

1925-1950

04-SAVOIR

SIGNIFICATION

CERTITUDE

ETATS-UNIS D'AMÉRIQUE

04-SAVOIR

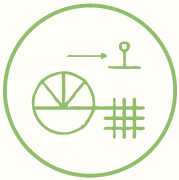
SIGNIFICATION

JUGEMENT

04-SAVOIR

PENSER





Le puits de jugement

Pour Marilee Adams, le « puits de jugement » désigne un état mental où l'on est piégé par des pensées automatiques de critique et de certitude, interprétant les situations selon des schémas rigides de bien/mal ou succès/échec. Cet état génère peur, colère et frustration, limite la créativité, bloque l'apprentissage et détériore les relations, car l'attention se concentre sur la défense de sa position plutôt que sur la compréhension. Plus on s'enfonce, plus la vision se rétrécit et les options se réduisent. Sortir du puits revient à adopter l'état du « questionneur », fondé sur curiosité, ouverture et responsabilité, en remplaçant le jugement par des questions constructives comme « Que puis-je apprendre ? » ou « Qu'est-ce qui est possible ? », ce qui restaure clarté, coopération et liberté d'action.