

L'immunothérapie du changement

par MarieClaireDaghertraductrice d'immunityto Change

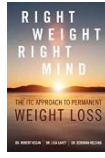
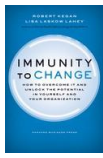
Robert **KEGAN** et Lisa **LAHEY** :



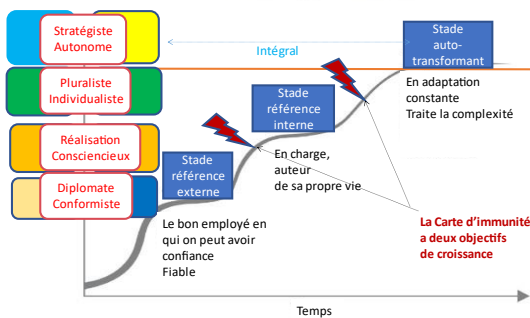
LES RESOLUTIONS DU NOUVEL AN
ne marchent pas car elles appliquent des solutions **TECHNIQUES**
alors que les vrais

DÉFIS sont **adaptatifs**

Immunity to change, Harvard Business Press, 2009



Ken Wilber/Spirale Dynamique **Les stades de développement adulte de Kegan**



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 concret (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 mets pas la méditation dans mon emploi du temps	
	Je ne prends pas le temps pour méditer		
	Je fais plein d'autres choses		

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 concret (Faire/Ne pas faire)	Liste des peurs (à l'idée de faire le contraire de 2)	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 pour « faire mes heures »
	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
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations
	Je ne prends pas le temps pour méditer		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations
	Je fais plein d'autres choses		Tout le reste est plus important que la méditation

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

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

Objectif de changement le 12-12-2020	Inventaire concret (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		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation

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 autotransformant 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...)



La carte d'immunité en 5 étapes simples,

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 concret (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	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		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation
	Je ne prends pas le temps pour méditer		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation
	Je fais plein d'autres choses		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation

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	Inventaire concret (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	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		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation
	Je ne prends pas le temps pour méditer		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation
	Je fais plein d'autres choses		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation

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. C'est tout ce que 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 » ?

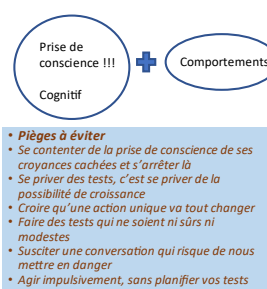
Pièges à éviter SURTOUT ICI !

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

Objectif de changement le 12-12-2020	Inventaire concret (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	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		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation
	Je ne prends pas le temps pour méditer		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation
	Je fais plein d'autres choses		Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation

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

Testez SMART sur les grandes suppositions (pour savoir leur degré et leur domaine d'exactitude), ces tests doivent être :



- **Simple**/Sûrs
- **Modestes**
- **Actions** dans la semaine
- **Recherche**
- **Tests**

Objectif =
GRANDIR
CROÎTRE
SE DÉVELOPPER !

