

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Rive-Sud

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Équipe de possibilités

MARDI

8 MARS 2022

Victime

L'une des
compréhensions
de base de la
gestion du
possible est :

- ▶ **Il est impossible d'être victime !**



Le « canal » Gremlin

Une oreille entend l'idée : il est impossible d'être victime.

L'autre oreille écoute le canal interne standard du Gremlin chantant en continu :



- ▶ Oh, je suis blessé.
- ▶ Je ne peux pas faire ça.
- ▶ Je ne sais pas comment.
- ▶ C'est trop pour moi.
- ▶ Quelqu'un me fait du mal.
- ▶ La preuve est trop évidente pour être niée.
- ▶ Je suis une victime !
- ▶ Je dois m'en plaindre !
- ▶ Je dois blâmer les auteurs.
- ▶ J'ai raison !
- ▶ Et, en sournois, je planifie une petite vengeance.
- ▶ C'est tout à fait justifié.

Deux types de victimes



Il existe deux types d'histoires de victimes :

- ▶ Le premier type indique **un persécuteur**.
- ▶ Le deuxième type fait de nous une « **victime responsable** ».
- ▶ **Être coincé**, c'est ce que ressent la victime responsable.

- ▶ Qui est le persécuteur dans le jeu de la victime responsable ?

Les circonstances

- ▶ **Les circonstances** semblent survenir innocemment ou accidentellement qui nous « forcent » à « assumer la responsabilité » contre notre gré, puis nous faisons un travail qui n'est pas vraiment notre travail mais que personne d'autre ne fait.
- ▶ L'histoire pourrait ressembler à ceci :
« Me voici, le seul à assumer la responsabilité de nettoyer ce gâchis. Tout le monde peut se détendre ou faire ce qu'il veut, et je dois rester au bureau et travailler tard, ou rester à la maison et surveiller les enfants, ou plier le linge, ou payer les factures. »



Exercice-1

en plénière

- Fais une liste des choses que tu fais contre ta propre gré parce qu'il n'y a pas d'autres personnes qui le font.



Exercice-2 en triade

A est le client. **B** et **C** sont les coaches.

- ▶ **A** nomme la première tâche sur sa liste qu'il ne fait pas par sa propre gré.
- ▶ En peu de mots et sans aucun énergie de justification, **A** nomme les raisons pourquoi il fait cette tâche (1 minute).
- ▶ Puis, **A** explore son monde inférieur en demandant : « **Quel est mon bénéfique en faisant cette tâche contre mon propre gré ?** »
- ▶ **B** et **C** soutiennent **A** dans sa quête.





Exercice-2

suite

- ▶ Puis, **A** s'imagine qu'il refuse de faire cette tâche.
- ▶ **A** laisse monter la première émotion qui émerge. Il la partage avec très peu de mots comme « **J'ai peur parce que ...** »
- ▶ **A** reste aussi long temps que possible avec l'intensité de l'émotion.
- ▶ Ensuite, **A** laisse monter la prochaine émotion en faisant la même chose.
- ▶ **B** et **C** gardent l'espace aimant pour **A**.

La victime responsable

- ▶ Lorsque nous vivons dans l'histoire de la victime responsable, la responsabilité elle-même est le persécuteur.
- ▶ Nous sommes victime de la responsabilité.
- ▶ Nous agissons comme si nous étions responsable, mais nous ne sommes pas vraiment responsable. Nous sommes victime et nous utilisons une fausse responsabilité comme excuse.



Expérience-3 à la maison

- ▶ Quand tu découvres chez toi un comportement « victime responsable », essaye l'une, deux ou tous les trois déclarations suivantes :
 - ▶ « Je choisis ceci. »
 - ▶ « J'accueille cette expérience. »
 - ▶ « Je te vois, Gremlin. Je vois ton intention de ... »
- ▶ Fais ta déclaration à haute voix, soit à quelqu'un d'autre, soit à toi-même.



Exemples



- ▶ Si ta voiture a un pneu crevé sous la pluie sur le chemin du travail et que tu es mouillé et que tu arrives en retard, déclare : « **Je choisis ceci** ». Accepte la situation comme si tu l'avais conçue sur mesure pour ta propre évolution. Puis, reste avec cette déclaration !

- ▶ Si tu remarques que tu portes plus que ta juste part du poids d'un projet, plutôt que de créer une histoire de « victime responsable », déclare : « **Je choisis ceci** ». Si tu te sens effrayé, triste ou en colère à propos de quelque chose, déclare : « **J'accueille cette expérience.** »
- ▶ **Remarque ce qui change !**

Copyleft !

Tous droits donnés !

Veillez partager et copier tout ce qui vous inspire dans ce document.

Veillez mentionner **Santé mentale Québec Rive-Sud** et **Possibility Management** comme source.

Merci !

