les groupes auxquels nous appartenons
façonnent progressivement notre manière de
penser.

**Reconnaître cette influence est le premier
pas pour se défaire de la manipulation et
apprendre à penser librement.**

L POUR LECTURE

Nous avons tendance à croire que notre cerveau lit le monde comme on lit un livre.

Une information arrive. Nous la comprenons.
Nous réagissons.

En réalité, il ne lit jamais une information de manière neutre. **Il cherche immédiatement à lui donner un sens.**

Imagine que tu entendes quelqu'un dire :
« Il faut qu'on parle. » Ces quatre mots sont identiques pour tout le monde.

Pourtant, certaines personnes ressentiront immédiatement de l'inquiétude.

D'autres y verront une simple discussion.

D'autres encore penseront à une bonne nouvelle.

Pourquoi ?

Parce que le cerveau a besoin de cohérence.

Pour cela, il s'appuie sur tout ce qu'il connaît déjà. Tes expériences, tes souvenirs, ton humeur du moment, ton niveau de fatigue, le contexte, la personne qui parle, le ton de sa voix, son visage le lieu. Même l'heure de la journée.

En quelques millisecondes, le cerveau construit une histoire qui donne du sens à ce qu'il perçoit.

Nous avons alors l'impression d'avoir compris la réalité, alors que nous avons surtout compris UNE SEULE version de cette réalité.

C'est ici que naissent une grande partie des malentendus humains. Deux personnes peuvent recevoir exactement la même information, mais comme elles ne lui donnent pas la même signification, elles vivent deux réalités différentes.

Notre vision du Monde n'est alors qu'une hypothèse. Très rapide. Souvent utile. Parfois erronée. Et presque toujours invisible.

T POUR TRAITEMENT

Si je te montre une image incomplète, ton cerveau essaiera naturellement de deviner ce qui manque.

Si je commence une phrase sans la terminer, il fera la même chose.

Pourquoi ?

Parce que le cerveau déteste l'incertitude.

L'incertitude demande du temps, de l'énergie, de l'attention.

Or, son objectif principal n'est pas d'avoir toujours raison.

Son objectif est de fonctionner efficacement.

Pour cela, il complète les informations manquantes en faisant des suppositions.

**Il compare avec des situations déjà vécues.
Il anticipe ce qui a le plus de chances de se
produire.**

Cette capacité est extraordinaire, car elle nous permet de reconnaître instantanément un visage, de comprendre une phrase avant même qu'elle soit terminée ou encore d'éviter un danger avant d'en avoir pleinement conscience.

Mais elle possède aussi une limite.

Lorsque les hypothèses du cerveau sont fausses, nous avons malgré tout l'impression qu'elles sont vraies.

Nous confondons facilement ce que nous savons avec ce que nous supposons.

Et plus une hypothèse est répétée, plus elle nous paraît naturelle.

C'est ainsi que se construisent de nombreuses certitudes, même lorsqu'elles sont erronées, simplement parce que notre cerveau a cherché à combler le vide.

N.B : LA MÉMOIRE N'EST PAS UN DISQUE DUR

Nous imaginons souvent nos souvenirs comme des vidéos stockées dans notre cerveau.

Les recherches montrent pourtant que ce n'est pas le cas. **Chaque fois que nous nous souvenons d'un événement, nous le reconstruisons.**

Notre mémoire sélectionne, réorganise, complète.... Parfois, elle modifie certains détails sans que nous nous en rendions compte.

Nous avons alors le sentiment de nous rappeler fidèlement une scène, alors que **nous nous souvenons surtout de la dernière version** que notre cerveau en a reconstruite.

Notre mémoire est vivante, et cette reconstruction permanente influence directement notre manière de penser aujourd'hui.

R POUR RÉPONSE

Lorsque quelqu'un s'énerve, nous voyons sa colère. Lorsqu'une personne pleure, nous voyons ses larmes. Lorsqu'un individu partage une publication, vote, achète un produit ou rompt une relation, nous voyons son comportement.

Mais nous oublions presque toujours tout ce qui l'a précédé.

Une réaction est le résultat d'une succession de mécanismes.

Une perception.

Une interprétation.

Une émotion.

Une anticipation.

Une décision.

Puis seulement... Une action.

Nous avons pourtant tendance à juger directement cette action.

Cette simplification est confortable mais aussi profondément trompeuse.

Observer une réponse sans observer son origine revient à lire le synopsis d'un roman en pensant connaître toute l'histoire.

Nos comportements dépendent de notre manière de percevoir le monde. Changer durablement une réaction demande souvent bien plus que de modifier un comportement.

Cela implique parfois de remonter toute la chaîne, jusqu'à la manière dont notre cerveau construit le réel. **C'est pourquoi la métacognition est si précieuse.**

Elle nous permet non seulement d'observer ce que nous faisons, mais aussi de comprendre pourquoi nous le faisons.

Et cette compréhension ouvre un espace nouveau : celui du choix.

Continuer à réagir, ou commencer à agir ?

E POUR EXPÉRIENCE

Lorsque nous parlons d'expérience, nous pensons souvent à ce que nous avons vécu.

Mais une expérience ne disparaît jamais complètement une fois terminée.

Elle laisse une trace, qui influence notre manière de regarder le monde.

Puis cette nouvelle manière de regarder le monde influence les expériences suivantes.

Ainsi se forme une boucle.

Imagine une personne qui, plusieurs fois dans sa vie, a été trahie. Son cerveau apprend qu'il faut se méfier, il cherche alors à éviter que cette souffrance se reproduise.

La fois suivante, il sera plus vigilant et aura plus de difficultés à lâcher prise.

Il remarquera plus facilement les comportements ambigus.

Il interprétera parfois certaines attitudes
comme des menaces.

**Cette vigilance pourra le pousser à devenir
plus distant ou plus fermé.**

Et cette distance ou cette méfiance auront
tendance à modifier les réactions des autres.

Ces réactions extérieures sembleront alors
confirmer que les autres ne sont pas dignes
de confiance.

La boucle est bouclée.

Le cerveau cherche à nous protéger.

Mais ce qui nous protège dans une situation
peut parfois nous enfermer dans une autre.

Ce phénomène dépasse largement les
relations humaines.

Nos expériences influencent nos opinions
politiques.

Notre rapport à l'argent. À l'autorité. À la réussite. À l'échec. À l'amour. À nous-mêmes.

Chaque expérience devient une nouvelle donnée utilisée par le cerveau pour construire les pensées futures.

Imagine maintenant cette boucle répétée des centaines, puis des milliers de fois.

Le cerveau filtre certaines informations, il en ignore d'autres, il interprète ce qu'il voit, il réagit. Cette réaction produit une nouvelle expérience.

Et cette expérience vient renforcer les filtres de départ.

C'est probablement l'une des plus grandes illusions de notre cerveau.

Nous confondons souvent ce qui est familier avec ce qui est vrai.

CHAPITRE 6

Penser sa pensée

**"Il est difficile de libérer les fous que les
fous eux-mêmes croient sages."**

Voltaire.

Si tu refermes ce manuel avec plus de questions que de réponses, **alors il a probablement rempli sa mission.**

Parce qu'il n'avait pas pour objectif de t'apporter une nouvelle vision du monde, mais te faire prendre conscience que, depuis toujours, tu observes le monde à travers un cerveau qui sélectionne, interprète, complète, anticipe et raconte une histoire.

Et que cette histoire te paraît souvent si évidente que tu la confonds avec la réalité.

Tu ne regarderas probablement plus une information de la même manière.

Ni un débat.

Ni une émotion.

Ni même certaines de tes certitudes.

Tu commenceras peut-être à entendre une petite voix apparaître plus souvent.

Une question simple.

Pourquoi est-ce que je pense cela ?

Et cette question vaut plus que beaucoup de réponses. Parce qu'elle ouvre une porte.

Mais ce manuel n'était qu'une carte.

Comme si quelqu'un te remette la carte d'une immense forêt. Tu pourrais en étudier chaque chemin, chaque rivière, chaque relief.

Tu comprendrais où se trouvent les montagnes. Tu pourrais même expliquer cet itinéraire à d'autres.

**Mais tant que tu ne poses pas un pied dans
cette forêt, tu ne sais pas encore t'y
orienter.**

Ce manuel est cette carte. Il te montre le territoire. Il met un nom sur des mécanismes invisibles. Il éclaire des chemins que tu empruntais sans le savoir.

Mais sans pratique régulière, il ne sert pas à grand chose.

Car observer est une compétence.

Pendant ces pages, tu as probablement reconnu certains biais, certaines influences, certaines réactions...

Cette prise de conscience est précieuse, mais elle possède une limite.

Car dans la vraie vie, les pensées n'arrivent pas avec des étiquettes.

Les biais ne se présentent pas en disant : "Bonjour, je suis un biais de confirmation."

Les manipulations ne préviennent pas qu'elles commencent, et les émotions ne patientent pas pendant que tu analyses calmement la situation.

Tout se passe vite. Très vite.

C'est précisément pour cela que la métacognition est une pratique.

Elle ne consiste pas à connaître des concepts mais à apprendre à les reconnaître lorsqu'ils apparaissent chez les autres, mais surtout, chez soi.

Tu as peut-être remarqué que je n'ai pas abordé en profondeur certains sujets...

Comment entraîner son attention. Comment détecter une manipulation en temps réel.

Comment distinguer une émotion d'une interprétation. Comment cartographier une pensée. Comment démonter une croyance sans tomber dans une autre. Comment dialoguer avec quelqu'un qui ne partage pas notre réalité. Comment prendre une décision en limitant l'influence de certains biais.

C'est un choix, parce que ces compétences ne s'acquièrent pas uniquement en lisant.

Elles demandent des exercices, des mises en situation, des observations, des erreurs, des retours... Comme toutes les compétences complexes

C'est pour cela que je suis actuellement en train de construire une formation complète sur le sujet.

Dedans, tu y retrouveras toutes les réponses à ces questions à travers des vidéos, des pdf d'exercices, mais aussi des lives réguliers avec moi pour mieux développer ta liberté de penser.

Mon but ? Que tu puisses apprendre à mieux communiquer, moins te faire manipuler, que tu apprennes à influencer avec éthique, que tu gères mieux tes réponses émotionnelles pour améliorer tes relations et encore plein d'autres choses.

Dans cette formation, tu retrouveras la grille d'analyse F.I.L.T.R.E avec de nombreux exemples et cas pratiques, **mais aussi le détail de la méthode pour mieux analyser tes propres pensées et celles de ton entourage.**

Alors si ça te dit ... Fais-moi juste un petit retour de mail à info@izy-mood.fr

Lire un livre sur la musique n'a jamais appris à
jouer du piano.

Lire un livre sur la natation n'a jamais permis
de traverser un lac.

Lire un livre sur le courage n'a jamais rendu
quelqu'un courageux au moment où il devait
affronter sa peur.

Comprendre n'est pas pratiquer.
Connaître n'est pas savoir faire.

J'ai donc conçu cette formation pour que tu
puises pratiquer.

J'ai voulu y créer un espace où on s'entraîne.
Où on expérimente.

Où on apprend à reconnaître ces mécanismes
non pas dans les exemples d'un ouvrage, mais
dans ses propres décisions, ses émotions, ses
conversations, ses conflits et son quotidien.

ÉPILOGUE

Moi, c'est Naly.

J'ai 35 ans, maman d'un enfant de 7 ans.

Mon combat, c'est l'injustice, sous toutes ses formes.

Depuis petite, on m'a souvent vue comme étant trop sensible, trop émotive, trop rebelle aussi.

La vérité, c'est que je n'ai jamais aimé l'autorité, surtout quand elle est mal placée.

En grandissant, j'ai compris que tout cela était lié.

Ma sensibilité m'a souvent causé du tort et m'a parfois rendue naïve. Et ceux qui avaient le pouvoir sur moi en ont joué.

Après m'être longtemps culpabilisée, j'ai voulu retrouver ma liberté intérieure.

Me comprendre et comprendre le monde qui
m'entoure a été la plus grande libération.

Parce que je continue à jouer au jeu de ceux
qui ont le pouvoir.

Mais grâce à cette compréhension, c'est
désormais moi qui dicte les règles de ce que
je pense et de mes propres choix.

Et j'espère pouvoir t'amener avec moi sur ce
chemin.

Car en 2026 et plus que jamais, on a besoin
de gens qui savent penser par eux-mêmes.

Si tu es ici, c'est que tu as conscience qu'on
peut encore faire quelque chose.

Je n'ai pas la prétention de croire que je te
donnerai toutes les réponses.

Mais je reste persuadée que tu en ressortiras
bien plus conscient et plus fort.

À TRÈS VITE,
DE L'AUTRE CÔTÉ !

XoXo 

Naly.