

Exercice 3 — Quand ne pas agir (arrêt conscient)

But : apprendre à reconnaître le moment opportun : s'abstenir quand l'action serait forcée, agir quand l'élan est juste.

Durée et usage : 2–5 minutes, à utiliser dès qu'une envie de « contrôler » ou de « réagir tout de suite » surgit (travail, message, conflit, décision).

Signaux d'alerte : respiration courte, tension des épaules/mâchoire, agitation mentale, urgence floue (« il faut répondre maintenant »).

Étapes

- ☐ S'arrêter : poser le corps (pieds au sol, dos relâché), déposer le regard. 30 secondes.
- ☐ Respirer : 3 cycles doux (inspiration par le nez, expiration un peu plus longue).
- ☐ Observer : nommer silencieusement ce qui pousse à agir (peur, colère, envie de contrôler, fatigue...).
- ☐ Questionner : « Dois-je agir maintenant ou puis-je attendre ? »
- ☐ Reporter (si possible) : différer de 30 minutes (ou fixer une heure) sans décider ; noter ce qui change.
- ☐ Revenir : si l'élan est plus doux/clair, agir par un petit pas ; sinon, prolonger l'attente ou renoncer.

Aide à la décision :

- L'action est-elle réellement nécessaire maintenant ?
- Ai-je toutes les informations ?
- Mon geste va-t-il dans le sens de l'apaisement ou de l'escalade ?

Pièges fréquents : confondre « ne pas forcer » et procrastiner ; attendre sans présence ; substituer une autre fuite (scroll, distractions).

Journal minute (7 usages)

Essai	Contexte	Ai-je attendu ? (durée)	Résultat perçu
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Lien avec le Wu Wei : « agir sans agir » (chap. 63), retrancher l'excès jusqu'au non-agir (chap. 48), non-ingérence féconde (chap. 57). Laisser mûrir la réponse juste plutôt que forcer.

taoetspiritualite.fr —fiche pratique d'alignement : choisir le moment juste, sans forcer.