



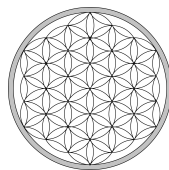
Conversation Papillon présente...

L'alchimie au quotidien

**Étape 5 :
Transmuter nos
difficultés relationnelles
en réalisation individuelle**

Jean-Jacques Crèvecoeur

**Résumé de l'exercice et
programme d'entraînement**



www.jean-jacques-crevecoeur.com

Quelques éléments repris de cet atelier...



DÉFINITION D'UN JEU DE POUVOIR :

A a du pouvoir sur B s'il est capable de faire faire, de faire dire, de faire penser, de faire ressentir quelque chose par B

SANS en prendre la responsabilité

CRITÈRES DE REPÉRAGE D'UN JEU DE POUVOIR :

- non prise de responsabilité
- pression psychique de A sur B
- distorsion entre le message explicite et le message implicite
- projet ou attente implicite de A sur B
- complicité circulaire entre A et B

QUESTION EN OR MASSIF !

Qu'est-ce que j'ai fait,
qu'est-ce que je n'ai pas fait
qu'est-ce que j'ai dit,
qu'est-ce que je n'ai pas dit
qui permet à l'autre de maintenir son
comportement ?

« *Lorsque l'esclave meurt, le maître disparaît...* »
(Georg W. F. Hegel)



Exercice pratique


Objectif de l'exercice : Identifier sa propre part de responsabilité dans l'existence d'un jeu de pouvoir relationnel, pour trouver comment ne plus l'alimenter dans une optique où les deux parties sont respectées

- **Choisissez une situation relationnelle difficile qui se répète :**
 - soit avec la même personne
 - soit avec des personnes différentes

- **Répondez aux questions suivantes par écrit, en veillant à n'écrire que des éléments d'observation objectifs (et non des interprétations ou des jugements de valeur !)**

- **Décrivez les comportements répétitifs de l'autre (des autres) de manière objective :**
 - qu'est-ce qu'il fait...
 - qu'est-ce qu'il dit...


- **Répondez aux questions suivantes (sans chercher de solutions pour en sortir) :**
 - qu'est-ce que je fais
 - qu'est-ce que je ne fais pas
 - qu'est-ce que je dis
 - qu'est-ce que je ne dis pas
 - qui permet à l'autre de maintenir son comportement ?

 **Cherchez le bénéfice inconscient (secondaire) que vous retirez à faire (ou ne pas faire), à dire (ou ne pas dire) ce qui permet à l'autre de poursuivre son comportement**

- éviter la rupture ou la confrontation ?
- reproduire des situations connues pour les contrôler ?
- maintenir votre image ou votre identité ?
- éviter la rencontre de vos ombres ?
- ne pas vous remettre en question ?
- autre bénéfice ?

 **Reconnaissez et acceptez sans jugement :**

- d'une part, ce que vous faites (ou ne faites pas), ce que vous dites (ou ne dites pas) qui vous rend complice de cette situation répétitive ;
- d'autre part, les bénéfices que vous retirez à entretenir cette situation (oui, oui, il y en a, sinon, vous y auriez mis fin depuis longtemps)

 **Notez quel(s) acte(s) vous pourriez poser, quelle(s) parole(s) vous pourriez prononcer pour ne plus alimenter la situation répétitive qui vous cause préjudice...**

 **Comment vous sentez-vous à l'idée de le faire ?**

 **Quels enseignements vous retirez de cet exercice ?**

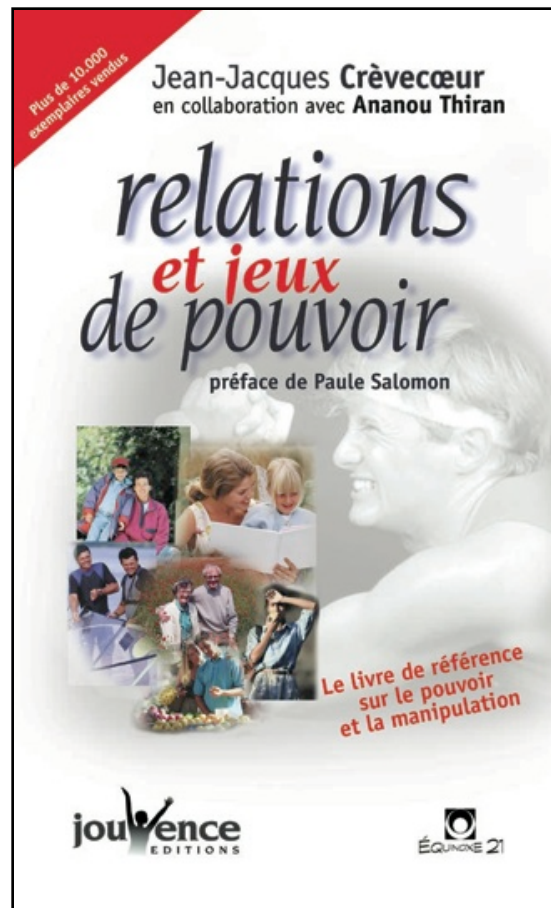
Entraînement

- Se mettre en position d'observateur de soi-même
- Changer son regard sur les difficultés relationnelles
- Cesser de se plaindre des autres, cesser de juger leurs comportements, cesser d'essayer d'arrêter leurs comportements !
- S'occuper de ce qui est sous notre contrôle !!
- Prendre le temps de répondre par écrit aux différentes questions...



**Et n'oubliez pas que tout flatteur (A) vit
aux dépens de celui (B) qui l'écoute...
De même, tout manipulateur (A) vit
aux dépens de celui (B) qu'il essaie de manipuler**

Un livre de référence pour aller plus loin





Mettre l'alchimie au cœur de notre vie...

Un livret de notes de conférence,
en format pdf

50 pages

Disponible sur :

www.jean-jacques-crevecoeur.com

Prix spécial Canada : 8 \$

Prix spécial Europe : 5 €



Les fabuleuses perspectives de la physique quantique

Un livret de notes de conférence,
en format pdf

70 pages

Disponible sur :

www.jean-jacques-crevecoeur.com

Prix spécial Canada : 9,95 \$

Prix spécial Europe : 6,5 €