

Exercice d'autogestion : écriture spontanée

L'écriture spontanée est une page d'écriture manuelle de tout ce qui nous passe par la tête. Cela permet de faire une place aux impressions intuitives. C'est un exercice très facile à faire. Si possible, il est recommandé de le faire à un moment de la journée propice au calme et au confort.

1. Installez-vous confortablement avec une feuille de papier blanc et un stylo pour écrire à la main

2. Notez tout ce qui vous passe par la tête le plus rapidement possible

Sentez-vous libre sur le moment. Ecrivez le plus rapidement possible. Plus le temps est court (pas plus de 2 minutes), moins la rationalité censure ce qui arrive spontanément.

3. Arrêtez-vous lorsque vous êtes en bas de la page

4. Répéter l'exercice tous les jours (par exemple pendant une semaine)

Source :

Salder-Smith, E., & Shefy, E. (2007). Developing intuitive awareness in management education. *Academy of management learning and education*, 6(2), pp. 186-205.