

# Déconstruction (2)

---

« Vous devenez ce à quoi vous pensez le plus souvent. »  
Earl Nightingale

Pour faire suite au billet [précédent](#), je vais m'attarder sur la première et la deuxième étape du processus proposé au sujet de la déconstruction. Un prochain billet proposera quelques pistes pour les deux dernières étapes du processus dont je rappelle les 4 étapes ci-dessous :

- Prendre conscience de ce dont vous n'avez plus besoin, ce à quoi vous vous accrochez avec force, ce que vous avez à déconstruire, le vide que vous avez à créer pour pouvoir le remplir avec d'autres connaissances, d'autres personnes, d'autres contextes...
- Comprendre ce qui vous a amené à ce point. Et peut-être de le « modéliser » pour encore mieux comprendre.
- Inspirer de créer 3 ou 4 éléments qui vous attirent dans la nouvelle situation désirée...
- ...pour que vous puissiez établir quelques étapes de « reverse engineering » (c-à-d des étapes pour vous libérer de ces freins, sans ni les ignorer ni les enfouir profondément en vous...). Dans cette étape, plusieurs des rituels proposés par Robin peuvent être aidants. Si ça vous intéresse, faites-le moi savoir et j'en développerai alors peut-être quelques-uns.

Pour que le billet vous soit plus utile, je vous suggère **d'identifier** quelque chose que vous sentez devoir « déconstruire ». Puis d'expérimenter mon billet sur cet élément ou cette situation. Je l'illustrerai également sur un exemple personnel assez universel pour être inspirant

Si vous pouvez un des **symptômes** décrits ci-dessous, il est presque certain que vous avez besoin de laisser quelque chose derrière vous (et que le contenu de ce billet puisse alors vous être utile ☺) :

- Addiction (au travail, à la télé, aux réseaux sociaux, à l'action, au sport, aux drogues, à l'alcool, à la distraction, etc.),
- Sur-réactivité fréquente,
- Pensées et actions souvent basées sur le passé,
- Manque [d'énergie](#), de courage, de créativité,
- Sensation [d'inutilité](#),
- Douleur(s) physique(s) chronique(s),
- Etc.

## *Etape 1 : prise de conscience*

Les quatre outils que j'utilise le plus dans cette phase sont :

- Avoir une feuille dans un endroit en vue et l'y laisser pendant plusieurs jours. Chaque fois qu'une idée vous arrive, une sensation, une pensée en lien avec le ressenti désagréable motivant la déconstruction, notez-le. Après quelques jours, vous devriez pouvoir ressortir un (ou plusieurs) élément(s) précis pouvant vous éclairer sur ce qui est appelé à être déconstruit.
- La récapitulation c-à-d le fait de passer 5 à 10' à la fin de chaque journée pour refaire le film de la journée. Certaines choses dont vous n'avez pas l'impression d'en avoir eu conscience peuvent refaire surface ici.

- En lien ou non avec la récapitulation, le fait de **consigner** quotidiennement ce que vous avez vécu, pensé, ressenti durant la journée ou que vous ressentez dans l'instant **dans un journal** facilite souvent la clarification.
- Si aucun des outils précédents ne fonctionne, je vais longuement seul dans la nature, attentif aux pensées ou sensations qui surgissent. Si je suis bien réceptif (et ouvert à la réception), je reçois quasiment toujours des informations pertinentes pour moi.

### *Etape 2 : compréhension*

Le but de cette étape est simplement de comprendre comment vous avez bâti quelque chose (habitude, croyance, processus, projet, etc.), appelé aujourd'hui à devoir/vouloir être laissé sur le bord de votre chemin.

**Garde fous :** Ce que je vous propose peut marcher pour plus de 90% des situations, même assez anciennes, difficiles voire émotionnellement chargées. Par contre ce billet ne doit pas **en aucun cas** se substituer à des accompagnements par des professionnels, si psychologiquement, émotionnellement ou physiquement elles sont trop lourdes pour vous.

Donc pour aller plus loin, assurez-vous donc que la situation, l'habitude, la croyance, la construction que vous êtes appelé à laisser, soit réalisable pour vous.

Dans cette étape vous pourriez

- Vouloir comprendre, quand, comment, dans quelles situations, l'automatisme qui ne vous convient plus, se produit. Plus vous pourrez identifier et décrire avec précision ces déclencheurs et ces manifestations de ce que vous ne voulez plus, plus aisées seront les étapes suivantes.
- Pouvoir ressentir combien ce qui vous a peut-être nourri à un moment donné, devient toxique pour vous aujourd'hui. Vous vous êtes peut-être investi pendant des années dans un projet qui vous est cher, et aujourd'hui vous vous sentez décalé mais vous vous accrochez ; et ça vous fait souffrir.
- Comprendre, pour certainement beaucoup de bonnes raisons, comment à un moment donné, vous vous êtes coupés de votre ressenti pour vous protéger, pour ne plus sentir une douleur, pour éprouver du bien-être. Puis que vous avez alors nourri simplement une autre manière d'être, de penser ou d'agir. Qui si elle a été suffisamment bien nourrie, finit par devenir une construction solide. Et qui ne s'ôte pas par un claquement de doigts. Souvent, se sont rajoutés ici, les enseignements ou croyances de nos proches (parents, professeurs, patrons, amis ou société).
- Comprendre quels sont vos **nouveaux** vrais [besoins](#).

Outils : Ici également, **l'expression dans un journal** permet une clarification des jeux qui se sont joués en vous ou autour de vous. Pour d'autres peut-être que s'imaginer dans un théâtre et de voir se jouer la scène de la situation sur un écran facilite la compréhension et vous détache du vécu. Certainement que d'autres moyens d'expression qui vous sont familiers permettent d'arriver à cette compréhension.

L'idéal dans cette étape est de **pouvoir décrire l'histoire de cette situation pour en avoir une perception plus réaliste de ce qu'elle est vraiment** : quel(s) déclencheur(s), comment s'est-elle amplifiée jour après jour, quels événements externes ou internes ont modifié votre perception à

son égard, les avantages et les difficultés qu'elle vous a procuré, le(s) contexte(s) qui fait qu'elle évolue, etc.

Garde-fous : Pour moi, il est crucial de ne rester, dans cette étape, que dans l'observation et la description en évitant le piège du jugement ou de l'interprétation.

**Conseil d'expérience:** Si vous imaginez déjà des solutions, notez-les mais ne commencez pas leur mise en place avant d'être certain d'avoir bien compris les mécanismes intérieurs qui se jouent souvent inconsciemment. En d'autres mots, donnez-vous le temps nécessaire pour jouer cette deuxième étape et ressentir vraiment ce qui se joue en vous. Car, en tout cas pour moi qui suis plutôt un hyper-actif, aller trop vite dans l'action est souvent ce qui, au final, me fait retomber dans les mêmes biais de perception et m'empêche d'emprunter de nouvelles routes.

Cette étape de compréhension est, à mon avis, indispensable pour préparer l'étape suivante que je détaillerai dans le prochain billet. Vous devriez avoir compris pourquoi ce qui vous a été utile à un moment donné demande à être déconstruit ; comment une construction réalisée peut être perçue comme étant (devenu) un mensonge ou une trahison par rapport à votre intégrité morale d'aujourd'hui.

Pour faciliter votre réflexion ou votre ressenti, le montage suivant (<https://vimeo.com/148199407>) est peut-être inspirant ?

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 19 juin 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !