SOMOS ÉDITIONS

Parole intuition et intention

30 jours de réflexion

Trois journées d’exemple

Ce carnet propose trente rendez-vous de dix à quinze minutes pour observer vos mots, examiner vos impressions et choisir de petits gestes concrets. Vous pouvez avancer à votre rythme, sauter une journée ou revenir sur un exercice. Une journée correspond à une séance, pas à une obligation de calendrier.

somoseditions.com

Comment utiliser ce carnet

Ce carnet propose trente rendez-vous de dix à quinze minutes pour observer vos mots, examiner vos impressions et choisir de petits gestes concrets. Vous pouvez avancer à votre rythme, sauter une journée ou revenir sur un exercice. Une journée correspond à une séance, pas à une obligation de calendrier.

Conception éditoriale SOMOS ÉDITIONS, avec l'assistance d'une IA. Exercices contemporains originaux, conçus en dialogue avec les thèmes du Jeu de la vie et comment le jouer de Florence Scovel Shinn, paru en 1925. Ce carnet ne reproduit pas le livre et ses exercices ne sont pas attribués à l'autrice. Il peut être utilisé sans posséder notre édition.

Lisez le point de départ, répondez à une ou plusieurs questions, puis choisissez si vous voulez essayer le petit geste proposé. Les lignes sont destinées à une écriture manuscrite après impression ; vous pouvez aussi utiliser un cahier séparé ou un outil d'annotation PDF. Ce fichier ne comporte pas de champs de formulaire interactifs.

Les convictions spirituelles de Shinn appartiennent à son œuvre. Ce parcours d'écriture n'exige pas de les partager et ne promet aucun résultat matériel ou personnel. Il ne remplace pas un accompagnement médical, psychologique, juridique ou financier. Vous pouvez laisser de côté toute question qui ne vous convient pas. Vos notes restent les vôtres : aucune réponse n'est collectée par SOMOS ÉDITIONS.

Cet extrait gratuit contient les journées 1 à 3 dans leur version intégrale. Le carnet complet propose trente journées ; il est distinct du livre de Florence Scovel Shinn.

© SOMOS ÉDITIONS 2026 · Usage personnel

Observer ses mots

Avant de changer votre façon de parler, prenez le temps de l'écouter. Choisissez une situation ordinaire et notez les mots exacts que vous avez employés, à voix haute ou intérieurement. Une observation utile distingue ce qui s'est passé de ce que vous en avez conclu. Vous n'avez pas à rendre chaque pensée positive : cherchez une description juste, assez précise pour laisser une possibilité d'action. Dans le livre de Shinn, la parole occupe une place centrale. Ici, nous l'explorons comme une pratique d'attention à nos formulations, sans lui attribuer le pouvoir de commander les événements.

Trois questions pour écrire

1. Quelle situation concrète ai-je vécue aujourd'hui ?
2. Quels mots ai-je employés ? Qu'est-ce qui relève du fait, puis de mon interprétation ?
3. Quelle formulation plus précise laisserait une place à ce que je peux faire ?

Un petit geste à essayer

Remplacez une généralisation par une phrase située. Exemple : « Je n'y arrive jamais » devient « Cette étape me résiste ; je peux demander une explication ». Essayez-la une fois, sans vous forcer à y croire.

Le soir ou à la prochaine pause

La nouvelle phrase m'a-t-elle aidé à agir ou à décrire la situation ? Notez aussi si elle n'a rien changé.

Mes notes

Formuler sans se mentir

Une phrase encourageante peut reconnaître une difficulté réelle. Il ne s'agit pas d'affirmer que tout va bien, mais de choisir une formulation qui ne vous enferme pas. Reprenez une phrase du premier jour et cherchez ce qu'elle contient de vérifiable, de supposé et de modifiable. Vous pouvez écrire « je ne sais pas encore » ou « j'ai besoin d'aide ». Ces mots ne diminuent pas votre intention ; ils rendent votre prochain geste plus concret. L'exercice ne demande aucune croyance particulière et n'exige pas de supprimer les émotions désagréables.

Trois questions pour écrire

1. Quelle phrase ai-je envie de revoir ?
2. Qu'est-ce que je sais réellement, et qu'est-ce que je suppose ?
3. Quelle phrase associe une difficulté reconnue et une action à ma portée ?

Un petit geste à essayer

Écrivez deux versions, puis gardez celle que vous pourriez dire sincèrement à une personne de confiance. Ajoutez un geste de moins de dix minutes, réalisable aujourd'hui.

Le soir ou à la prochaine pause

Ai-je pu employer cette phrase avec sincérité ? Quel geste ai-je fait, ou quel obstacle ai-je rencontré ?

Mes notes

Écouter une intuition puis la vérifier

Une impression peut attirer votre attention sur quelque chose que vous n'avez pas encore formulé. Elle mérite d'être examinée sans devenir une certitude. Choisissez une décision simple et réversible : un ordre de travail, une promenade, une question à poser. Notez votre première impression, les éléments qui l'appuient et ceux qui pourraient la contredire. Le vocabulaire spirituel de Shinn appartient à son œuvre ; notre exercice propose de traiter l'intuition comme une piste à éprouver. Pour une décision importante, cherchez les informations et les avis compétents nécessaires.

Trois questions pour écrire

1. Quelle petite décision puis-je examiner aujourd'hui ?
2. Quelle est ma première impression ? Sur quels indices repose-t-elle ?
3. Quelle information pourrait me faire changer d'avis ?

Un petit geste à essayer

Faites un essai limité, sans dépense ni engagement important. Décidez à l'avance ce que vous observerez et à quel moment vous ferez le point.

Le soir ou à la prochaine pause

Qu'ai-je réellement observé ? Mon impression s'est-elle confirmée, nuancée ou révélée peu utile ?

Mes notes