

L'immunothérapie du changement

par Marie-Claire Dagher, traductrice de *Immunity to Change*

Robert **KEGAN** et Lisa **LAHEY** :

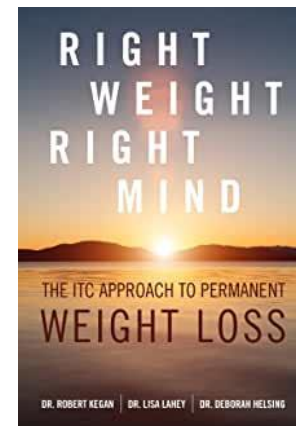
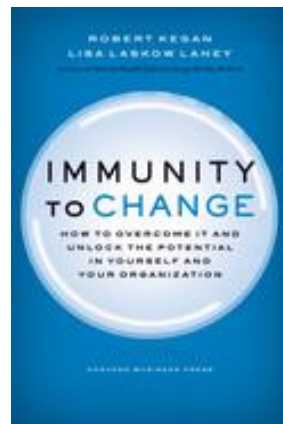
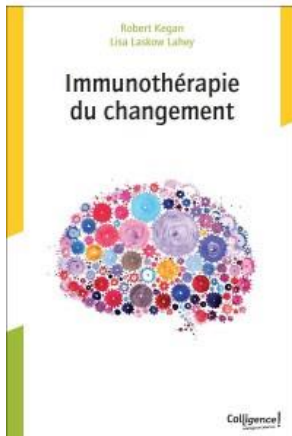


LES RESOLUTIONS DU NOUVEL AN

ne marchent pas car elles appliquent des solutions **TECHNIQUES**
alors que les vrais

DÉFIS sont adaptatifs

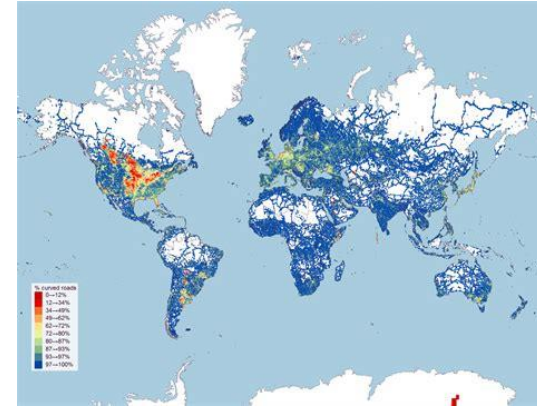
Immunity to change, Harvard Business Press, 2009



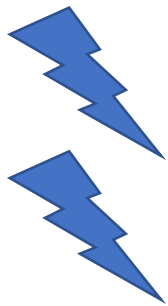
La méthode de la carte d'immunité au changement

Le modèle de Kegan fait partie des nombreux modèles de développement pris en compte dans l'élaboration de la Théorie Intégrale de Ken Wilber (voir Clin d'œil sur la Théorie Intégrale).
Voilà pour la théorie !

Mais Robert Kegan et Lisa Lahey ont élaboré une méthode **pratique** très simple : la carte d'immunité.



Elle permet :



de se libérer des composantes conformistes du soi qui entravent l'expression complète de ses potentialités et qui sont une source de souffrance pour les leaders

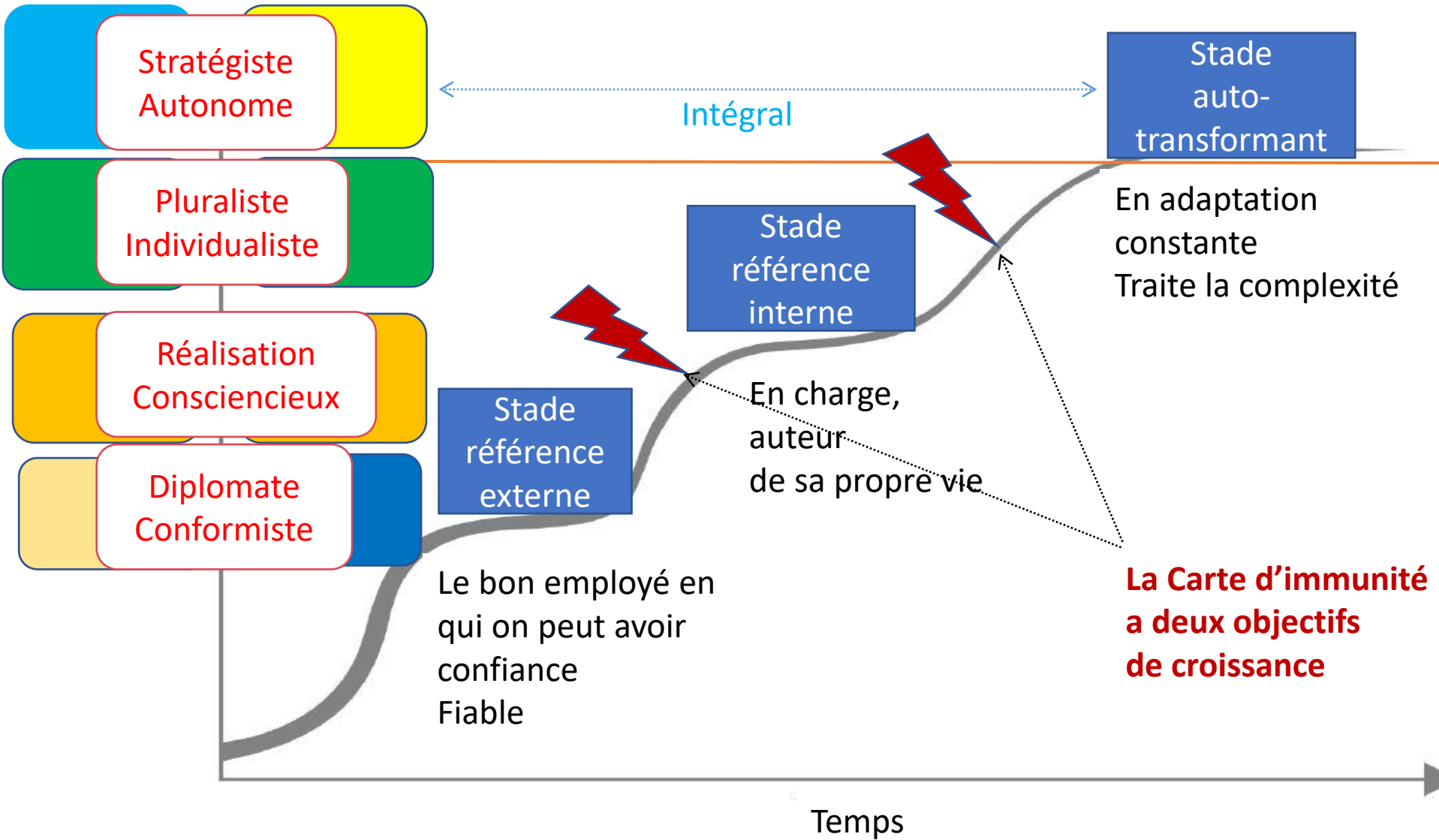
de se développer vers le stade auto-transformant qui se situe au second palier, ou palier Intégral où on est 10 fois plus efficace, plus libre, plus heureux...

Et cerise sur le gâteau :

- de tenir ses résolutions du Nouvel An et de réaliser des changements impossibles jusqu'ici (arrêt du tabac, perte de poids, succès professionnel, équilibre financier...)



Les stades de développement adulte de Kegan



La carte d'immunité en 5 étapes simples, étape 1 : choisir son objectif de changement

1. Créer un tableau de 5 colonnes. A gauche, indiquer la date et l'objectif

Colonne 1 : choisir son objectif de changement et l'inscrire

- Faire un tour d'horizon à 360° sur toutes les choses difficiles à changer
- Choisir un objectif pour maintenant (on pourra en choisir d'autres plus tard)
- Ecrire un objectif simple en quelques mots : Cet objectif doit dépendre de nous, il doit être important pour nous, des personnes autour de nous jugent aussi qu'il est important et vous n'y êtes pas arrivés jusqu'ici

NB Pièges à éviter

- *Objectif trop vague, trop détaillé, trop ramifié, se contenter de quelques mots*
- *Ne répond pas aux critères (ex gagner au loto ne dépend pas de nous)*
- *Objectif écrit sur un mode négatif*
- *Modifier les en-têtes des colonnes*
- *Se dire : je sais déjà...*
- *Ne pas suivre rigoureusement les instructions*

Objectif de changement Le 12-12-2020	Inventaire courageux (Faire/Ne pas faire)	Liste des peurs (à l'idée de faire/ contraire d')	Obligations en compétition avec l'objectif	Grandes suppositions
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin	Si je méditais le matin, je manquerais de me mettre en retard	Je suis obligée d'aller travailler tôt pour « faire mes heures »	Ne pas respecter les horaires de travail, c'est voler !
	Je ne médite pas le midi !	Si je méditais le soir, je ressentirais de l'ennui	Je suis obligée de me détendre le soir en arrivant	Il n'y a pas de place pour la méditation dans ma vie
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps	Si je mettais la méditation dans mon emploi du temps, je serais obligée de méditer	Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation
	Je ne m'assois pas pour méditer	Si je m'asseyais pour méditer, je devrais méditer	Je suis obligée de tout faire pour ne pas méditer	La méditation est tellement ennuyeuse !
	Je fais plein d'autres choses	Si je ne faisais pas plein d'autres choses, ma vie serait ennuyeuse	Je suis obligée d'avoir une vie riche avec plein d'activités et de ne jamais m'ennuyer	Je n'ai pas le temps de méditer

La carte d'immunité en 5 étapes simples, étape 2 : Faire un inventaire des obstacles

Colonne 2 : dresser la liste des obstacles (obstacles à la réalisation de l'objectif de changement)

Dresser la liste de toutes les actions ou non actions qui s'opposent à la réalisation de l'objectif.

- Ce sont des choses concrètes

Pièges à éviter

- *Inscrire des actions qui tendent vers l'objectif, et non des obstacles*
- *Se mettre à chercher pourquoi on agit ainsi*
- *Chercher à se justifier*
- *Se juger*

Objectif de changement Le 12-12-2020	Inventaire courageux (Faire/Ne pas faire)			
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin			
	Je ne médite pas le soir			
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps			
	Je ne m'assois pas pour méditer			
	Je fais plein d'autres choses			

La carte d'immunité en 5 étapes simples, étape 3 : Faire un inventaire de ses peurs

• Colonne 3 : dresser la liste de vos craintes

Indiquez en face de chaque action (ou non action) allant à l'encontre de votre objectif, les craintes qui surviennent à l'idée de faire le contraire

Pièges à éviter

- *Faire une carte désordonnée,*
- *Oublier d'inscrire les craintes en face des actions ou non-actions de la colonne 2*

Objectif de changement Le 12-12-2020	2- Inventaire courageux (Faire/Ne pas faire)	Liste des peurs (à l'idée de faire le contraire de 2)		
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin	Si je méditais le matin, je risquerais de me mettre en retard		
	Je ne médite pas le soir	Si je méditais le soir, je ressentirais de l'ennui		
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps	Si je mettais la méditation dans mon emploi du temps, je serais obligée de méditer		
	Je ne m'assois pas pour méditer	Si je m'asseyais pour méditer, je devrais méditer		
	Je fais plein d'autres choses	Si je ne faisais pas plein d'autres choses, ma vie serait ennuyeuse		

La carte d'immunité en 5 étapes simples, étape 4 : identifier les promesses ou obligations sous-jacentes

Colonne 4 : identifier vos promesses ou obligations « compétitives »

- Recherchez les promesses que vous vous faites à vous-même pour échapper aux craintes identifiées (Je me promets de...)
- ou
- Recherchez les obligations que vous avez pour échapper aux craintes de la colonne précédente (Je suis obligé de...)
- Inscrivez les en colonne 4

Pièges à éviter

- *Aller trop vite, sauter des étapes*
- *Croire qu'on a tout compris*
- *Ne pas suivre le processus*
- *Se mettre à faire tout le contraire de ce qu'on faisait précédemment*

Objectif de changement Le 12-12-2020	Inventaire courageux (Faire/Ne pas faire)	Liste des peurs (à l'idée de faire le contraire de la colonne précédente)	Obligations en compétition avec l'objectif	
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin	Si je méditais le matin, je risquerais de me mettre en retard	Je suis obligée d'aller travailler tôt	
	Je ne médite pas le soir	Si je méditais le soir, je ressentirais de l'ennui	Je suis obligée de me détendre le soir en arrivant	
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps	Si je mettais la méditation dans mon emploi du temps, je serais obligée de méditer	Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	
	Je ne m'assois pas pour méditer	Si je m'asseyais pour méditer, je devrais méditer	Je suis obligée de tout faire pour ne pas méditer	

La carte d'immunité en 5 étapes simples, étape 5 : identifier les croyances sous-jacentes

- **Observer son immunité au changement** : Les flèches rouges montrent pourquoi le changement est si difficile : La colonne 4 est opposée à la colonne 1, Nous voulons des choses opposées. Nous avons en permanence un pied sur l'accélérateur et un sur le frein. Ce *statu quo* demande beaucoup d'énergie de notre part pour le maintenir. Kegan et Lahey l'appellent « Immunité contre le changement ». C'est en fait un système de gestion de l'anxiété qui nous a protégés des peurs jusqu'ici.

- **Colonne 5 : Identifier les suppositions et les croyances sous-jacentes**

Pour chaque obligation compétitive (ou promesse), prenez du recul et demandez-vous ce que quelqu'un qui aurait ces obligations peut bien croire au fond de lui-même, sur la vie, quelles sont ses croyances cachées ou grandes suppositions « qui le tiennent »?

Objectif de changement Le 12-12-2020	Inventaire courageux (Faire/Ne pas faire)	Liste des peurs (à l'idée de faire le contraire de la colonne précédente)	Obligations en compétition avec l'objectif	
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin	Si je méditais le matin, je risquerais de me mettre en retard	Je suis obligée d'aller travailler tôt	
	Je ne médite pas le soir	Si je méditais le soir, je ressentirais de l'ennui	Je suis obligée de me détendre le soir en arrivant	
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps	Si je mettais la méditation dans mon emploi du temps, je serais obligée de méditer	Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	
	Je ne m'assois pas pour méditer	Si je m'assois pour méditer, je devrais méditer	Je suis obligée de tout faire pour ne pas méditer	
	Je fais plein d'autres choses	Si je ne faisais pas plein d'autres choses, ma vie serait ennuyeuse	Je suis obligée d'avoir une vie riche avec plein d'activités et de ne jamais m'ennuyer	

Pièges à éviter **SURTOUT ICI !**

- S'arrêter là
- Agir impulsivement suite à une prise de conscience

La carte d'immunité en 5 étapes simples,

Vous avez presque terminé, prenez conscience de votre immunité au changement

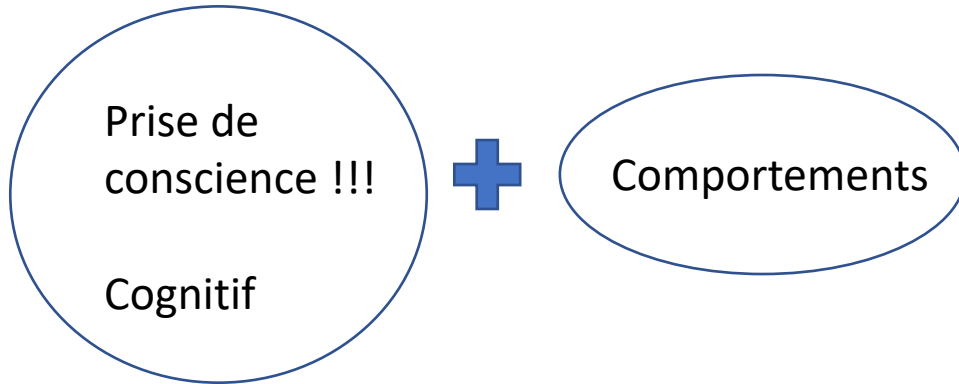
Si vos grandes suppositions ne sont pas de grandes prises de conscience, revisitez-les un peu plus tard. Puis faites des tests sur la véracité de ces grandes suppositions...

Objectif de changement Le 12-12-2020	Inventaire courageux (Faire/Ne pas faire)	Liste des peurs (à l'idée de faire le contraire de 2)	Obligations en compétition avec l'objectif	Grandes suppositions
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin	Si je méditais le matin, je risquerais de me mettre en retard	Je suis obligée d'aller travailler tôt pour « faire mes heures »	Ne pas respecter les horaires de travail, c'est voler !
	Je ne médite pas le soir (ni à midi !)	Si je méditais le soir, je ressentirais de l'ennui	Je suis obligée de me détendre le soir en arrivant	Il n'y a pas de place pour la méditation dans ma vie
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps	Si je mettais la méditation dans mon emploi du temps, je serais obligée de méditer	Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation
	Je ne m'assois pas pour méditer	Si je m'asseyais pour méditer, je devrais méditer	Je suis obligée de tout faire pour ne pas méditer	La méditation est tellement ennuyeuse !
	Je fais plein d'autres choses	Si je ne faisais pas plein d'autres choses, ma vie serait ennuyeuse	Je suis obligée d'avoir une vie riche avec plein d'activités et de ne jamais m'ennuyer	Je n'ai pas le temps de méditer

La carte d'immunité

Tests SMART sur les grandes suppositions (pour savoir leur degré et leur domaine d'exactitude),

Faites des TESTS
(la prise de conscience ne suffit pas)



ces tests doivent être :

Simples/**S**ûrs

Modestes

Actions dans la semaine

Recherche

Tests



Objectif =
GRANDIR
CROITRE
SE DEVELOPPER !

- **Pièges à éviter**
- *Se contenter de la prise de conscience de ses croyances cachées et s'arrêter là*
- *Se priver des tests, c'est se priver de la possibilité de croissance*
- *Croire qu'une action unique va tout changer*
- *Faire des tests qui ne soient ni sûrs ni modestes*
- *Susciter une conversation qui risque de nous mettre en danger*
- *Agir impulsivement, sans planifier vos tests*

Pour en savoir plus et rejoindre la communauté francophone
<https://immunotherapie-du-changement.fr>