



RELEVEZ LE DEFI DE VOS FONCTIONNEMENTS INCONSCIENTS

Apprendre à se décoder/questionner
pour agir plus efficacement





Pourquoi est-il si difficile de détecter ces mécanismes inconscients qui nous portent préjudice ?

Tout ce que nous faisons, ou ne faisons pas, a un sens. Celui-ci, bien souvent, nous échappe car il n'est pas conscient. Il relève de l'intuition, de l'évitement, de la recherche de l'équilibre ou du confort... Bref, tout n'est pas toujours clair et cela fausse notre clairvoyance, nos décisions ou nos relations aux autres.



Pourquoi est-il utile de détecter certains de nos mécanismes inconscients ?

Parce qu'ils sont bien souvent ceux qui nous entravent, nous bloquent et nous poussent à agir contre nos propres intérêts.

Ils favorisent les situations de déni, et installent des comportements limitants ou négatifs sur la durée.



Leurs conséquences

Ils créent une situation interne inconfortable ou confortable mais préjudiciable.

Ils provoquent des interactions avec nous-même et notre entourage de moindre qualité.

Ils rendent nos décisions inadaptées ou infondées.



Comment les repérer ?

En se demandant régulièrement si nos actions, nos réactions, nos comportements ou nos propos sont en adéquation avec l'objectif que l'on poursuit et en quoi ils le sont.

En découvrant les freins et les leviers qui nous poussent à agir.



Comment faire ?

En comprenant dans quel but on fait les choses.

En repérant quels leviers ou quels freins sont actionnés au moment où nous préparons à agir.

En repérant, de bonne foi, s'il n'existe pas une raison cachée qui, après une satisfaction immédiate, nous porterait préjudice ou nous ferait regretter notre choix.



Les leviers

Ils sont divers et propres à chacun :

- La motivation
- L'énergie
- La capacité à se projeter et à rêver durablement
- La persévérance et l'autodiscipline
- La bonne foi, la bienveillance
- La confiance et l'estime de soi
- La capacité à se remettre en question...



Les freins

- Les peurs
- La frustration
- Les croyances
- Les loyautés
- Les valeurs
- Les bénéfices secondaires
- Les intentions positives
- Les biais cognitifs



Le but ou l'objectif de nos actions

Lorsque nous décidons d'agir, il s'agit toujours d'obtenir quelque chose pour soi-même (oui, même les bonnes actions dites gratuites répondent à un besoin personnel).

- Obtenir quelque chose
- Ne pas faire quelque chose
- Contourner un problème ou d'éventuelles conséquences
- Retourner dans sa zone de confort,...



Un exemple

Pierre, un papa célibataire, demande à son amie Faustine si elle peut garder son fils quelques heures, dans 15j car il a un rendez-vous professionnel.

Faustine lui répond qu'elle ne connaît pas encore son emploi du temps mais qu'elle lui répondra courant de semaine prochaine.



Une demande, plusieurs possibilités

1/ Faustine accepte et confirme rapidement
Ses raisons conscientes ou inconscientes
peuvent être multiples :

Elle aime rendre service à ses amis : cela
pourra donc nourrir ses valeurs que sont
l'amitié, la bienveillance, le partage,...

Cela peut aussi répondre à la croyance
qu'elle est utile au sein de son cercle
d'amis et valoriser son estime de soi.



Une demande, plusieurs possibilités

2/ Faustine accepte et confirme rapidement
Ses raisons conscientes ou inconscientes
peuvent être multiples :

Elle projette, elle aussi de s'absenter un
weekend très bientôt et elle espère ainsi
qu'il lui rendra la pareille.

Elle est secrètement amoureuse de Pierre
et espère un rapprochement par le biais
de ce genre de service.



Une demande, plusieurs possibilités

3/ Faustine accepte et confirme rapidement
Ses raisons conscientes ou inconscientes
peuvent être multiples :

Elle n'a pas vraiment envie de le faire mais
elle estime qu'elle en a l'obligation. Elle
se projette : à sa place, elle aimerait
aussi pouvoir compter sur ses proches. Et
se dit qu'elle serait déçue et embêtée
dans le cas contraire.



Une demande, plusieurs possibilités

4/ Faustine accepte et confirme tardivement

Ses raisons conscientes ou inconscientes peuvent être multiples :

Elle n'a pas vraiment envie de le faire mais elle estime qu'elle en a l'obligation. Elle se projette : à sa place, elle aimerait aussi pouvoir compter sur ses proches. Elle se reproche d'avoir hésité.



Une demande, plusieurs possibilités

5/Faustine accepte et confirme tardivement
Ses raisons conscientes ou inconscientes
peuvent être multiples :

Elle n'a vraiment Pas envie de le faire et
tourne dans sa tête toutes les raisons
légitimes qu'elle pourrait lui opposer pour
justifier ce refus. En fin de compte, elle
ne se sent pas à l'aise à l'idée de mentir
et finit par accepter.



Une demande, plusieurs possibilités

6/Faustine refuse et répond tardivement

Ses raisons conscientes ou inconscientes peuvent être multiples :

Elle n'a vraiment Pas envie de le faire et tourne dans sa tête toutes les raisons légitimes pour refuser. En fin de compte, elle est plus à l'aise à l'idée de mentir que de rendre ce service.



Une demande, plusieurs possibilités

7/Faustine refuse d'emblée

Ses raisons conscientes ou inconscientes peuvent être multiples :

Elle n'a vraiment Pas envie de le faire. Elle est libre ce jour là, mais n'a pas envie de rendre ce service. Elle assume sa position et décline la demande, la conscience tranquille. Elle estime être dans son droit.



Une demande, plusieurs possibilités

8/Faustine refuse d'emblée

Ses raisons conscientes ou inconscientes peuvent être multiples :

Elle estime qu'elle ne demande jamais rien à personne car elle sait s'organiser. Du reste, personne ne l'a jamais aidée et elle a su faire sans !! Elle ne comprend pas ces gens qui ont toujours besoin des autres.



Une demande, plusieurs possibilités

9/Faustine fait la morte

Ses raisons conscientes ou inconscientes peuvent être multiples :

Elle n'a Pas envie de le faire. Elle n'est pas très à l'aise avec l'idée de lui dire non, alors, elle reste silencieuse et se convainc qu'il conclura qu'elle n'est pas libre, qu'il trouvera quelqu'un d'autre....Et elle ne lui en reparlera pas



Il y a toujours un sens ou intention, orienté
vers soi-même

Tout cela semble clair et pourtant, avez-
vous trouvé tous les schémas qui peuvent
se jouer derrière ces 9 possibilités ?

Derrière les raisons que l'on se donne se
cachent nos véritables motivations

Les raisons trouvées par Faustine pour
accepter ou se dédouaner de la demande
de Pierre sont-elles toutes pertinentes ?



Il y a toujours un sens, orienté vers soi-
même

Quelles raisons ou objectifs plus profonds
peuvent se cacher derrière son accord ou
son refus ?

Est-ce que son silence, en réponse à la
demande de Pierre, n'est pas plus
décevant qu'un simple refus ?

Quels croyances, jugements porte-elle sur
Pierre et sa vie quand elle se dit qu'il



Il y a toujours un sens ou une intention,
orienté vers soi-même

peut se débrouiller seul, comme elle le fait?

Quelle est l'intention finale de Faustine
quand elle prend le parti de le laisser se
débrouiller seul, comme elle, que
personne n'a jamais aidée ?

Est-elle, dans ce cas, dans le ressentiment
et le refus d'accorder à autrui ce qu'on



Il y a toujours un sens ou une intention,
orienté vers soi-même

ne lui a jamais concédé ?

En quoi refuser de faire quelque chose pour
autrui quand il ne nous en coûterait rien
de le faire peut-il nous être bénéfique ?

Est-il un avantage pour nous ? Un
inconvenient pour l'autre ? Et en quoi
cet inconvenient nous est-il bénéfique ?



Il y a toujours un sens ou une intention,
orienté vers soi-même

Toutes les situations qui vous semblent
relever, à priori, de la bienveillance ou
d'un défaut de bienveillance et
d'empathie le sont-elles réellement ?



Exercices



1/ pour les 9 situations mentionnées, essayer de trouver les leviers et les freins qui ont pu pousser Faustine à accepter ou refuser la demande de Pierre.

2/ Cherchez des situations dans lesquelles vous avez accepté d'être en désaccord avec vous-même pour obtenir ou



Exercices



Ou éviter quelque chose. Pour quelles conséquences (sur vous et les autres ?)

3/ En reprenant la liste des leviers et des freins mentionnés dans la présentation, essayer de repérer les vôtres (vous pouvez vous aider de la question n°2 et de cas concrets et simples de votre vie de tous les jours).



J'espère que cet exemple et les petits exercices
auront pu vous questionner sur ce qui vous fait agir
ou pas et mettre en avant les quelques raisons
cachées ou inavouables de vos comportements

