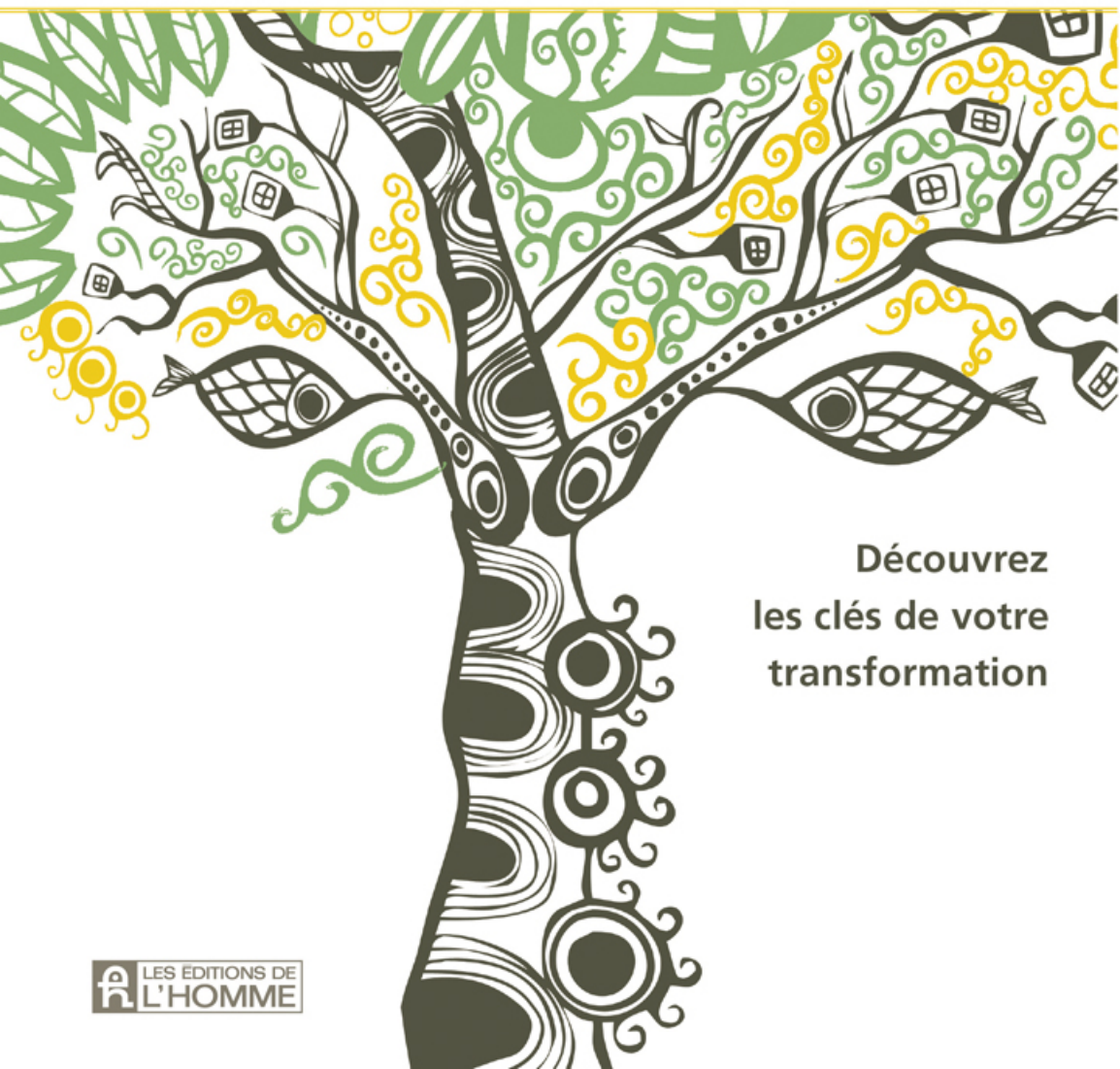




Catherine Balance

Le rendez-vous intérieur



Découvrez
les clés de votre
transformation



VOUS DÉSIREZ AMORCER UN CHANGEMENT DANS VOTRE VIE, mais vous ne savez pas par où commencer ? En vous invitant à vous questionner sur la relation que vous entretenez avec vous-même, ce livre vous aidera à entreprendre votre démarche personnelle. Il vous servira de guide tout au long de votre cheminement grâce aux exercices proposés qui favoriseront le développement de votre créativité et dévoileront vos intérêts et talents cachés. Vous y découvrirez des méthodes simples, notamment l'utilisation de phrases ressources et diverses techniques de visualisation, qui vous amèneront à transformer vos pensées et vos comportements et à clarifier vos objectifs. Cette connaissance approfondie de vous-même vous permettra enfin de vivre en harmonie avec vos aspirations profondes. Bienvenue dans votre nouvelle vie !



CATHERINE BALANCE a passé dix ans au Québec, où elle a été auteur-compositeur, animatrice et réalisatrice radio, en plus de collaborer à différents livres, expositions et revues musicales. De retour en France, elle s'est intéressée aux thérapies alternatives ainsi qu'à la pensée créatrice et à l'approche intuitive. Elle a également suivi des formations en PNL, en rebirth et en hypnose ericksonienne. Elle anime des ateliers et est l'auteur de plusieurs livres.

ISBN 978-2-7619-2990-5



Design graphique : Christine Hébert
Illustration : © Markovka/Shutterstock
Photo de l'auteur : © Francis Verhnet



Table des matières

Introduction	11
Chapitre 1 La pensée est créatrice	15
Chapitre 2 Transformer ses pensées	51
Chapitre 3 Modifier son regard	79
Chapitre 4 Accepter et se laisser inspirer	97
Chapitre 5 Sur le chemin du calme intérieur	117
Chapitre 6 Les objectifs	131
Chapitre 7 Créativité et transformation	151
Conclusion	167
Annexe	169
Bibliographie	187
Remerciements	189

Introduction

J'anime depuis des années des ateliers sur la pensée créatrice. Dans ces ateliers, nous travaillons essentiellement la manière dont nous exprimons nos pensées, nos points de vue, la manière dont nous nous présentons aux autres et présentons nos projets. Nous y observons donc notre formulation et à travers elle tout ce qu'elle dévoile de nous : croyances, jugements, a priori, peurs, projections...

Souvent associée à la pensée positive, la pensée créatrice implique en fait que nos pensées, toutes nos pensées, créent notre réalité, se matérialisent dans notre vie et contribuent à l'orienter.

Ainsi, la pensée créatrice peut être tout autant positive que négative.

J'aime citer les travaux de Masaru Emoto qui illustrent bien visuellement ce propos. Ce chercheur japonais photographie des cristaux d'eau et démontre, entre autres expériences, que, selon la connotation positive ou négative des mots qu'il inscrit sur ses échantillons d'eau, les formes et les couleurs des cristaux changent. Avec des mots de haine ou des insultes, les cristaux seront plus sombres et leur structure, plus irrégulière ou dégénérée, alors qu'avec des mots d'amour, de gratitude ou de bienveillance les cristaux sont brillants et leurs formes, harmonieuses et structurées.

Les travaux d'Emoto tendent ainsi à établir que toute pensée exerce une action, à tout le moins sur l'eau. Le corps humain étant composé à environ 70 % d'eau, on comprend alors l'importance d'être attentif à ce qu'on dit.

La notion de pensée créatrice s'est trouvée renforcée, au cours des dernières années, par la recherche scientifique. Les expériences, en particulier les expériences médicales, se multiplient et confirment l'action de la pensée et de la visualisation sur le corps et la santé. L'esprit influence bel et bien la matière, comme le montrent l'effet placebo ou les recherches sur la plasticité du cerveau. Je citerai quelques-uns de ces travaux dans cet ouvrage.

En outre, la pensée créatrice contribue naturellement à notre transformation intérieure. Elle est une philosophie de vie, une démarche profonde de développement personnel.

Cette transformation intérieure peut s'opérer de plusieurs manières. J'en note trois principales. La première requiert d'accepter de voir notre responsabilité en toute chose. Une épreuve surgit dans ma vie. Je n'en suis peut-être pas moi-même responsable, je suis par contre responsable de la façon dont je vais y réagir.

La deuxième consiste à observer nos pensées : comment nous les formulons, en quoi elles nous limitent dans nos actions et comment leur associer des pensées plus constructives pour modifier leur impact.

Enfin, la troisième voie, importante à mon sens, menant à cette transformation implique de changer le regard que nous portons sur nous-mêmes et sur les autres.



Ce livre reprend les thèmes généraux que je viens d'évoquer et qui constituent la base de mon travail sur la pensée créatrice, les croyances et l'estime de soi. Par l'étude de différents courants psychothérapeutiques – le *rebirth*, la programmation neurolinguistique (PNL), l'hypnose éricksonienne –, j'ai pu approfondir ces idées de base, les enrichir et les mettre en pratique dans l'accompagnement que je propose. En effet, toutes ces techniques reposent sur les notions de pensée créatrice, de reformulation, d'accès aux ressources, d'intégration des émotions et de transformation par la pensée et le ressenti.

Le *rebirth* ou *rebirthing*, aussi appelé respiration consciente, est une méthode de respiration amplifiée mise au point aux États-Unis dans les années 1970 par le thérapeute Leonard Orr. Son objectif est de faire remonter les mémoires d'expériences traumatiques oubliées, notamment celles qui sont liées à la naissance. Cette remontée à la conscience associée aux différentes expériences et sensations corporelles vécues pendant les séances de respiration permet de dissoudre et de transformer ces mémoires et d'amorcer ainsi un processus de guérison. Une séance de *rebirth* allie respiration et prise de conscience à l'aide de questions-réponses adaptées qui s'appuient sur les principes de la pensée créatrice, en particulier la reformulation positive des pensées et croyances négatives et le sens de sa responsabilité propre en toute circonstance.

La programmation neurolinguistique, sous cette appellation un peu informatique, propose une synthèse du meilleur des méthodes thérapeutiques (hypnose éricksonienne, gestalt thérapie...). Créée dans les années 1970 par Richard Bandler et John Grinder, elle repose sur l'ensemble des automatismes et comportements qui s'inscrivent dans notre système nerveux par le biais de nos cinq sens et sur l'observation fine du langage verbal et du langage non verbal par lesquels ces comportements s'expriment. La PNL permet ainsi d'améliorer la manière de communiquer, de décoder des comportements, de les modéliser ou de les transformer. Grâce à la PNL, on entre en contact avec ses émotions, on leur fait de la place et on les vit mieux; on est plus en harmonie avec elles. On apprend aussi à recourir à ses ressources et à en découvrir de nouvelles afin de dépasser les limites de certains états ou fonctionnements.

La PNL m'a aidée à mieux comprendre les structures de comportements et a enrichi mon approche du langage, de la reformulation et des modes de communication.

L'hypnose éricksonienne, issue de la pratique du psychiatre américain Milton Erickson, est une technique de relaxation profonde pendant laquelle le sujet reste parfaitement conscient. Aussi appelée « transe », elle a inspiré plusieurs courants psychothérapeutiques. Elle présuppose que l'inconscient sait ce qui est bon pour

soi et permet de communiquer avec lui, à l'aide de la transe, et d'y puiser les ressources et les capacités pouvant conduire au changement.

La relaxation faisait très discrètement partie des outils que j'utilisais ces dernières années. Je la suggérais principalement pour aider à visualiser des objectifs. J'ai découvert, grâce à l'hypnose éricksonienne, avec quelle facilité on peut avoir accès à ses ressources et à sa créativité tout en gagnant en calme et en profondeur.



Ce livre est illustré par des exercices que vous pourrez faire seul ou en groupe. Pour certaines techniques, comme la respiration et la méditation, l'aide d'un enseignant sera toujours recommandée, dans un premier temps, pour acquérir les bons automatismes. Il est toutefois possible de les expérimenter seul afin de constater par soi-même l'effet qu'elles produisent avant de s'adresser à un spécialiste.

CHAPITRE 1

La pensée est créatrice

Dans la démarche de transformation intérieure que propose ce livre, le premier des préalables est de se reconnaître comme une personne adulte, capable de voir et d'assumer sa responsabilité au lieu de la reporter sur autrui en la considérant souvent comme une « faute » : *c'est de sa faute* si les choses se sont passées ainsi...

Le deuxième préalable à la pensée créatrice est d'observer les pensées restrictives que nous entretenons le plus souvent à notre égard et à l'égard des autres, qu'il s'agisse de capacités, de projets ou de comportements. Cette observation va nous aider à mettre au jour et à souligner ce qui constitue au plus profond de nous-mêmes les jugements et préjugés qui nous bloquent le plus.

VOIR SA RESPONSABILITÉ EN TOUTE CIRCONSTANCE

Avec la conscience de notre responsabilité propre, la pensée créatrice va nous permettre de reprendre les rênes de notre vie et de nous considérer non plus comme victimes des circonstances, mais comme maîtres des outils de transformation à notre portée.

Voir sa responsabilité en toute occasion, c'est, concrètement, appréhender une situation à partir de soi, de sa position propre. *Je suis en retard et cours en voyant le bus arriver à son arrêt. Je fais un signe au chauffeur pour qu'il m'attende. Il me voit, mais ne m'attend pas. C'est sa décision et elle est légitime. Et moi, c'est ma responsabilité d'être à l'heure au passage du bus.* En outre, chaque fois qu'un événement nous est « imposé » par l'extérieur, nous avons toujours différentes manières de le vivre : nous pouvons soit l'accepter – *j'accepte que le*

chauffeur ne veuille pas retarder ses passagers et j'accepte d'être en retard sur mon programme – et nous adapter – je vais prendre le bus suivant et organiser mon emploi du temps en fonction de ce retard –, soit mettre tout en œuvre pour faire évoluer la situation au mieux – je prends un taxi pour être à l'heure ou réduire le retard. Dans tous les cas, nous sommes parties prenantes à ce qu'il adviendra ensuite et nous aurons en outre l'opportunité d'en tirer une leçon de vie profitable.

S'engager dans une démarche de développement de soi implique d'être pleinement conscient de sa responsabilité personnelle. Devant un événement difficile, plutôt que d'accuser les circonstances ou les autres, on peut se poser les questions suivantes :

- Pourquoi suis-je là ?
- Comment se fait-il que ce soit arrivé à moi ?
- Comment puis-je réagir de manière responsable ?
- Comment puis-je changer de point de vue ?
- Quelle leçon puis-je tirer de cette situation ?
- Qu'est-ce que je peux en faire ?
- Quel sens lui donner ?

Il ne s'agit pas de se culpabiliser, de juger quoi que ce soit ni d'accuser. Il s'agit d'accepter que tout élément perturbateur apporte aussi à celui qui en fait l'expérience une potentialité d'évolution, de compréhension et d'élévation, à condition de s'y ouvrir avec sincérité et bienveillance.

Que veut m'apprendre la « vie » aujourd'hui ?

Par « vie », j'entends mon *être profond, celui qui sait en moi* : qu'est-ce que cet être, donc, me pousse à expérimenter aujourd'hui ? Quelle vieille blessure négligée, non soutenue ou non reconnue a attiré à moi cet événement particulièrement douloureux ?

Toute la question est là. Ce qui souffre en moi et n'a pas reçu suffisamment d'écoute, d'attention ou de soin m'amène à des prises de conscience parfois brutales lorsque je dois faire face à des événements qui réveillent cette partie de moi blessée.

Comment accueillons-nous les situations désagréables, comment y réagissons-nous ou, plus exactement, comment agissons-nous lorsqu'elles se présentent ? Réagir, en effet, nous maintient dans l'idée de l'affrontement plutôt que dans l'idée de l'accueil.

Comment donc se comporter pour intégrer et dépasser une situation ou une émotion qui nous bloquent et ne plus se battre contre elles ?

Quelqu'un emboutit ma voiture alors qu'elle est à l'arrêt et bien garée. D'un point de vue purement factuel, je n'y suis pour rien. En vouloir à celui qui m'a fait cela ne changera rien au problème de réparation auquel je fais face. Je suis donc, à partir de ce moment-là, seul responsable de la suite que je vais donner à cet incident.

À chacun sa vision du monde

Nous avons tous notre propre vision des choses. En PNL, on appelle cette vision la « carte du monde ». Certains pensent que leurs proches – parce qu'ils les connaissent bien – peuvent ou doivent deviner ce qu'ils aimeraient qu'ils fassent pour eux. Ils en déduisent souvent qu'ils leur montrent ainsi leur attention. C'est un genre de code de reconnaissance et d'intimité. Or ce n'est pas si simple, car, même dans le cas d'une intimité de longue date, on peut se tromper sur la vision du monde de l'autre.

La vision du monde, c'est la manière dont je vois une situation et c'est MA perception à moi. La perception de mon voisin est LA sienne à lui. Ainsi, nos perceptions peuvent se heurter et nous entraîner à nous juger les uns les autres.

Un jour, au cours d'un atelier, j'ai demandé aux stagiaires quelle était leur représentation concrète du manque de respect dans le métro. L'une d'elles a dit : prendre des coups de sac sur la tête quand je suis assise et que la personne au sac ne s'en rend pas compte ou ne s'excuse pas. Pour une autre, c'était de manquer de place parce que la personne à côté d'elle s'asseyait un peu de travers sur son siège et empiétait du coup sur son espace à elle. Une autre a répondu que l'acte qui lui semblait le plus dénué de respect était que la personne qui la précédait au passage des portillons ne lui tienne pas la porte.

Aucune d'entre elles ne trouvait les comportements décrits par ses voisines choquants ou irrespectueux pour elle-même dans sa propre vision du monde.

En d'autres termes, prendre le portillon était insupportable alors que le sac ne l'était pas du tout ou dans une moindre mesure et réciproquement. La représentation effective du respect n'était pas la même pour chacune, alors que toutes s'étaient senties non respectées dans les situations qu'elles avaient décrites.

Notre vision du monde et, par là même, notre prise de responsabilité s'ouvrent et se modifient très rapidement dès que l'on accepte que l'autre, tous les autres aient des visions du monde différentes de la nôtre.

Ainsi, au lieu d'accuser d'irrespect la personne devant soi pour n'avoir pas tenu le portillon, on pourra penser différemment et se dire que, pour cette personne, ne pas tenir la porte ne signifie pas forcément manquer de respect. Nous aurons la possibilité de la regarder avec plus de bienveillance et nous n'interpréterons plus son geste comme une marque d'inattention à notre égard, mais plus comme la conséquence d'une vision du monde différente de la nôtre. En outre, nous pourrions nous intéresser à cette perception de non-respect et ce à quoi elle nous renvoie – très souvent une vieille mémoire ou croyance – et assumer notre responsabilité dans cette situation. C'est l'histoire de chacun de ne pas se sentir respecté, et un incident comme celui du portillon permet d'en prendre conscience. Il invite en outre à s'occuper soi-même de ce ressenti au lieu de l'associer à la personne qui n'a pas tenu la porte. Pourquoi ne se sent-on pas respecté lorsqu'une porte se referme sur soi ? Encore une fois, il est de notre responsabilité de mettre en œuvre des actions ou des attitudes qui atténueront graduellement les effets perturbateurs de cette mémoire, de sorte que nous puissions vivre d'une manière plus consciente et plus paisible la prochaine situation similaire dans laquelle nous nous retrouverons.

Cette prise de responsabilité là n'exclut bien sûr pas la responsabilité de celui qui ne tient pas la porte. Simplement, je vous invite à vous intéresser surtout à vous-même et à votre fonctionnement

propre. Non par égocentrisme, mais parce que vous êtes le seul être que vous pouvez réellement conduire au changement. Les autres vous accompagneront dans cette voie seulement si vous êtes suffisamment contagieux, dans le bon sens du terme, et que vous représentez pour eux une source d'inspiration qu'ils auront envie de suivre.

Quel que soit l'acte posé par autrui, il est important de retenir ici que la manière dont nous y réagissons est toujours de notre responsabilité.

Exercice « carte du monde » : associations de mots libres

Nous venons de voir ce que représente la notion de « respect » pour différentes personnes dans une situation donnée. Il en va de même pour la plupart des mots ou notions que nous utilisons au quotidien dans notre communication.

Si vous n'êtes pas convaincu qu'un mot du vocabulaire courant ne signifie pas la même chose pour tout le monde, amusez-vous avec des amis à choisir un mot et à y associer spontanément, chacun de son côté, une dizaine de mots, puis comparez vos résultats. Si vous vous rejoignez sur deux ou trois mots communs, vous serez surpris des autres résonances que vous découvrirez chez vos amis, parfois en rapport assez lointain avec le mot d'origine et sa définition dans le dictionnaire¹.

Outre la prise de conscience des différentes cartes du monde de son entourage, les associations de mots sont aussi utiles pour clarifier sa pensée, éclairer ou découvrir un sens qui nous avait échappé jusque-là et s'ouvrir à d'autres visions du monde. On peut ainsi se familiariser avec les différences de vues des autres et les intégrer à son paysage personnel pour s'en enrichir.

1. Voir les exemples d'associations libres donnés dans l'annexe, à la fin du livre.

Nous sommes tous innocents

Cri du cœur de l'école du *rebirth*, « nous sommes tous innocents » est une reformulation-ressource pour éviter l'association responsabilité-culpabilité.

En effet, se sentir « responsable », dans le sens que nous venons de voir, ne vise pas à encourager la culpabilisation. Être responsable ne signifie pas être coupable comme on l'entend lorsqu'on enfreint une règle et qu'on s'expose à une sanction. La responsabilité dont je parle ici est une prise de conscience de notre participation active à chaque moment de notre vie.

Si une situation de ma vie ne me convient pas, je peux changer la qualité de mes pensées et de mes émotions. De cela je suis seul responsable : créer un état qui me fait du bien et avoir moins de pensées perturbatrices.

Il est important de reconnaître sa responsabilité en toute chose tout en restant attentif aux conséquences de ses actes. Et en ce sens, un aspect positif de la culpabilité est bien qu'elle nous amène à nous rendre compte de la portée de certains de nos actes.

Mais en se sentant coupable, en plus d'entretenir un sentiment hérité de son éducation ou de son environnement, un individu se sanctionne lui-même et reste tourné vers le regret de l'acte commis. Il ne construit en général pas à partir de ce sentiment. Alors qu'il peut agir, à partir de sa responsabilité consciente, en s'orientant vers une solution ou une transformation.

Si l'on pense avoir blessé quelqu'un par un certain comportement – mots, actes, attitudes... –, on peut utiliser cette conscience de sa responsabilité à réparer, à construire ou à modifier son comportement futur.

Par contre, si l'on se sent coupable, on va davantage se replier sur soi, au risque même de se bloquer. On s'en veut, on ne se sent pas à la hauteur. On se trouve méprisable. On se rejette. Quel avantage a-t-on à se rejeter soi-même ? Avoir un peu d'avance sur les réprimandes éventuelles de l'entourage ? Les anticiper ? S'y être préparé ? Ce sera peut-être moins douloureux à recevoir ? Et puis, en se blâmant, on permet, dans un sens, au comportement que l'on

a eu de se maintenir tel quel. On est plus passif, on ne peut rien y faire. On se sent donc coupable et impuissant, comme piégé par sa culpabilité.

On a le choix de prendre acte de ce comportement, de le rendre visible, puis de regarder ce qui l'a motivé, quelle blessure a été réveillée, quelles émotions sont bloquées, pour pouvoir l'accepter sans le condamner. On commencera ainsi à mettre en œuvre un mouvement, une respiration, une intention, quelque chose d'autre qui va accompagner ce comportement vers une transformation, vers une manière d'être mieux adaptée aux aspirations profondes.

En outre, lorsque je me dis : « Je suis responsable », la sensation, l'énergie ne sont pas les mêmes. Je me sens plus actif. « Je suis responsable de mes actes » a une autre résonance, une résonance plus positive, en relation avec l'autonomie que donne la responsabilité, que « je me sens coupable de telle chose ».

Il est important de parvenir à faire la différence entre responsabilité et culpabilité pour évoluer et se libérer des vieilles entraves. Se sentir coupable est une forme de dépendance à l'endroit d'un système qui nous maintient dans quelque chose de connu et, d'une certaine manière, de sécurisant : ce qui est connu est en apparence moins dangereux, on sait plus ou moins comment le gérer, et ce, depuis des années. La culpabilité nous permet d'éviter le changement qui, lui, nous entraîne sur la voie de l'inconnu, plus incertaine, même si elle nous révèle à nous-mêmes. De plus, lorsqu'on creuse les raisons profondes de la culpabilité, on se rend compte qu'une des peurs fondamentales qui la motivent est de ne pas être accepté, aimé ou reconnu socialement.

Le fait de s'accuser soi-même et de s'en vouloir permet d'exprimer cette peur et de l'appriivoiser un peu. Si l'autre réagit mal et décide de ne plus me voir, je m'y serai préparé. Je serai déjà en partie d'accord avec cette « punition ».

Certains êtres se sentent coupables de n'avoir pas fait de leur mieux, de n'avoir pas mis tout en œuvre pour réussir quelque chose ou pour répondre à l'attente de quelqu'un. Ils pensent que ce qu'ils accomplissent n'est pas assez bien, qu'ils pourraient faire mieux,

donner plus, et ils se demandent ce que l'on va penser d'eux s'ils ne s'investissent pas à fond. Les pensées de ce genre sont des créations de l'ego, des adaptations aux demandes ou aux exigences de l'entourage ancrées depuis l'enfance et qui entretiennent la peur de ne pas être aimé et accepté comme on est. Il faut faire plus, toujours plus, sinon on n'est bon à rien, on ne mérite pas d'exister. La culpabilité est ici un jugement contre soi-même profondément déstabilisant.

Or nous ne sommes pas notre ego. Nous sommes beaucoup plus que cela, beaucoup plus que nos pensées négatives à notre sujet. Et c'est par le choix de la qualité de nos pensées que nous allons nous éloigner des chaînes et des résistances de l'ego.

Le *rebirth*, par contraste, nous invite donc systématiquement, à travers l'apprentissage de la reformulation, à nous considérer comme innocents et à nous pardonner, non pour commettre n'importe quel acte sans scrupule ni conscience, mais bien pour intégrer la notion d'innocence comme un passage important dans notre acceptation de nous-mêmes et de toutes les parties qui nous constituent. Et comme il s'agit d'un terme fort que nous n'avons pas l'habitude d'utiliser à notre égard, des résistances tout aussi fortes peuvent se manifester à l'évocation de ce mot. Il est donc intéressant, pour toutes ces raisons évidentes, de passer un peu de temps intérieur avec ce mot, de le répéter, de le laisser résonner et de s'y familiariser en l'employant plus souvent.

OBSERVER LES PENSÉES QUI NOUS LIMITENT

Observer comment nous nous limitons dans notre formulation demande de noter, parmi toutes nos pensées, celles qui nous freinent dans notre expansion, nous dévalorisent ou nous empêchent de nous projeter dans une réussite, à quelque niveau que ce soit : petits ou grands projets, décisions à prendre, choses à régler, etc. Remarquer ce type de pensées les rend plus conscientes. Le simple fait de les voir permet de commencer à les désamorcer. Elles ne peuvent plus ensuite avoir le même effet sur nous. En psychothérapie, on sait que tout ce qui est exprimé ou amené à la conscience – tout ce qui est « vu » – perd aussitôt une partie de son empreinte.

Comme toute information nouvelle, en effet, la réaction émotionnelle de la première fois est toujours la plus forte (effet de surprise, état de choc...). Par la suite, chaque fois que la même pensée se manifesterait, il n'y aurait plus cet effet de surprise. La pensée commencerait donc à perdre de sa force et à laisser de la place à autre chose, une ressource ou une inspiration, par exemple. Car toute pensée qui nous limite, tout problème vécu contiennent déjà en eux une partie de la solution. Très souvent, un processus de solution s'enclencherait dès l'expression ou la prise de conscience du problème ou de la pensée perturbatrice.

Chaque jour, des dizaines de milliers de pensées nous traversent. La plus grande partie d'entre elles reste inconsciente. Plus nous les mettons au jour, plus nous nous donnons la possibilité de nous en libérer. L'une de mes clientes, à sa première visite, répéta à plusieurs reprises, dans des phrases différentes, quelque chose qui était de l'ordre de sa place et de la manière dont elle n'était pas respectée. Elle parla de se faire « bouffer » ou de se faire « marcher dessus » un nombre suffisamment important de fois pour que je le souligne. Quand je lui relus ces phrases qui la restreignaient dans son être, elle découvrit qu'elle les avait dites. Elle ne s'en était pas rendu compte et n'y avait jamais prêté attention auparavant. La question de la place et du respect, dont elle était par ailleurs déjà consciente pour l'avoir travaillée en thérapie, a pu ainsi lui apparaître dans sa formulation. Elle a donc réalisé combien elle-même, toute seule, contribuait, par ses paroles et ses pensées, à « engrammer » encore plus la croyance qu'elle n'était pas respectée. Par la suite, elle fut capable de remarquer de plus en plus souvent des phrases équivalentes – elle *s'entendait* les dire –, ce qui lui permit de transformer progressivement cette image restrictive et d'être moins « agie » par elle.

Vous pouvez en faire l'expérimentation. Asseyez-vous confortablement et listez quelques pensées dévalorisantes dont vous êtes déjà conscient à votre sujet. Choisissez celle qui s'impose à vous comme étant la plus familière, celle qui revient le plus souvent, par exemple : « Je n'y arriverai pas. » Considérez cette limitation sous