

Procédure pour augmenter l'estime de soi

Leslie Cameron-Bandler

INTRODUCTION

Vous êtes la seule personne avec qui vous êtes certain de vous réveiller chaque matin. Comment vous sentez-vous en ce qui concerne cette personne avec qui vous aurez une intimité pour la vie?

C'est important, vous savez. Votre sentiment envers vous-même influence votre façon de vous traiter, de vous mouvoir dans l'univers et influence la qualité de toutes vos expériences. Rien - ni l'argent, ni le prestige, ni l'attention des autres - ne peut compenser le fait de ne pas s'aimer.

Voici les indications d'une bonne estime de soi:

- Se définir en se basant sur des attributs positifs, que vous vous reconnaissez sur la base de votre propre évaluation de vos comportements et de vos intentions dans des situations quotidiennes
- Évaluer et changer des comportements (et mettre certains comportements dans des contextes appropriés) d'une façon qui vous amènent à la fois à vous aimer, et à maintenir des sentiments de valeur personnelle
- Avoir l'expérience de votre valeur personnelle dans toutes situations, indépendamment de votre degré d'expertise ou de qui est présent
- Établir et maintenir des critères et des comportements qui amènent les autres à bien vous traiter.

IDENTIFIER L'IMAGE DE SOI ET ÉVALUER LES JUGEMENTS QUE VOUS FAITES A VOTRE SUJET:

Pensez à vous-même comme à une personne avec qui vous vous réveillez, une personne avec qui vous entrez en relation et de qui vous prenez soin chaque jour de votre vie. Imaginez que vous observez cette personne d'un certain point de vue.

Décrivez cette personne. Quel genre de personne est-ce? Qu'est-ce que vous utilisez comme évidence pour savoir qu'elle est ce genre de personne? Quelle preuve vous fournissez-vous à vous-même qu'elle est ainsi, à partir de vos observations?

Caractéristique

Évidence

Elle est une bonne personne

Elle prend à coeur ce qui arrive aux autres et essaie de leur aider

Elle est une personne déprimée

Elle pense à jusqu'à quel point tout va mal et elle pleure beaucoup

Quel genre de personne n'est-elle pas? Comment savez-vous qu'elle n'est pas ce genre de personne?

Caractéristique

Evidence

Elle n'est pas "sexy"

Personne ne l'approche

Elle n'est pas calme

Tout est urgent pour elle et elle a beaucoup de tension musculaire

Qu'est-ce qu'elle n'est pas et que vous êtes heureux qu'elle ne soit pas? Comment savez-vous qu'elle n'est pas ainsi?

Caractéristique

Evidence

Elle n'est pas sans défense

Elle peut prendre soin d'elle même financièrement et socialement

Elle n'est pas stupide

Elle ne fait pas la même erreur deux fois

Qu'est-ce qu~ vous aimeriez qu'elle soit? Comment saurez-vous lorsqu'elle sera ainsi? Qu'est-ce que cela lui donnera? Qu'est-ce que cela fera pour les autres?

Caractéristique

Evidence

Elle a besoin d'être plus organisée

Lorsqu'elle le sera, les choses seront à leur place et son travail à temps et elle aura plus de temps pour relaxer et profiter de ses amitiés

Elle veut être compétente

Lorsqu'elle le sera, elle se fixera des buts et les atteindra; et cela lui permettra de mieux prendre soin d'elle-même et de faire sa part dans l'univers

Soyez sûr d'utiliser vos propres critères pour vous évaluer, plutôt que l'opinion des autres. Cela vous évitera de placer votre estime de vous-même dans les mains d'autres personnes, ce qui n'est pas un objectif désirable.

Les gens utilisent différentes évidences pour un même critère. Par exemple, Fred croit que quelqu'un est brillant s'il fait beaucoup d'argent, alors que Shirley croit que quelqu'un est brillant s'il organise sa vie pour avoir beaucoup de temps pour ses loisirs. Pour John, être brillant, c'est avoir des diplômes alors que Mélissa croit qu'être brillant, c'est de ne pas répéter ses erreurs. C'est difficile (et parfois impossible) de remplir toutes les exigences que différentes personnes attribuent à une caractéristique. Il est donc important que vous utilisiez votre propre critère et que vous vérifiez si vous avez telle ou telle caractéristique selon votre jugement, indépendamment de l'opinion de qui que ce soit d'autre.

ÉVALUER ET CHANGER CERTAINS COMPORTEMENTS ET PLACER CERTAINS COMPORTEMENTS DANS DES CONTEXTES APPROPRIÉS:

A) Circonstances atténuantes et erreurs

Il y a des qualités que les gens possèdent et manifestent, pourtant sans se le reconnaître à cause d'une expérience qui semble aller à l'encontre de cette qualité. Par exemple, quelqu'un qui est gentil et attentionné envers les autres peut ne pas se reconnaître cette qualité parce qu'il a vécu quelques exemples où il a froissé (aussi involontairement que cela puisse être) les sentiments d'une autre personne.

Identifiez ces événements ou exemples que vous utilisez comme évidence qui vous amène à croire que vous n'avez pas une qualité. Après avoir fait cette identification, déterminez les circonstances qui ont amené cet événement, ou vous ont amené à vous comporter comme vous l'avez fait. Vous pouvez vous demander "Comment est-ce possible que cela se soit produit?". Vous ne visez pas ici à trouver des excuses pour cet événement ou ce comportement, mais à comprendre ce qui l'a amené.

Est-ce que la contradiction entre ce que vous êtes et ce comportement était le résultat de circonstances atténuantes ou extraordinaires, ou y a-t-il eu une "erreur" de votre part. Par exemple, c'est un exemple de circonstances atténuantes lorsqu'une mère embarrasse et irrite son fils adolescent en invitant son amie à accompagner la famille lors d'une sortie alors qu'elle ignorait qu'entre le moment où il a acquiescé à cette idée et le moment de l'invitation, il avait décidé de rompre avec elle.

Un exemple d'erreur, d'un autre côté, pourrait être lorsqu'une mère embarrasse et irrite son fils en le taquinant au sujet de ses relations avec les filles devant ses amis même si elle sait qu'il est nécessaire d'être sensible à sa vulnérabilité devant ses compagnons.

S'il y a des circonstances atténuantes d'identifiées, évaluez votre intention dans cette situation, et identifiez quelle qualité est démontrée par cette intention.

Si vous avez identifié une erreur, imaginez-vous comment vous vous comporterez différemment dans une situation semblable la prochaine fois que vous en aurez l'occasion. Identifiez la qualité démontrée par ce comportement nouveau et différent.

B) Variables reliés aux caractéristiques négatives

Identifiez une des caractéristiques négatives que vous vous attribuez. Spécifiez le comportement ou l'événement que vous utilisez comme évidence du fait que vous avez cette caractéristique.

Une fois cela accompli, identifiez quand, (pour la même situation) ce comportement ou cet événement se produit, et quand il ne produit pas. Identifiez le facteur qui détermine la présence de ce comportement. Par exemple, supposez qu'une personne se considère paresseuse parce qu'il y a des vêtements sur le plancher, que la lessive n'est pas pliée et qu'il y a de la vaisselle sale dans l'évier. Elle peut reconnaître que cela se produit lorsque son désir de réaliser d'autres projets lui semble plus important: Cela ne se produit pas lorsqu'elle attend de la visite parce qu'alors l'apparence de cet endroit est importante pour elle.

En conséquence de cette évaluation, cette personne peut constater que ce qui détermine si elle range ou non son appartement est l'importance relative de ce qu'elle fait à ce moment là, plutôt que cela soit simplement relié au fait d'être une personne paresseuse.

Identifiez les causes d'un comportement permet soit de rendre un changement plus facile, soit de voir ce comportement comme un sous produit de plusieurs variables plutôt que comme un trait de personnalité.

C) Les succès

Identifiez quelque chose que vous avez bien fait (à votre propre satisfaction). Qu'est-ce qui vous plait dans ce que vous avez fait ou dans votre façon de le faire?

Identifiez quelle qualité cet exemple met-il en évidence? Imaginez-vous en train de vous comportez de la façon qui démontre que vous avez cette caractéristique et pendant que vous regardez ce film dans votre imagination, assurez-vous de vous décrire comme ayant cette qualité. Cela vous permettra de relier le comportement à votre image de vous-même et à cette caractéristique désirable.

D) Générer de nouveaux comportements

Choisissez une caractéristique que vous aimeriez acquérir. Ensuite, identifiez le comportement que vous considérez comme une manifestation de cette qualité. Si vous n'avez jamais émis ce comportement, suivez les instructions du paragraphe suivant. Si vous l'avez déjà fait, sautez ce paragraphe.

Spécifiez quel comportement vous souhaitez pouvoir faire sans jamais l'avoir fait. Ensuite déterminez quand et où (dans quelle situation) vous voulez manifester ce comportement. Une fois que cela est fait, identifiez quelqu'un (un modèle) que vous connaissez et que vous savez capable de bien faire ce comportement. Maintenant imaginez-vous dans votre esprit un film clair et précis où le modèle exécute le comportement désiré dans le contexte approprié. Portez attention aux détails du mouvement, des mots et des sons. Évaluez le comportement de ce modèle. S'il est tel que vous le souhaitez, continuez l'exercice. Sinon, répétez le processus du "film", faisant tous les changements nécessaires, jusqu'à ce que vous soyez complètement satisfait avec ce comportement.

Maintenant visionnez dans votre esprit un film où vous adoptez le comportement que vous avez vu votre modèle exécuter (ou que vous avez déjà fait dans le passé) dans un contexte approprié. Après ce visionnement, évaluez votre comportement. Si cela correspond à ce que vous voulez, poursuivez l'exercice. Sinon, faites les changements appropriés en reprenant le film. Si cela s'avère nécessaire, recommencez en choisissant un autre comportement.

Maintenant, entrez dans l'image et expérimentez ce que vous ressentiriez en faisant ce comportement, voyant ce que vous voyez dans le film, entendant et ressentant ce que vous ressentiriez dans cette situation, vivant le film comme si vous y étiez. Après ce processus, évaluez l'expérience de vraiment faire ce comportement. Si c'est ce que vous voulez, poursuivez l'exercice sinon, faites les ajustements appropriés et répétez les étapes nécessaires.

Comme étape finale dans cette séquence particulière, identifiez une situation dans votre avenir où vous désirez adopter ce nouveau comportement. Imaginez être dans cette situation future et faire ce comportement désiré. Évaluez cette expérience et faites tous les ajustements nécessaires. Identifiez un autre moment de votre avenir où vous trouveriez pertinent d'émettre ce comportement. Imaginez-vous pleinement dans cette expérience.

Vous pouvez répéter cette deuxième étape pour d'autres comportements dont vous avez besoin pour établir une pleine identification avec la caractéristique positive désirée, tout comme pour les comportements nécessaires à une pleine identification avec d'autres qualités.

EXPERIMENTER SA VALEUR DANS DIFFERENTS CONTEXTES ET À DIFFERENTS MOMENTS

A) Le lien entre un comportement et ses effets

Faites un inventaire, à la fois positif et négatif, de vous-même actuellement. Explorez qui vous êtes comme personne, où vous vivez, votre vie à la maison, vos relations personnelles, votre carrière, votre santé, vos finances, votre apparence, etc ... Vous faites l'inventaire de ce qui est vrai maintenant pas d'hypothèse sur ce qui aurait pu être, mais bien ce qui est.

Une fois, cet inventaire fait, rappelez-vous votre état dans ces mêmes domaines de votre vie il y a 5 ans. Déterminez de quelle façon votre comportement depuis ce temps a contribué positivement à créer votre réalité présente - votre identité présente et les circonstances présentes.

Imaginez les différentes façons que vous auriez pu devenir en situation bien pire si vous vous étiez comporté d'une façon très inadéquate au cours des cinq dernières années. Déterminez ce que vous auriez pu faire d'autre (de ce que vous avez fait) au cours des cinq dernières années qui auraient pu résulter dans un présent encore mieux que ce qu'il est.

Maintenant faites-vous une image de vous-même tel que vous serez dans cinq ans, dix ans ou vingt ans. Maintenant entrez dans cette image et ressentez comment vous vous sentez d'être ce « vous-même » plus âgé, qui peut regarder votre vous actuel. Revenez au présent et demandez à ce « vous plus âgé » ce qu'elle veut surtout que le vous actuel fasse maintenant pour s'assurer que ses expériences futures soient valables et que son bien-être futur soit assuré.

Une fois que vous aurez cette information, créez deux images du futur: une première de vous dans cinq ans, et comprenant des expériences et des situations que vous ne voulez vraiment pas vivre; une deuxième de vous dans cinq ans comprenant des expériences et des situations que vous voulez vraiment vivre.

Identifiez les comportements qui vous mèneraient à votre futur indésirable, et constatez bien jusqu'à quel point ils sont dangereux pour votre futur bien-être.

Regardez maintenant votre futur tel que vous le désirez et demandez-vous: Que puis-je faire pour que cela se produise?" ou si vous manquez d'information « Comment est-ce que je peux apprendre ce dont j'ai besoin de savoir pour faire que cela se produise? »

B) Prendre soin de soi au quotidien

Identifiez quatre de vos comportements quotidiens (aussi insignifiant qu'ils puissent vous sembler) qui démontrent vos qualités. Spécifiez quelle caractéristique positive est démontrée par chacun des quatre comportements. Par exemple, un comportement pourrait être: « Je m'assure que mon enfant a un bon déjeuner avant qu'il ne parte à l'école ou qu'il ne parte jouer ». La caractéristique correspondante pourrait être que vous êtes un parent responsable. Un autre exemple pourrait être: "Je prends ma douche, je me brosse les dents et je choisis ma façon de m'habiller". La qualité peut alors être la propreté et une apparence soignée.

Identifiez maintenant quatre comportements que quotidiennement vous ne faites pas; et déterminez les qualités démontrées par le fait que vous ne le faites pas. Par exemple: « Je ne mange pas tout ce dont j'ai envie », ce qui ne peut illustrer le fait d'être discipliné. Un autre exemple: "Je ne conduis pas imprudemment", ce qui peut signifier pour vous que vous êtes responsable et digne de confiance.

Imaginez maintenant comment ces différents comportements vous amèneront à un avenir désirable. Ils sont donc des moyens de bien vous traiter régulièrement. Vous pouvez à chaque jour réviser ces comportements pour vous assurer que vous continuez à prendre soin de vous en respectant vos propres standards.

Identifiez pour chacun des comportements quotidiens que vous avez identifiés, que ce soit ceux que vous faites ou ceux que vous évitez quotidiennement, imaginez le plus précisément que vous le pouvez le futur que ces éléments amènent. Par exemple, le fait d'assurer que son enfant prend un bon déjeuner peut amener un enfant plus tard en santé, reconnaissant pour les soins de ses parents, un enfant qui comprend les principes nutritifs de base et un lien familial solide relié à l'habitude quotidienne de se réunir autour du déjeuner pour bien commencer la journée. Un autre exemple serait que le fait de ne pas manger avec excès peut amener un futur où vous êtes mince et en santé, vous sentant et paraissant bien.

Plus vous' pourrez vous faire une représentation vivante du futur que vous vous créez, plus votre motivation à poursuivre ces gestes quotidiens vous permettra de satisfaire réellement vos désirs.

C) Se regarder à travers le regard de quelqu'un qui nous aime

Imaginez-vous que pour l'instant, vous êtes un auteur. Vous êtes en train d'écrire un livre dans lequel vous êtes vous-même un personnage tout comme plusieurs des personnes qui ont contribué à faire de votre vie ce qu'elle est aujourd'hui.

Arrive le moment où vous identifiez quelqu'un qui fait partie de votre vie et qui vous aime. Ce n'est pas: important que vous aimiez cette personne, mais de première importance que vous sachiez qu'elle vous aime. Recherchez parmi les gens de votre vie jusqu'à ce que vous ayez trouvé cette personne, la personne de qui vous êtes certain d'être aimé.

Vous êtes assis à un bureau ou une table ou il y a une dactylo, du papier, de stylo, etc ... Près de vous, il y a des fenêtres, ou peut-être des portes vitrées, et vous vous levez et regardez à l'extérieur. Là, occupé à une activité quelconque, vous voyez cette personne spéciale dont vous savez qu'elle vous aime. Vous êtes rendu dans votre livre au point où vous devez justement décrire ce personnage.

Vous réfléchissez sur les différentes façons dont vous pourriez saisir et décrire l'essence de ce qui rend cette personne unique, les mots qui permettraient au lecteur de la voir comme vous le faites. Vous vous décrivez donc ses gestes les plus typiques, ses mots, son apparence, et ses comportements. Vous identifiez ce qui fait de cette personne ce qu'elle est : l'humour, la passion, l'interlligence, l'originalité, les points aveugles, les forces et faiblesses, tout ce qu'il y a de détails ou d'aspect global qui se mêle pour rendre cette personne unique dans l'univers entier.

Vous écoutez votre propre description, ressentez les sentiments qui vous viennent et vous habitent alors que vous regardez cette personne de l'autre côté de la vitre.

Alors que votre description se termine, vous changez calmement de position et de perception. Vous flottez hors de votre position à votre table, vous flottez à l'extérieur et entrez dans la personne de l'autre côté de la vitre --- devenant cette personne qui vous aime. De là, vos yeux quittent l'activité dans laquelle vous étiez absorbé. et vous vous voyez vous-même assis là-bas, à travailler à votre livre.

Vous vous voyez à travers les yeux de quelqu'un qui vous aime, voyant pour la première fois ce que quelqu'un qui vous aime voit lorsqu'il vous regarde. Écoutez attentivement, vous entendez la description de vos gestes, de vos mots et de votre apparence, faite par quelqu'un qui vous aime. En vous voyant à travers les yeux de quelqu'un qui vous aime, vous reconnaissez des qualités et des caractéristiques qui vous étaient inconnues ou que vous perceviez comme des défauts à vos yeux. Vous regardant à travers les pensées, les perceptions et la mémoire de quelqu'un qui vous aime, vous vous trouvez être quelqu'un à aimer - quelqu'un qui peut enrichir l'autre par le simple fait d'être lui-même. Vous entendez et voyez ce que cette personne aime de vous. Conservant précieusement en vous tout ce qui vous est utile de savoir, vous revenez lentement dans votre propre corps, vous souvenant de qui vous êtes pour quelqu'un qui vous aime.

D) Conserver sa sensation de valeur personnelle

Rappelez-vous trois expériences personnelles où vous vous sentiez en contact avec votre valeur personnelle, où vous étiez fier de vous, où vous vous aimiez. Revivez intensément en imagination chacune de ces situations, une après l'autre, comme si vous y étiez, en voyant les personnes ou les choses éomme vous pouvez alors les voir, en entendant les bruits et les sons de la même position que vous étiez et en vous laissant ressentir les sentiments avec la même intensité. Alors que vous êtes au plus fort de cette expérience, appuyez votre main dominante sur votre genou du même côté. Cessez cette pression alors que vous sortez de la situation puis recommencez le même geste au plus fort de la deuxième situation, puis au plus fort de la troisième.

Le fait de presser ainsi sur votre genou de la même façon, avec la même intensité, vous servira d'aide mémoire et vous permettra maintenant de retrouver la sensation d'estime de vous-même commune à ces trois situations.

Imaginez-vous maintenant une situation qui représentait une menace à votre estime de vous-même, revivez-la en imagination en revoyant la situation, en écoutant les bruits et les sons mais emportant avec vous dans cette expérience votre sensation de fierté et d'estime de vous-même que vous retrouverez à nouveau en appuyant sur votre genou de la même façon que vous l'avez faites auparavant, avec la même intensité.

ÉTABLIR DES CRITÈRES, DES LIMITES ET DES OBJECTIFS
PORTANT SUR COMMENT SE TRAITER ET COMMENT AMENER LES
AUTRES A NOUS TRAITER AINSI

A) Représentation des comportements des autres à son égard

Identifiez quatre situations dans lesquelles vous pourriez vous retrouver:

- Une relation intime (seul (e) avec un partenaire, par exemple)
- Une relation sociale (un dîner avec des amis, par exemple)
- Une relation professionnelle (une rencontre avec son patron, par exemple)
- Une relation publique et impersonnelle (une relation avec un vendeur ou un serveur, par exemple)

Pour chaque situation, identifiez quelques exemples de ce que vous ne permettriez pas à quelqu'un de vous faire. Spécifiez comment vous prendriez soin de vous-même si vous étiez maltraité d'une des façons que vous avez identifiées. Identifiez à partir de vos ressources des réponses utiles au mauvais traitement, des réactions qui serviraient aussi à prévenir le fait que de telles expériences ne se reproduisent.

Maintenant identifiez comment spécifiquement vous voulez être traité dans chacun des contextes mentionnés, et identifiez les comportements que vous pouvez manifester pour vous assurer que vous allez être traité ainsi.

B) Représentation de ce que l'on ne ferait pas à quelqu'un d'autre

Identifiez les choses que vous ne feriez pas à quelqu'un dont le bien-être dépendrait de vous. Spécifiez pourquoi vous ne feriez pas ces choses à cette personne.

Maintenant je vous invite à vous percevoir comme une personne avec qui vous vous réveillez chaque matin. Souvenez-vous qu'il n'y a personne dont le bien-être ne dépende plus de vous que cette personne - qui est vous-même. De ce point de vue, identifiez ce que vous ne feriez jamais à vous-même, et identifiez pourquoi.

Identifiez également les opportunités dont vous ne vous priveriez pas, et expliquez en la raison. Finalement, identifiez toutes les bonnes choses que vous ferez pour vous-même à partir de maintenant.

c) Déterminer ses critères court-terme et long-terme pour une relation

Faites une liste de vos critères à court terme en ce qui concerne l'établissement de vos relations amoureuses. Est-ce une question par exemple d'apparence extérieure, de spontanéité, de défi, de tolérance, de plaisir, de respect, d'intelligence, de passion, de sensualité?

Faites également une liste de vos critères pour le long-terme en ce qui concerne l'établissement d'une relation. Est-ce par exemple la stabilité, la sécurité, l'amitié, la gentillesse, l'attention, la sensibilité, le désir d'une vie familiale, la

fiabilité, le support, l'intérêt pour les besoins et les intérêts des autres? Considérez lequel de vos critères à court terme amènent naturellement dans la direction ou son inclus dans vos critères long-termes.

Seriez-vous satisfait, une fois que vous serez dans une relation à long terme, de ne plus avoir la satisfaction des critères court terme incompatible avec ceux du long terme? Sinon, comment pouvez-vous ajuster vos critères court-terme de sorte qu'ils vous amènent ou soient inclus dans vos critères long-termes? Ou encore comment pouvez-vous ajuster vos critères long-termes pour tenir compte de vos critères court-termes incompatible? Autant que vous le pouvez, rendez vos critères court-termes et long-termes compatibles. Faites votre liste et considérez les ajustements possibles avant d'aller plus loin.

CRITERES DE RELATIONS.

Court-terme

Long-terme

=====

=====

=====

Vous avez maintenant une liste de critères qui sont importants pour vous en ce qui concerne vos relations amoureuses. En plus de savoir ce que sont ces critères, toutefois, vous devez avoir des façons de savoir si les qualités que ces critères représentent sont présentes ou absentes chez votre éventuel

partenaire. Supposons qu'un de vos critères soit "capable de réagir avec considération aux besoins des autres".

Quel comportement serait une évidence du fait que cette qualité est bien là? Peut-être qu'au cours d'un de vos rendez-vous, alors que vous passez près d'une vieille dame qui se débat avec des sacs d'épicerie, votre partenaire la saluera-t-il et lui offrira alors de l'aider en disant « Je sais que vous pouvez le faire, mais laissez-moi vous aider à rendre les choses plus faciles pour vous aujourd'hui ». Une évidence de l'absence de cette qualité pourrait être le fait de couper la route aux autres sur la route, passer devant les gens dans une file d'attente, ou pousser les gens pour entrer avant eux dans l'ascenseur. Si vous êtes un ardent défenseur des droits des animaux, un partenaire qui veut un manteau en peau de phoque, pense que la chasse au gros gibier est « sexy » et achète de l'ivoire au marché noir ne met pas en évidence le comportement qui a le plus de chance de représenter les critères importants pour vous.

Reprenez votre liste de critère et considérez quelles sortes de comportements et de réponses constitueraient une évidence que ce critère est partagé par une autre personne, et quel genre de comportements et de réponses constituerait une évidence que votre critère n'est pas partagé par une autre personne. Cela vous donnera une base pour les réactions informées aux autres, rendant ainsi la sélection de votre partenaire et la satisfaction de vos désirs moins hasardeuse. Donnez-vous ce cadeau dès maintenant en identifiant ces comportements et ces réponses.

Il y a une autre considération importante: les erreurs passées. Toute erreur que vous avez fait et qui vous a amené à être attiré et à former des relations avec les autres devrait être utilisée comme une information sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire dans le futur, plutôt que comme des exemples de votre stupidité, de votre absence de valeur, manque d'attrait, etc ... Si, par exemple, votre erreur passée implique un partenaire qui était un grand consommateur d'alcool et que ce problème a gaché votre relation, il est probablement sage de ne pas tomber dans les bras du champion-videur-de-verre à l'autre bout du bar, même s'il a en effet les plus beaux yeux bleus.

Faites maintenant un inventaire de vos erreurs passées dans vos relations et identifiez spécifiquement ce qui a fait de ces expériences des erreurs. Vous recherchez ce qui a rendu ces erreurs possible de sorte qu'à l'avenir, vous saurez quoi rechercher et quoi éviter chez ces partenaires (plutôt que d'utiliser ces erreurs comme des évidences de votre absence de valeur comme personne).

Faites cet inventaire maintenant; vous êtes en train de développer un précieux ensemble de lignes directrices pour un avenir de réussite.

Vous avez maintenant une base appropriée et prometteuse pour vous amenez à être attiré vers les autres. Vous avez fait la distinction dans vos critères entre le court-terme et le long-terme, vous avez amené autant que possible le court-terme et le long-terme en accord, et vous avez une idée de quels comportements sont des évidences de qualités que vous appréciez chez les autres.

Pour devenir attiré vers les autres, la prochaine étape est de changer vos critères visuels pour passer des stéréotypes culturels pronés par les média (beau, laid, désirable, indésirable, etc.) à un jugement qualitatif des caractéristiques de la personne. Les questions qui deviennent pertinentes deviennent: Comment me semble cette personne? Amicale? Sensible? Intelligente? Hostile? Arrogante? Solitaire? Ennuyée? Est-ce que je me sens bien à la regarder?

Prenez un moment pour écrire sept ou huit qualités ou caractéristiques que vous appréciez chez qui que ce soit. Après avoir fait cette liste, identifiez quelqu'un du 'sexe désiré que vous avez fréquenté (peut-être à une réunion à caractère social) envers qui vous ne vous sentiez pas attiré, quelqu'un vers qui vous auriez pu être attiré. Identifiez alors quelqu'un envers qui vous étiez attiré mais que vous n'avez pas rencontré. en vous faisant une image intense aussi claire que possible de la première personne, regardez-la et demandez-vous le genre de questions que vous avons décrits plus haut, utilisant votre liste de traits de caractère comme contenu pour ces questions (Exemple: Est-ce qu'il a l'air sensible? Si « sensible » est le premier élément de votre liste).

Qualités appréciées chez les autres.

Après avoir parcouru votre liste, demandez-vous: « Quel genre de personne semble-t-elle, au-delà des traits que j'apprécie? » Lorsque vous avez identifié deux ou trois éléments, demandez-vous si ce sont ces traits de caractère que vous pourriez aussi apprécier ou du moins trouver intéressant ou si ce sont des traits que vous n'appréciez pas d'une façon spécifique. Faites cela maintenant.

Maintenant, considérez comment vous sentez alors que vous regardez cette personne. Vous sentez-vous bien, mal, triste, curieux, ennuyé, méfiant, plein d'espoir? Une fois que vous avez fait cela, retournez à l'image de la personne vers qui vous étiez attiré mais que vous n'avez pas rencontré, et utilisez cette image pour la même séquence d'évaluation en ce qui concerne votre liste de traits de caractère appréciés, de traits que cette personne a que vous n'aviez pas considéré, et de comment vous vous sentez lorsque vous regardez cette personne. Faites ces évaluations avant de passer à l'étape suivante.

La prochaine qualité à considérer est le ton de la voix de cette personne. Les tonalités de la voix - aiguë, résonnante, nasale, douce, forte, claire, haletante - influencent beaucoup les états émotionnels des gens mais, malheureusement, les discriminations des tonalités de la voix sont habituellement hors du champ de conscience de la plupart des gens dans notre culture. En ignorant l'importance de cet élément, vous pouvez passer votre vie auprès de quelqu'un dont le ton de voix vous amène à ressentir un état émotionnel déplaisant sans que vous compreniez d'où provient cet état.

La prochaine question à vous demander sera donc: "Comment la voix de cette personne sonne-t-elle à vos oreilles?" Cela

demande naturellement une plus grande proximité, peut-être même l'engagement d'une conversation avec cette personne. En retournant aux deux personnes que vous avez choisies plus haut (celle qui ne vous attirait pas et celle qui vous attirait sans que vous l'ayez rencontrée), rappelez-vous le son de chacune de leur voix et portez attention aux changements de votre état émotionnel pendant que vous écoutez leurs tonalités.

Considérez maintenant comment vous sentez-vous lorsque vous êtes avec cette personne. Est-ce que votre expérience en est enrichie? Êtes-vous heureux de voir cette personne? Vous sentez-vous confortable avec cette personne? Êtes-vous stimulé sensuellement? Êtes-vous stimulé intellectuellement? Si vous prenez maintenant un moment pour retrouver parmi vos connaissances une personne qui vous attire visuellement et avec qui vous vous sentez apprécié, et une personne vers qui vous vous sentez attiré visuellement mais de qui vous ne vous sentez pas apprécié, vous allez reconnaître immédiatement que le choix d'un partenaire en fonction de critères essentiellement visuels n'est en aucune façon la garantie que la personne sera un partenaire satisfaisant et valorisant. Prenez le temps de faire cet exercice maintenant.

Si vous repassez les étapes que vous venez de traverser, vous remarquerez qu'elles sont toutes orientées vers votre expérience présente. Vous remarquerez aussi qu'ils demandent que vous établissiez des critères qui peuvent être satisfaits dans chacun des trois systèmes sensoriels de base: visuel, auditif et émotif (kinesthésique). La première phase d'une relation, l'attraction, est établie d'une façon plus pertinente en se basant sur l'expérience présente, puisque c'est la seule façon de vous donner la chance de découvrir ce qu'il y a à apprécier, ce à quoi vous pouvez réagir et ce que vous *pourriez* possiblement aimer.

Une stratégie ainsi orientée vers le présent (ce qui inclut un large éventail de critères et de flexibilité dans les façons de satisfaire ces critères) produit des comportements et des réponses qui vous amènent à connaître les gens, à être curieux et intéressé par eux, avant d'être attiré.

De cette façon, il y a déjà une relation d'établie entre vous et cette autre personne avant que l'attrait soit même présent.

UTILISER LES ACQUIS POUR UN MEILLEUR FUTUR

A) Un futur désagréable à éviter

Imaginez-vous une image de vous-même dans un futur consécutif au fait que vous n'auriez pas pris soin de vous et que vous auriez laissé les autres vous maltraiter au cours des années. Observez attentivement ce futur inacceptable. Vous pouvez même imaginer ce que vous pourriez alors voir, entendre et ressentir. Rappelez-vous que la façon d'éviter ce futur négatif est de bien vous traiter de façon constante au cours de votre vie.

B) Un futur souhaitable à rechercher

Mettez maintenant ce futur négatif de côté, et imaginez-vous dans tous les détails ce que cela serait qu'un futur consécutif au fait que vous ayez pris soin de vous sous tous les aspects et que vous ayez été bien traité par les autres. Rentrez dans cette image de ce vous-même du futur qui peut regarder derrière lui et identifiez tout ce qu'il a fait qui a été

significatif pour l'amener à son expérience hautement désirable.

C) La fiabilité de progresser étapes par étapes vers ce futur

Identifiez à quel moment vous aurez besoin de ce que vous avez appris dans ce programme. Quel sera la première chose que vous verrez, entendrez ou ressentirez qui vous indiquera que vous avez besoin de ce que vous avez appris? Imaginez-vous pleinement dans cette situation et laissez-vous vivre les comportements que vous choisissiez d'émettre pour vous diriger vers le futur que vous souhaitez.

Références

Cameron-Bandler, Leslie et Lebeau, Michael(1985). *Solutions: Practical and Effective Antidotes for Sexual and Relationship Problems*. Real People Press, 220 pages.

Cameron-Bandler, Leslie et Lebeau, Michael(1986). *The Emotional Hostage: Rescuing Your Emotional Life*. Real People Press, 220 pages.

Cameron-Bandler, Leslie, Lebeau, Michael et Gordon, David (1985). *The Emprint Method: A Guide To Reproducing Competence*. Futurepace. 330 pages.

Cameron-Bandler, Leslie, Gordon, David et Lebeau, Michael (1986). *Know How: Guided Programs for Inventing Your Own Best Future (Mental Aptitude Patterning Book)*, Futurepace, 270 pages.

Lankton, Stephen R. et Cameron-Bandler, Leslie (2003). *Practical Magic: A Translation of Basic Neuro-Linguistic Programming Into Clinical Psychotherapy*. Crown House Publishing 2003, 250 pages.