

Pratique d'un changement (3)

Dans la lignée des [deux](#) billets [précédents](#), nous allons nous enfoncer un peu plus profondément dans le sillon du changement.

Souvent, un changement tente de s'opérer en tentant de mettre en place des actions pour corriger les comportements détectés lors de l'exercice précédent (2^{ème} colonne). En général, le pansement est valable durant quelque temps puis nous retombons dans nos habitudes/comportements connus et confortables pour nous (par ex. régimes ou autres tentatives de cesser de fumer, etc.).

Au lieu de considérer les comportements qui empêchent la réalisation de nos objectifs comme des comportements limitants dont il faut se débarrasser, la méthode préconise de les considérer comme des ressources-clés dans l'apprentissage de ses propres fonctionnements.

L'étape suivante consiste donc à identifier « au nom de quoi ? » nous persistons dans des comportements limitants qui nous empêchent d'obtenir ce que nous voulons : **les motivations concurrentes cachées**. Ces motivations sont des éléments forts et importants pour nous qui servent des objectifs cachés qu'une autre partie de nous désire !

Il s'agit donc de pouvoir reprendre les comportements de la 2^{ème} colonne qui vous empêchent de réussir vos objectifs puis **d'imaginer que vous fassiez le contraire de ces comportements**. Dans cette phase d'imagination, ressentez alors quelles seraient vos peurs, vos craintes et autres inquiétudes perçues. Cette étape vous permet de déterminer quelles sont les promesses cachées que vous vous êtes faites à un moment donné de votre vie. Il s'agit ici d'écrire quelque chose qui n'est souvent pas « noble », quelque chose que vous n'auriez pas forcément envie d'écrire ; ces promesses cachées peuvent être formulées sous les formes : « je me suis promis de... », « je serais perçu comme... », « je serais dévoilé comme... », etc.

En repartant de quelques objectifs et actions évoqués lors des billets précédents, j'illustre mon propos avec quelques promesses cachées qui me font aller à l'encontre de ces objectifs:

Exemples d'objectifs	Ce que vous faites (ou ne faites pas) qui s'oppose à l'amélioration de votre objectif	Motivations concurrentes : qu'est-ce que je crains (si je faisais le contraire des actions de la 2^e colonne)
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 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. • ...
<p>D'ici 6 mois, j'ai mis en place une organisation (prof. et privée) qui m'aide à tenir mes engagements</p>	<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 suffisamment 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. • ...
<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 • ...

<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. • ...
<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 • ...
<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. • Je m'installe devant la télévision au lieu de me donner du temps d'introspection. • ... 	<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 ». • Peur de m'affronter, d'ouvrir les portes de l'intangible, de subir des émotions inconnues, de remettre en cause des certitudes. • ...

Mes réponses sont indicatives mais fournissent des pistes peut-être intéressantes en cas de difficultés à conscientiser ces motivations concurrentes cachées.

Vous saurez si les motivations concurrentes trouvées sont pertinentes, si

- lorsque vous vous demandez : « Qu'est-ce qui serait pire pour moi là-dedans ? », vous vous sentez, d'une certaine façon mis en danger.
- vous n'avez pas très envie d'écrire les promesses que vous vous êtes faites à un moment donné de votre vie, qui vous habitent encore et qui se révèlent à vous dans cet exercice.
- vous constatez que ces craintes/peurs remplissent une réelle volonté d'auto-protection.
- chaque motivation cachée rend parfaitement sensé les comportements limitants de la 2^{ème} colonne.
- vous commencez à percevoir la cohérence le système qui vous empêche de réaliser des objectifs qui vous sont chers ; vous commencez à comprendre votre propre auto-sabotage.

Comme pour les deux exercices des semaines passées, laissez mûrir ! Des premières réponses surgiront peut-être rapidement mais certaines peurs/craintes nécessiteront peut-être plus de temps pour remonter des tréfonds de votre cœur, car elles sont tellement vécues de manière habituelle que les prises de conscience ne sont pas « évidentes » !

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. 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 28 juin 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 !