



Et l'intention ? Compte-telle plus que l'action ?

L'intention positive...

Vous connaissez ce vieil adage qui dit « c'est l'intention qui compte ! »...en attendant si j'ai eu l'intention de dire à mon patron que je ne pouvais plus supporter la façon dont il me parle...il est fort possible que l'intention, non suivie d'action, n'est pas eu d'effet ! Il recommencera...

Une intention, même bien- fondée, est rarement fructueuse si elle n'est pas suivie d'une mise en acte. Quand vous recevez une petite carte pour votre anniversaire parce que votre conjoint n'a pas eu le temps d'aller acheter un cadeau...vous le remerciez, c'est le geste qui compte, l'intention...mais au fond, vous gardez peut être une certaine tristesse, rancœur qu'il n'ait pas pris ce temps pour vous, que son intention n'est pas été plus intensive, plus attentionnée !

C'est vraiment plus agréable quand l'intention (la pensée) est suivie d'un comportement !

A l'inverse, derrière chacun de nos actes, de nos comportements, il y a une intention...qui peut être positive ou pas, fonction du but que nous recherchons...A bien y regarder, pour nous-mêmes, l'intention est toujours bonne, du moins au départ. C'est l'autre qui parfois la trouve mauvaise car elle ne va pas dans son sens.

Hum, mais alors qu'elle est la bonne intention de mon patron quand il me parle ainsi ? Que se donne-t-il de positif à lui-même ? Peut-être le sentiment d'être « le chef » . Bien évidemment, rien n'excuse son ton, mais on peut l'expliquer...alors osez lui dire qu'il est un bon chef surtout quand il parle avec gentillesse 😊

Derrière tout comportement, même maladroit, même apparemment néfaste pour soi, il y a une intention positive plus ou moins consciente. Quand une personne fume, bien qu'apparemment son comportement lui soit nocif, à l'origine, son intention était...de s'intégrer aux groupes d'amis, juste d'essayer pour faire une expérience, s'accorder une petite pause...Une intention bienveillante pour soi !

Et si l'on y regarde au plus profond, on découvre même des intentions positives inconscientes...Chez beaucoup de fumeurs, on découvre...respirer, être reconnu, se donner du courage, avoir une contenance...Changer de comportement quand il est fondé sur autant de bonnes intentions initiales est difficile...

Ces intentions méritent notre attention et nous invitent à ne pas mal juger nos comportements mais à les analyser au plus près pour envisager de nourrir autrement les bonnes intentions et pouvoir faire évoluer ses comportements...Peut être que nous pouvons nous y prendre autrement, conscients que nous avons évolué depuis.

Plus nos comportements sont répétés, plus ils répondent à des intentions importantes...en sous-couche se cachent des besoins ! Changer ces comportements, parfois ces addictions, nécessite donc de mettre les intentions « inconscientes » à jour puis à mettre en œuvre de nouveaux comportements, plus adaptés à notre bien-être actuel. L'intention seule de le faire ne suffira pas pour changer, il sera important de se mettre à l'ouvrage et de se faire aider pour reconnaître les intentions et transformer les comportements associés...



Cabinet de relation d'aide et de communication

Evidemment, les comportements ancrés ont « la peau dure » et si l'intention est bien de les transformer, il sera important de se faire aider. Les humains ont besoin d'aide et souvent, on l'oublie car on craint que l'autre ne soit pas assez bien intentionné. L'intention du thérapeute est de vous aider...

Mon intention du jour...vous proposez d'envisager vos intentions et vos comportements autrement ☺

Rappelez-vous, chaque comportement est motivé par une intention même non identifiée. Demandez-vous : « au fond, qu'est-ce que je cherche à faire de bon en faisant cela ? Et vous serez plus éclairé. Vous verrez alors comment modifier vos comportements. Evitez le pourquoi « je fais cela »...vous y perdrez du temps. C'est un comportement qui s'est automatisé et désormais, il est nécessaire de l'actualiser...encore faut-il savoir ce qu'il cache. Nous sommes des mystères pour nous-mêmes parfois...et nous sommes des trésors de ressources aussi. Vous verrez, en cherchant à modifier certains comportements, on découvre beaucoup plus en soi !