



# Les dix composants d'un "Thinking Environment" ou "cadre de réflexion"

## 1. L'ATTENTION

Écouter avec intérêt et sans interruption, pour suivre la personne dans ses pensées

- *L'attention est un acte de création.*
- *La qualité de notre attention détermine la qualité de la pensée de l'autre. L'attention est motivée par la promesse que l'on ne sera pas interrompu. Elle est aussi motivée par le respect et l'intérêt que l'on affiche pour la direction que prend la pensée de la personne écoutée. C'est la clé du cadre de réflexion. C'est ce qui fait sa force. L'attention engendre la réflexion. C'est un acte de création.*

## 2. L'ÉGALITÉ

Se traiter les uns les autres comme des partenaires, égaux dans la pensée, et accorder le même temps à chacun pour réfléchir

- *Même dans une hiérarchie, les penseurs sont égaux.*
- *Dans un cadre de réflexion, chaque penseur a la même valeur qu'un autre. On a, chacun à son tour, l'opportunité de penser à voix haute, et de donner toute son attention à l'autre. Savoir que chacun aura son tour pour s'exprimer rend notre attention plus authentique et plus détendue. Notre parole devient plus concise.*
- *L'égalité empêche les bavards de faire taire les silencieux. Et les plus silencieux sont invités à partager leurs pensées personnelles. Ce que cela nous donne ? Des idées et des décisions de grande qualité.*

## 3. L'APAISEMENT

Se débarrasser de la pression intérieure

- *L'apaisement est créateur, la pression est destructrice.*
- *Une présence apaisée, c'est un état intérieur sans urgence, sans pression. Elle crée les meilleures conditions de réflexion.*
- *Mais cette présence apaisée, en particulier au sein des organisations et à cause de l'aspect bousculant des réseaux sociaux, se voit systématiquement éliminée de nos vies. Si nous voulons parvenir à bien penser, dans des délais impossibles et dans le cadre restrictif du "plus vite", du "peut mieux faire", du "moins cher", ou de l'"encore plus", nous devons cultiver cet apaisement intérieur.*



## 4. L'APPRÉCIATION

Reconnaître ce qui est bon et le dire

- *L'esprit fonctionne mieux en présence d'une appréciation.*
- *Dans la vie, on nous dit souvent qu'apprécier l'autre, c'est être un peu naïf, alors qu'être critique, c'est être réaliste. Dans les conversations, nous nous focalisons d'abord, et parfois même uniquement, sur les choses qui ne fonctionnent pas. C'est pour cette raison, et parce que le cerveau a besoin d'appréciation pour bien fonctionner, que notre pensée est souvent superficielle.*
- *Le cadre de réflexion reconnaît la bonne proportion entre appréciation et critiques afin que les individus et les groupes puissent penser au mieux.*

## 5. L'ENCOURAGEMENT

Se donner le courage d'explorer des territoires inconnus de notre réflexion, en sortant de la relation de compétition

- *Être "Meilleur" ne signifie pas forcément être "bon".*
- *La compétition n'est pas une garantie d'excellence. Elle génère à peine un succès comparatif. Par conséquent, la compétition entre les penseurs peut être dangereuse. Ils ne se voient que comme des rivaux, et n'envisagent pas l'énorme potentiel dont chacun dispose de penser courageusement, indépendamment.*
- *Un cadre de réflexion empêche la concurrence intérieure entre collègues. Il la remplace par la recherche sincère de bonnes idées, sans aucune menace.*

## 6. LES ÉMOTIONS

Accueillir la libération des émotions

- *Les émotions non exprimées peuvent freiner la pensée.*
- *La réflexion cesse lorsque nous sommes contrariés. Mais si nous parvenons à exprimer suffisamment nos émotions, la pensée reprend son cours. Malheureusement c'est le contraire qui se passe dans notre société. Nous pensons que la réflexion cesse quand les sentiments commencent. Et quand nous nous fixons sur cette idée, c'est là que nous interrompons le processus qui justement aide une personne à se remettre à penser avec clarté.*
- *Si, au contraire, quand quelqu'un montre ses émotions, nous nous détendons et accueillons librement ces émotions, la réflexion reprend.*



## 7. L'INFORMATION

Retenir tous les faits pertinents

- *Des informations complètes et précises engendrent l'intégrité intellectuelle.*
- *Nous basons nos décisions sur des informations variées. Quand l'information est incorrecte ou limitée, la qualité de notre réflexion en souffre et l'on se retrouve piégé dans le déni.*  
*Des informations précises et complètes démantèlent le déni et construisent également une base de vérité enrichissante qui nous permet de penser avec indépendance.*

## 8. LA DIFFÉRENCE

S'engager à se libérer des idées fausses et préconçues qui alimentent les préjugés

- *Les préjugés sont des suppositions fausses et préconçues qui visent en particulier les groupes et fonctions identitaires. Ces idées paralysent la pensée.*
- *Lorsque nous nous engageons à nous libérer de ces préjugés, nous améliorons la qualité de pensée de chacun.*
- *Un cadre de réflexion aide à concrétiser cet engagement.*

## 9. LA QUESTION INCISIVE

Libérer l'esprit des suppositions fausses mais vécues comme vraies

- *On trouve une source abondante de bonnes idées juste au-dessous d'une fausse supposition restrictive. Une question incisive fera disparaître cette fausse supposition, et libérera l'esprit pour qu'il puisse se remettre à penser.*
- *Ce qui bloque principalement une pensée indépendante de haute qualité est une supposition fausse et restrictive, mais que l'on considère comme vraie. Par conséquent, pour libérer notre réflexion, il faut savoir construire une Question Incisive, un outil d'une précision et d'une puissance incroyables.*

## 10. LE LIEU

Produire un environnement physique – l'endroit, la personne qui écoute, votre corps - qui vous dit: "Vous êtes important·e"

- *Lorsque notre environnement physique renforce notre valeur, nous pensons plus clairement et avec plus d'audace. Lorsque l'on prend soin de notre corps et que ce corps est respecté, notre pensée s'améliore.*
- *Les cadres de réflexion sont des lieux qui disent aux gens: "Vous êtes important·e". Les gens réfléchissent mieux lorsqu'ils remarquent que le lieu reflète leur valeur pour les gens présents et le contexte.*
- *Et parce que c'est dans notre corps même que se déroule d'abord la pensée, ce corps a besoin de se trouver dans un état qui nous dit, à nous, penseurs.euses: "Vous êtes important.e".*
- *Et c'est aussi pour cela que le lieu est une forme silencieuse d'appréciation.*