

## COMMENT VOUS LIBÉRER D'UNE PENSÉE-PIÈGE

### Exercice pratique

Nom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

- 1- Résumez les événements observables d'une situation problématique (la plupart du temps, ces événements observables se limitent à ce qui peut être perçu par les sens, et surtout, à ce qui est entendu et vu).

---

---

---

---

---

---

- 2- Identifiez le ou les duos pensée-piège/émotion impliqué(s) dans la situation problématique.

Duo	Cochez	Précisez vos pensées et/ou vos émotions
Je suis mal traité(e) ↓ Colère	<input type="checkbox"/>	
Je suis malfaisant(e) ↓ Culpabilité	<input type="checkbox"/>	
Je suis inadéquat(e) ↓ Peur/anxiété	<input type="checkbox"/>	
Je suis démuni(e) ↓ Peur/anxiété	<input type="checkbox"/>	

3- Sous le(s) mode(s)/sous-mode(s) appropriés ci-dessous, inscrivez le(s) comportement(s) avec le(s)quel(s) vous avez réagi dans cette situation problématique.

MODE	SOUS-MODE
<p><b>Mode 1</b> <u>Attaque/contrôle:</u> reprocher, exercer une pression, faire peur ou faire mal pour mettre fin au désagréable</p>	<p>1.3- <u>Attaque:</u></p>
	<p>1.4- <u>Contrôle:</u></p>
	<p>2.1- <u>Conformisme :</u></p>
<p><b>Mode 2</b> <u>Recherche d'une approbation sociale</u> <u>(conformisme/amadouage/surcompensation):</u> essayer d'échapper au désagréable en cherchant à tout prix à mériter l'agréable</p>	<p>2.2- <u>Amadouage :</u></p>
	<p>2.3- <u>Surcompensation :</u></p>
<p><b>Mode 3</b> <u>Évitement:</u> chercher à ne pas être en contact avec le désagréable</p>	

4- Identifiez les prix à payer de votre façon de faire actuelle face aux événements observables décrits ci-haut.

Supposez que, pour le reste de votre vie, vous réagissez de la même façon (pensée-piège, émotion, comportement) à ce genre d'événements observables. Quels seront les prix à payer (les désavantages) quant à votre qualité de vie?

5- Neutralisez les facteurs de maintien de votre ou vos pensées-pièges

La compréhension des facteurs de maintien des pensées-pièges remet en question la vérité et l'efficacité de ces pensées. Elle vous permet aussi d'envisager différemment les événements observables que vous avez décrits ci-haut. Le recul créé par la compréhension de ces facteurs de maintien facilite le lâcher-prise sur les pensées-pièges et l'exploration de perspectives plus constructives sur les événements observables.

Notez que l'influence des facteurs de maintien sur l'une ou l'autre des pensées-pièges est variable. Par exemple, la pensée-piège « Je suis démuni(e) » est susceptible d'être entretenue davantage par les facteurs « illusion de vérité » ou « auto-déresponsabilisation » ou par l'avantage « évitement de la douleur », que par l'avantage « avoir raison en donnant tort ».

Parfois, la compréhension de l'influence d'un seul facteur de maintien sur votre pensée-piège peut suffire à vous faire lâcher prise sur celle-ci. En même temps, plus vous comprenez l'impact des divers facteurs de maintien sur vos pensées-pièges, plus vous pourrez vous en libérer rapidement et complètement. Il s'agit donc dans cette partie de l'exercice d'identifier l'influence sur votre pensée-piège du plus grand nombre de facteurs de maintien (et d'au moins un facteur) de façon à vous faire lâcher prise complètement sur votre pensée-piège et vous disposer par la suite à utiliser des pensées, des émotions et des comportements qui seront plus constructifs dans votre vie.

Pour arriver à transformer les situations indésirables dans votre vie, il vous faut d'abord supposer qu'il est possible de les changer. Il faut donc d'abord imaginer un changement. Dans cet exercice, je vais vous suggérer d'imaginer ou d'envisager les choses différemment, comme une première étape fondamentale pour transformer la situation problématique.

### 5.1- Lâchez prise sur les avantages de votre ou vos pensées-pièges

Partez de l'hypothèse que si, malgré tous ses désavantages, votre ou vos pensée(s)-piège(s) tend(ent) à persister, c'est parce qu'elle comporte un ou plusieurs avantages (ou bénéfices secondaires). Identifiez cet ou ces avantages à maintenir la pensée-piège devant les événements observables que vous avez décrits (cochez):

Avoir raison en donnant tort ◊

Vous auto-justifier ....◊

Éviter une douleur (actuelle ou anticipée) ◊

Rechercher ou maintenir un plaisir....◊

Si vous lâchiez prise sur cet ou ces avantages, quelles seraient les conséquences positives quant à votre qualité de vie?

---

---

---

---

---

---

### 5.2- Remettez en question votre/vos attente(s) et/ou votre/vos règle(s)

Partez de l'hypothèse que chacun de vos problèmes ne vient pas des événements observables comme tels, mais d'un écart entre ces événements d'une part, et vos attentes ou vos règles d'autre part. Quand une situation vous paraît problématique, elle ne l'est pas en elle-même, mais toujours en rapport avec ces attentes ou ces règles. Dans ce sens, celles-ci font partie du problème autant que les événements observables. Quelle était votre/vos attente(s)/règle(s) dans la situation que vous avez décrite ci-haut?

---

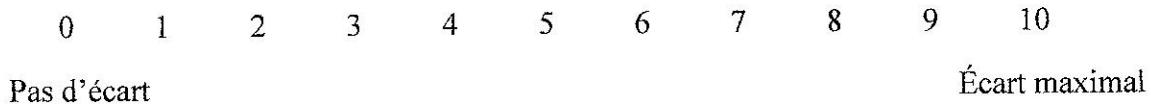
---

---

---

---

Quelle est l'écart entre cette/ces attente(s)/règle(s) et ces événements observables?



Imaginez que vous pouvez modifier cet écart en modifiant votre/vos attente(s) et/ou règle(s). Quelle(s) nouvelle(s) attente(s)/règle(s) pourriez-vous avoir par rapport aux événements observables?

---

---

---

### 5.3- Remettez en question votre auto-déresponsabilisation

Partez de l'hypothèse qu'à travers vos pensées-pièges, vous vous méprenez à propos de la responsabilité de vos expériences personnelles (vos perceptions, vos pensées, vos émotions et vos actions). Vous avez tendance à penser que ces expériences sont causées automatiquement par des personnes, des événements extérieurs ou encore certaines de vos caractéristiques personnelles, sans que vous ne puissiez rien faire. Voilà ce qu'est l'auto-déresponsabilisation. Tant que vous vous déresponsabilisez, vous demeurez une victime des autres ou de vous-même, et vous n'avez aucun pouvoir sur vos pensées-pièges.

Comment vous responsabiliser\*? Partez du point de vue que vos expériences personnelles ne sont pas causées automatiquement par des forces extérieures ou intérieures. C'est toujours *VOUS*, en tant qu'organisme conscient et indépendant, qui générez une réaction à telle ou telle situation extérieure ou intérieure. Vous contribuez activement à créer votre expérience personnelle à l'occasion des circonstances externes ou internes. Imaginez maintenant que vous êtes une personne qui, face aux événements extérieurs et intérieurs, possède toujours une certaine marge de manœuvre pour générer des pensées et des actions qui manifestent ce que vous voulez vraiment être dans la vie. Imaginez ensuite que vous revivez les mêmes événements observables que vous avez cités ci-haut, mais en utilisant cette marge de manœuvre qui vous donnerait l'occasion d'agir dans le sens de vos aspirations. L'utilisation efficace de la marge de manœuvre que vous avez toujours vous permettra d'orienter votre vie de la manière que vous désirez.

Imaginez que vous êtes la personne qui trouve un jour une solution au problème de la situation décrite ci-haut. Quel pourrait être au moins un premier pas dans cette direction, même si vous ne savez pas quelles seraient les étapes suivantes?

---

---

---

\* Notez que se responsabiliser ne veut pas dire se culpabiliser. Nous culpabiliser veut dire nous voir nous-même comme la cause d'une mauvaise action; nous responsabiliser veut dire nous voir nous-même comme la cause de toutes nos actions, indépendamment de leur valeur positive ou négative.

#### 5.4- Remettez en question l'illusion de vérité de votre ou vos pensées-pièges

Quand vous êtes absorbé(e) dans une pensée-piège, elle vous paraît vraie. Elle vous semble dire toute la vérité ou l'essentiel de la vérité à propos des événements observables. Partez de l'hypothèse que la pensée-piège que vous avez identifiée ci-haut comporte une certaine illusion de vérité. Autrement dit, votre pensée-piège ne dit pas nécessairement la vérité ou pas toute la vérité à propos de vous dans le contexte de la situation problématique décrite précédemment.

Imaginez maintenant que la solution se situe avant tout dans votre capacité de vous définir autrement que par la pensée-piège par rapport aux événements observables.

Il s'agit d'abord de vous regarder vous-même d'un point de vue autre que la pensée-piège. Ce point de vue autre pourrait être, par exemple, celui...

- d'une autre personne impliquée dans la même situation
- de ce que vous pourriez penser de ces événements observables dans 10, 20 ou 30 ans d'ici
- de la personne que vous aimeriez vraiment être dans la vie malgré les circonstances adverses que vous rencontrez
- d'une question que vous pourriez vous poser, comme celle-ci : qu'est-ce cette situation peut m'apprendre pour ma propre évolution?
- d'une valeur ou d'une mission personnelle qui vous tient à cœur

À partir du nouveau point de vue que vous choisissez, que pouvez dire que vous êtes face aux événements observables décrits précédemment?

Je suis (quelqu'un qui)...

---

---

---

## 6- Branchez-vous sur votre mode génératif

### Dans la mesure où

- Vous lâchez prise sur les avantages de votre pensée-piège,
- Vous reconnaissiez que votre attente/votre règle « crée » la situation négative autant que les événements observables mentionnés ci-haut,
- Vous comprenez que vous avez une certaine marge de manœuvre entre ces événements observables et votre réaction,
- Vous savez que vous pouvez vous définir autrement que par votre pensée-piège, comme par exemple sur le mode génératif « Je suis créatif(ve) » ou par toute autre valeur ou contribution qui vous tient à cœur,

en conséquence, devant les mêmes événements observables décrits plus haut, que pourriez-vous...

Penser

---

---

---

Dire

---

---

---

Faire

---

---

---

## 7- Identifiez les obstacles à votre transformation

Voyez-vous des obstacles qui pourraient vous empêcher de penser de parler et d'agir de cette nouvelle manière, ou qui pourraient survenir une fois que vous aurez pensé, parlé et agi de cette nouvelle manière?

---

---

---

#### 8- Mettez en place un système de soutien

Quelles solutions ou quel système de soutien envisagez-vous de mettre en place pour surmonter ces obstacles et assurer que vos pensées, vos paroles et vos actions sont à la hauteur de vos aspirations?