

FICHE ENTRAINEMENT : « Changement de logiciel »

Avant de se "reprogrammer" dans un sens souhaité, il faut se **déprogrammer** des "mauvais" schémas de fonctionnement. Encore faut-il pour cela les avoir **IDENTIFIER**. Ce repérage va vous aider à "**inverser la vapeur**", à prendre le contrepied de votre conditionnement actuel et à savoir dans quel sens ré orienter votre discours intérieur.

Vous allez ainsi établir une **topographie** des croyances et fonctionnements ancrés profondément en vous et qui conditionnent négativement vos états d'âme, émotions, ressentis corporels, comportements et attitude. Il s'agira ensuite de remplacer votre conditionnement actuel par un autre « logiciel », cette fois-ci constructif car positif et bienveillant envers vous-même.

Il s'agit donc de **repérer et noter si possible**, en aiguisant au quotidien votre vigilance, en faisant appel à votre "état témoin", à votre observateur intérieur les points suivants :

- Quels sont **les contextes** (situations, facteurs...) en lien avec ma problématique actuelle ?
- les signaux d'alerte au niveau du **corps**, qui répondent à la question: quand telle cause m'affecte, **"quelles sensations apparaissent ?"** (Exemple: nuque raide, crispation de la mâchoire, épaules contractées, gorge qui se noue, aigreurs, lombalgies, maux de tête...)
- les signaux au niveau de l'**attitude** ou **"qu'est-ce que j'exprime ?"** (Exemple: tendance à se vouter davantage, gestes nerveux, agitation, débit de parole + voix + regard modifiés...)
- Les signaux dans le **comportement ou mes actions** ou **"qu'est-ce-que je fais ?"** (exemple: tendance à la fuite et à l'évitement en "s'oubliant" dans l'hyperactivité, travail non-stop , le sport à outrance, les addictions, le grignottage...)
- les signes au niveau du **mental** ou **"qu'est-ce-que je pense?"** ("le petit vélo" ou le petit disque qui se met en marche dans sa tête.) (voir fiche « Identifier ses schémas de pensée »)

- Les signes au niveau de l'**émotion** ou "**qu'est-ce que je ressens**" (exemple: le sentiment de colère et ses corollaires comme la tendance à être plus agressif, impatient. Ou le sentiment de tristesse et toutes ses nuances possibles: sensation d'abattement, ou démotivation, ou de dégoût, ou de découragement, ou de mélancolie, ou d'amertume...)

- Quel **résultat** je récolte ?

Exemples :

Contexte : Il pleut.

Pensée : « Zut, il fait un temps de chien, je ne vais rien pouvoir faire. »

Emotion : Frustration.

Action : « Je pense à tout ce que je ne fais pas parce que je ne peux pas sortir, je tourne en rond, je ne commence rien. »

Résultats : Je n'ai rien fait et je me reproche d'avoir gâché ma journée.

ou « Changement de logiciel » :

Contexte : Il pleut.

Pensée : « Super, je peux rester chez moi sans complexe et m'occuper d'un tas de trucs en attente ou me détendre. »

Emotion : Énergisée.

Action : Je m'attelle à la tâche.

Résultats : J'accomplis de nombreuses tâches chez moi / ou je me suis reposée, je suis fière du résultat.