

EXERCICE 12.9 : Quelques expériences pour renforcer vos croyances inconditionnelles

- 1• Notez deux ou trois nouveaux comportements liés à votre nouvelle croyance inconditionnelle. Peut-être la perspective de vous essayer à ces nouveaux comportements vous rend-elle un peu nerveux ou hésitant ? Si c'est le cas, rassurez-vous : cela indique que vous êtes probablement en bonne voie.
- 2• En vous fondant respectivement sur vos anciennes et sur vos nouvelles croyances inconditionnelles, « prédissez » ce que vous pensez qu'il va se passer.
- 3• Si possible, commencez par tester ces comportements avec des inconnus (employés de magasin, personnes croisées dans la rue, etc.). En effet, les étrangers ont un avantage considérable : ils ne s'attendent de votre part à aucun comportement particulier.
- 4• Une fois que vous aurez fait l'expérience un certain nombre de fois avec des inconnus, testez ces nouveaux comportements en présence de personnes que vous connaissez. Si vous pensez que cela peut être utile, dites à vos proches quels sont les nouveaux comportements auxquels vous vous essayez et en quoi cela est important pour vous.
- 5• Notez les résultats de vos expériences et ce qu'ils vous ont appris, en mettant l'accent sur ceux qui se rapportent à vos nouvelles croyances inconditionnelles et aux prédictions qui y sont liées voir point 2 ci-dessus). Vos nouveaux comportements et les résultats de vos expériences confortent-ils vos nouvelles croyances inconditionnelles, ne serait-ce qu'en partie ?

■ Écrivez ci-dessous la ou les croyance(s) inconditionnelle(s) que vous souhaitez renforcer :

.....

■ Listez deux ou trois nouveaux comportements en cohérence avec votre nouvelle croyance inconditionnelle. Choisissez des comportements que vous adopteriez si vous aviez confiance en cette nouvelle croyance. Peut-être s'agit-il de comportements auxquels vous avez du mal à vous convertir et qui, pourtant, renforceraient cette nouvelle croyance si vous les pratiquiez :

.....

.....

■ En vous fondant respectivement sur vos anciennes et sur vos nouvelles croyances inconditionnelles, « prédissez » ce que vous pensez qu'il va se passer.

Prédiction fondée sur mon ancienne croyance inconditionnelle :

.....

.....

Prédiction fondée sur ma nouvelle croyance inconditionnelle :

.....

.....

■ Les résultats de mes expériences avec des inconnus (précisez ce que vous avez fait, avec qui, et ce qui s'est passé) :

.....

.....

■ Les résultats de mes expériences avec des personnes que je connais (précisez ce que vous avez fait, avec qui, et ce qui s'est passé) :

.....

.....

■ Ce que j'ai appris au travers de ces expériences (les résultats confortent-ils vos nouvelles croyances inconditionnelles, ne serait-ce qu'en partie ?)

.....

.....

■ Les expériences que je souhaite faire à l'avenir :

.....

.....

.....