

# Pratique d'un changement (5)

---

Les exercices des 4 dernières semaines ont pu vous conduire à établir/identifier une (des) croyance(s) profondément ancrée(s) en vous ; et vous avez pu commencer à comprendre comment cette grande supposition rend cohérent votre manière de fonctionner (même si vu de l'extérieur, cela semble incohérent).

Pour terminer ce travail d'introspection et avant de poser des actions de « désensibilisation » à ces croyances, je vous suggère une étape cruciale à mes yeux :

Observer votre croyance à l'œuvre d'une manière de plus en plus détachée, ce qui va vous permettre de la faire passer d'une situation où elle vous assujettit à une situation où vous en êtes dissocié ; vous pouvez alors la voir à l'œuvre et comprendre son fonctionnement en totale conscience. Vous allez pouvoir passer de la personne qui subit inconsciemment ces forces à celle qui observe comment son propre esprit est peuplé de ces influences ; puis comprendre et sentir que ce n'est plus forcément la vérité à nourrir aujourd'hui.

Le meilleur moyen que je connaisse (mais peut-être en connaissez-vous d'autres ?) pour effectuer ce travail consiste à prendre un peu de temps chaque jour, pendant deux ou trois semaines, pour écrire dans un journal comment cette croyance se manifeste : quelles actions sont entraînées par cette croyance, quels ressentis vous avez, quels déclencheurs ou situations entraînent son activation, etc.

Une fois cette observation faite, la compréhension peut être accrue en écrivant une biographie (la genèse) de votre grande supposition : vous pourrez alors détecter combien vous avez pris comme vérité, combien vous avez cru vraies et figées dans le marbre les enseignements reçus par vos expériences de Vie. Et combien ces forces oeuvrent encore en vous, même si tout l'environnement a changé et si elles n'ont plus lieu d'exercer leur force.

Je trouve cette étape très importante ! Souvent, des changements importants ont échoué pour moi en voulant agir trop tôt. J'ai compris, entre autre avec l'aide de cet outil, pourquoi une action trop rapidement posée ne me permettait pas d'effectuer durablement un changement profond : mon système de croyances, s'il était non-identifié et non-compris, entraînait petit à petit un retour vers la situation initiale car il était bien plus « fort » que la motivation de ma nouvelle action.

Je vous rappelle que votre grande supposition devrait ne pas être très agréable à affirmer, elle devrait représenter un monde plutôt contracté et limitant. Ainsi, par exemple, la dernière fois que j'ai rempli cette grille, ma grande supposition était : « je ne mérite pas de réussir ».

Le travail, tant de journalisation que de biographie, que je vous propose cette semaine m'a permis de comprendre pourquoi certaines réussites qui m'étaient chères m'ont toujours échappées jusqu'ici. Pourtant, même si j'avais déjà souvent été confronté aux limites de cette croyance profondément ancrée en moi, je n'avais agi que sur des symptômes tels que perfectionnisme, sur-investissement, auto-sabotage, refus de m'engager, victimisation, etc.

Peut-être pourrez-vous profiter de l'été pour prendre le temps de (re-)faire tranquillement tout le processus ?

Je vous souhaite un très bel été ! Empli de découvertes !

**Remarques importantes:**

Les trois étapes de la méthode proposée dans les 3 derniers billets ne sont que résumées dans ces derniers et librement adaptée par mes soins. Pour bien comprendre la méthode et si vous désirez la creuser ou l'expérimenter en profondeur, je vous suggère de lire le [livre](#) et/ou de vous faire accompagner par une personne formée. Les révélations de ces exercices peuvent être fortes ; si ces exercices vous remuent trop violemment, je vous suggère de les stopper et/ou de solliciter un accompagnement.

Jean-Pierre Rey, le 10 juillet 2015

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 anciens billets en cas d'intérêt !