



Newsletter n°6 : Juin 2011

Il faut, je dois...

Combien de fois vous êtes vous dit dans votre vie : il faut que je me mette au sport, que je range mon bureau, que j'arrête de fumer...ou bien, je dois classer mes papiers, désherber le jardin, acheter un nouvel aspirateur...

Même si en soi, la démarche est prometteuse et que nous sommes convaincus que cela sera utile et/ou bénéfique, comment se fait-il que nous n'y arrivions pas ?

Est-ce un manque de volonté ? De la négligence, de la paresse ?...

C'est peut être déjà la façon de nous dire à nous-mêmes « il faut que ... » ou « je dois » qui ne nous stimule pas...Regardons de plus près cette hypothèse...

Rappelez-vous qui dit si souvent « Il faut que tu ranges ta chambre, que tu aies des bonnes notes... » ou bien qui développe notre sens du devoir « tu dois manger ta soupe, tu dois aller à l'école ». Si nous nous parlons comme le faisaient les figures d'autorité passées, nous allons réveiller la part-enfant chez nous et sa rébellion ou sa soumission...sauf qu'aujourd'hui, nous n'avons plus envie de nous soumettre.

Nous allons entrer en conflit interne, conflit entre deux parts de nous, l'une qui veut que nous fassions les choses et l'autre qui ne veut pas obéir... Nous sommes coincés, tiraillés entre gauche et droite...c'est épuisant et cela nous assure du « sur place » !!!

Le « il faut que, tu dois », c'est un écho permanent à ce que nous avons senti comme « contraintes, obligations » et qui nous donne le sentiment de ne pas avoir un vrai choix, et possiblement d'en craindre les conséquences. C'est parfois aussi craindre de ne pas avoir les capacités et d'échouer. Petits, on nous a « obligé », et parfois l'adulte a mal évalué notre niveau de compétence « physique », et nous a, sans le vouloir, mis en difficultés.

L'expérience devient aversive au fil des années et nous amène à éviter de la renouveler...les « il faut, tu dois » son dans notre tête avec leurs empreintes sensorielles désagréables le plus souvent. Ils enclenchent une opposition entre tête (cortex préfrontal notamment) et corps (niveaux sensoriels et émotionnels du cerveau et activation parfois également de tensions du système nerveux autonome, avec une agitation ou une sensation de perdre ses forces, selon que le sympathique ou parasympathique s'active à notre insu). Vouloir, n'est pas qu'une question de volonté, c'est une question qui concerne le corps entier et doit rimer avec capacités.

Eviter le conflit et le « désaccordage » entre tête et corps, si les deux parts sont finalement d'accord sur le fait que l'achat du nouvel aspirateur est nécessaire, peut simplement passer par une autre façon de se parler à soi-même.

Faites l'expérience: « Je n'en peux plus, il faut que j'achète un aspirateur »...la motivation est pourtant là ! C'est une solution pour vous sentir mieux. « Et je n'y arrive pas...J'ai même le budget pour !Je ne comprends pas »...Allez, formulons autrement :

« Je peux, je pourrais acheter un nouvel aspirateur », « je vais acheter mon nouvel aspirateur »...sentez-vous que vous avez maintenant un peu de choix, un peu de temps ? Testez des formulations avec des opérateurs de « possibilités » (c'est ainsi qu'on les nomme)... « je peux, je suis capable, je vais...et vérifier ce qui vous convient le mieux ».



On essaie les formules, comme on essaie de nouveaux vêtements et on trouve la plus ajustée, c'est qui fait que le cerveau « logique » et les autres zones cérébrales et corporelles sont satisfaites. On ajuste tête et corps au présent, et on se parle avec « soin ».

Grâce à cette nouvelle formulation, vous vous accordez plus d'indulgence et vous risquez bien de faire plus facilement ce qui n'aboutissait pas ! Les mots ont des empreintes, il est nécessaire de les revoir parfois pour les rendre les engageants...

On peut oser des tournures encore plus engageante qui recadre le sens du « devoir », se devoir à soi-même car nous devons prendre soin de nous, de nos besoins et derrière chaque « il faut », il y a des besoins...

Et comment ce serait pour vous, de vous dire : « je ME dois à moi-même de faire du sport, d'arrêter de fumer, d'avoir un aspirateur » ? Redites-le vous et laissez vous sentir ce qui se passe de différent... Peut-être percevrez-vous déjà que votre ton à changer, que votre ressenti a évolué...

Je vous invite à prendre l'habitude de remplacer les « il faut » et les « je dois » par des formulations plus « ouvertes » : « je peux, je pourrais, je vais » et « je me dois à moi-même ». Rangez plus largement les « il faut » et utilisez les « c'est important, c'est nécessaire »... vous verrez que même auprès des autres, cela est motivant 😊, et cela améliore les relations.

Vous tirerez de larges bénéfices et du temps sur la réalisation de vos projets 😊.



NB : pour en apprendre plus, le métamodèle de Bandler et Grindler et l'art de la communication.

Osez la PNL, Pratique Neuro-Linguistique et choisissez votre formateur avec soin : quelqu'un qui vous parle avec tact, finesse et habileté (la PNL n'est pas un produit à vendre, c'est un art à développer et à modéliser auprès de gens qui vous inspire : j'ai envie, je suis capable...)