

Pratique d'un changement (4)

L'objectif de cette dernière étape est de faire apparaître dans votre écran de conscience, des croyances profondément ancrées en vous et qui sous-tendent vos actions/motivations vers ou à l'encontre de vos objectifs : les grandes suppositions.

En effet, toutes et tous, nous bâtissons des constructions mentales qui nous sont propres et que nous considérons comme des vérités absolues, des représentations exactes même si elles sont bâties sur des hypothèses ou autres vécus interprétés à un moment ou à un autre de notre vie.

Souvent nous ne pouvons voir ces aspects, ils influent notre comportement et sont des éléments importants de nos mécanismes de protection contre des dangers réels ou imaginaires. Identifier des grandes suppositions liées à vos colonnes précédentes peut être une étape importante dans la compréhension de votre incapacité de changer, de vous adapter aux environnements qui bougent autour de vous et d'aller vers la réalisation d'objectifs qui vous sont chers.

En repartant de quelques objectifs et actions évoqués lors des billets précédents, j'illustre mon propos en y rajoutant ces grandes suppositions:

<i>Exemples d'objectifs</i>	<i>Ce que vous faites (ou ne faites pas) qui s'oppose à l'amélioration de votre objectif</i>	<i>Motivations concurrentes : qu'est-ce que je crains (si je faisais le contraire des actions de la 2^e colonne)</i>	<i>Grandes suppositions</i>
En 2017, je cours le marathon de Berlin en moins de 4h30.	<ul style="list-style-type: none">• Régulièrement, je laisse tomber un entraînement pour une activité sociale.• Je ne me repose jamais et cela engendre des blessures régulières qui m'empêchent de progresser.• Je continue à évoluer sous tension permanente sur tous les plans de ma Vie.	<ul style="list-style-type: none">• Peur perdre un cercle d'amis - → promesse de toujours être « fiable » socialement.• Crainte qu'une quantité insuffisante n'entraînera pas de progression → je me suis promis de ne pas être faillible ; je me suis promis que la détente est l'arme des fainéants.	<ul style="list-style-type: none">• Je crois que satisfaire les personnes de mon entourage (ami-e-s, famille) est plus important que de m'occuper de moi. M'occuper de moi signifie être égoïste, ce qui est « mauvais ».• Je crois que le « faire » est beaucoup plus important que le « l'être ». Il ne faut pas s'écouter car on risque de se montrer sous un jour moins glorieux.• Je crois que le « senti » n'est pas fiable. La seule chose fiable se trouve dans les vérités énoncées par l'autorité.

	<ul style="list-style-type: none"> • Je n'écoute pas mon senti ; je suis à la lettre un plan d'entraînement sans tenir compte de mon ressenti. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Crainte que le senti n'est pas un bon guide, bien inférieur au mental → peur d'être perçu comme faible ou trop ésotérique si j'écoute du non-tangible ; promesse de « faire juste » en fonction de ce que disent des experts. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Je crois que la réussite passe impérativement par beaucoup de « je dois », « il faut » ; la réussite est « dure » ; elle fait « mal », elle implique beaucoup de tensions et de difficultés ; il faut souffrir pour réussir ! • ...
D'ici 6 mois, j'ai mis en place une organisation (prof. et privée) qui m'aide à tenir mes engagements	<ul style="list-style-type: none"> • Je lance régulièrement des idées mais ne fais rien pour qu'elles se réalisent ; je fais des promesses que je ne tiens pas. • Je suis mal entouré et me plains de mes collaborateurs. • Je ne délègue rien et suis constamment surchargé. • Je me laisse manger mon temps par les priorités des autres ; dans mon agenda, je ne planifie que les séances auxquelles je suis convié. • Je suis trop engagé (ou je ne suis pas assez engagé). • Je ne prends aucun recul, je n'élargis pas ma vision. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Peur de ne pas être suffisamment innovant, d'être fiable et que l'on me sollicite trop ; promesse de ne jamais me laisser abuser. • D'être reconnu comme « bon », de ne plus être aimé ; promesse d'être dans une posture de victimisation pour me faire aimer. • Crainte d'être sous-occupé ; promesse de ne jamais être jugé comme fainéant. • Peur de ne pas me sentir utile, de ne pas être disponible pour les autres ; promesse de ne jamais être perçu/jugé comme non assez engagé, de ne jamais être jugé comme fainéant • Crainte d'être porté aux nues ; promesse de ne jamais être sur le devant de la scène. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Je crois qu'il faut se méfier des gens à qui, a priori, je ne peux pas faire confiance ; une attitude confiante est dangereuse voire irresponsable. • Je crois que le « faire » est infiniment plus fiable que le « senti ». Le senti est faillible. • Je crois que je dois toujours performer pour être bon ; la fainéantise est mauvaise et n'amène rien. • Je crois que je dois me sentir accablé si je ne performe pas. • Je crois que je dois être fatigué ou malade si je suis fortement engagé ou si j'en fais « trop ». • Je crois que je ne suis pas capable de réussir professionnellement sans me sacrifier ou sacrifier d'autres projets qui me tiennent à cœur. • Je me sens accablé si je n'arrive pas à performer. • ...

<p>En fin 2016, je passe régulièrement du 6a en escalade</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne pense qu'en termes de problèmes, de difficultés. • Je me remémore sans cesse mes échecs passés. • Je m'invente régulièrement des excuses. • Je ne suis focalisé que sur la réussite de la voie et force souvent les passages (→ aucune progression technique) • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Peur d'avoir mal, de faire faux, de m'ouvrir ; promesse de ne jamais m'accepter comme faillible • Peur de reconnaître mes limites, d'avouer ma « faiblesse » ; promesse de ne jamais me faire traiter d'imposteur. • De ne pas réussir, de devoir abandonner, de devoir laisser à quelqu'un d'autre le leadership ; promesse de toujours contrôler mon environnement • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Je crois que si je suis pris en faute, je ne serai plus aimé. • Je crois que les imposteurs, les menteurs sont des gens condamnables et à bannir ! • Je crois que mon environnement ne doit pas trop changer car il implique une remise en question de mes certitudes. • Je crois que je n'ai pas le droit d'investir du temps pour des activités « de détente ». La seule chose qui compte vraiment pour réussir est de m'investir corps et âme pour les autres. Mes besoins importent peu. • Je crois que je dois apprendre vite. Que ma progression doit être rapide. Et je me sens tendu et accablé si je n'y parviens pas. • Je crois que seule la quantité et la régularité de l'entraînement compte. L'écoute de son senti n'est pas fiable pour l'entraînement. • ...
<p>D'ici fin 2015, j'ai mis en place une organisation qui permette à tous d'apprendre et d'éclorre sans que ma présence soit indispensable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mon discours intérieur est régulièrement nourri par les limitations et le manque ; je ne reconnais pas les richesses qui m'entourent, je ne suis que rarement dans une attitude de gratitude. • Je contrôle tout ce qui se passe, dois/veux tout savoir et tout connaître ; dans mes actes, je montre que je suis irremplaçable. • Je ne laisse pas suffisamment de place aux autres. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • D'être isolé par une manière de pensée différente de mon entourage ; promesse de ne jamais être trop riche ; promesse de toujours contrôler mon abondance. • Promesse de ne jamais être perçu comme un imposteur ou comme un brasseur d'air. • Promesse d'être un leader qui contrôle au maximum. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Je crois que si je travaille moins, je ne réussirai pas • Je crois que si je ne montre pas que je travaille beaucoup, ma valeur ne sera pas perçue ; je serai découvert comme fainéant ou incapable • Je crois que si je montre que je ne contrôle pas tout, mon entourage découvrira que je suis faillible. Et je serai alors banni ou condamné. • Je crois qu'un leader est infaillible. Il peut se tromper mais doit tout faire pour ne quasiment jamais paraître « faible ». • ...

<p>Dès aujourd'hui, en situation de conflit, j'applique les principes de la communication non-violente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je fuis systématiquement toute discussion conflictuelle. • Je n'écoute pas les autres et ne parle que de moi. • J'utilise ma position hiérarchique pour décider ce qui est bon pour les autres. • Je réagis, voire sur-réagis même si je sais qu'il serait plus adapté de temporiser. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Crainte d'être trop impliqué ; promesse de ne jamais être « pris en faute » dans des situations émotionnelles. • Peur d'être abusé ; de percevoir ma vraie valeur ; promesse de ne jamais me livrer trop ouvertement. • Peur de m'ouvrir à la richesse et la diversité de l'équipe ; promesse de toujours contrôler au maximum et d'user de mon pouvoir. • Peur de pas être perçu comme suffisamment impliqué ; promesse de toujours avoir les réponses aux défis • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Je crois qu'exprimer ses sentiments est un aveu de faiblesse et d'instabilité. • Je crois que si mon entourage me perçoit comme un être sensible, je serai discrédité/condamné/mis à l'écart de postes intéressants. • Je crois que ni les gens ni moi ne peuvent changer et j'effectue régulièrement des prédictions négatives quant au comportement des gens • Je crois que ma vérité est applicable au plus grand nombre. Et que je serai condamné/banni/mis à l'écart si je ne parviens pas à la faire adopter autour de moi. • Je crois qu'être riche est « mauvais », que les riches sont des « mauvaises » personnes. • Je crois que le conflit est absolument à éviter car il peut révéler notre faillibilité. • ...
<p>Au minimum chaque semaine (idéalement chaque jour), j'écris mes ressentis, apprentissages ou expériences dans un journal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je fuis toute réflexion sur mes valeurs profondes. • Je peine à m'ouvrir à des idées nouvelles. • Je m'accroche à mes habitudes. • Je vis sans conscience, je ressasse régulièrement des expériences passées qui me paralysent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peur de découvrir ce qui m'anime vraiment ; promesse de toujours rester loyal aux croyances reçues ; promesse de toujours suivre des chemins bien balisés • Peur de me tromper. • Peur de m'ouvrir à des manières d'être nouvelles ; promesse de ne jamais quitter le confort du « connu ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Je crois qu'il est dangereux de s'ouvrir à d'autres croyances car les gens vont percevoir mon insécurité, ma faiblesse. • Je crois qu'une vie réussie doit être dure et qu'il faut souffrir pour être heureux, • Je crois que la liberté est bien moins importante et dangereuse que le devoir • Je crois que mes aspirations profondes, mes désirs sont moins importants que la croyance morale collective qui définit ce que signifie « réussir sa vie ».

	<ul style="list-style-type: none"> • Je m'installe devant la télévision au lieu de me donner du temps d'introspection. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Peur de m'affronter, d'ouvrir les portes de l'intangible, de subir des émotions inconnues, de remettre en cause des certitudes. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Je crois que les ressentis, tensions, vérités vécues et transmises par ma lignée représentent la vérité absolue et que si je ne suis pas loyal à ces vérités, je les trahis. • ...
--	--	--	---

Mes réponses sont indicatives mais fournissent des pistes peut-être intéressantes en cas de difficultés à conscientiser ces postulats fondamentaux et bien cachés que vous vous êtes créés et qui donnent sens aux trois premières colonnes.

Un autre élément qui vous indique que l'exercice vous atteint profondément est que votre croyance représente un monde plus contracté qu'ouvert. Et que le ressenti associé au moment où vous écrivez votre postulat fondamental n'est pas très agréable (car il n'est souvent pas agréable de mettre de la lumière sur une de nos zones d'ombre).

Comme pour les exercices des trois semaines passées, laissez mûrir !!

Bon exercice ! Et belle semaine ! Emplie 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 7 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 !