

| | | |
|--|---|-------------------------|
| Auteur : Alain Emery |  | Version 2.0 04.04.15 |
|  Comment ça marche | Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons  | Partie 2/2 |

Un mode d'emploi

Comme tout système présentant une certaine complexité il est toujours utile d'avoir un mode d'emploi afin de comprendre le fonctionnement de base de l'être humain.



Principe d'homéostasie : découvrir les sources de stabilité et de résistance

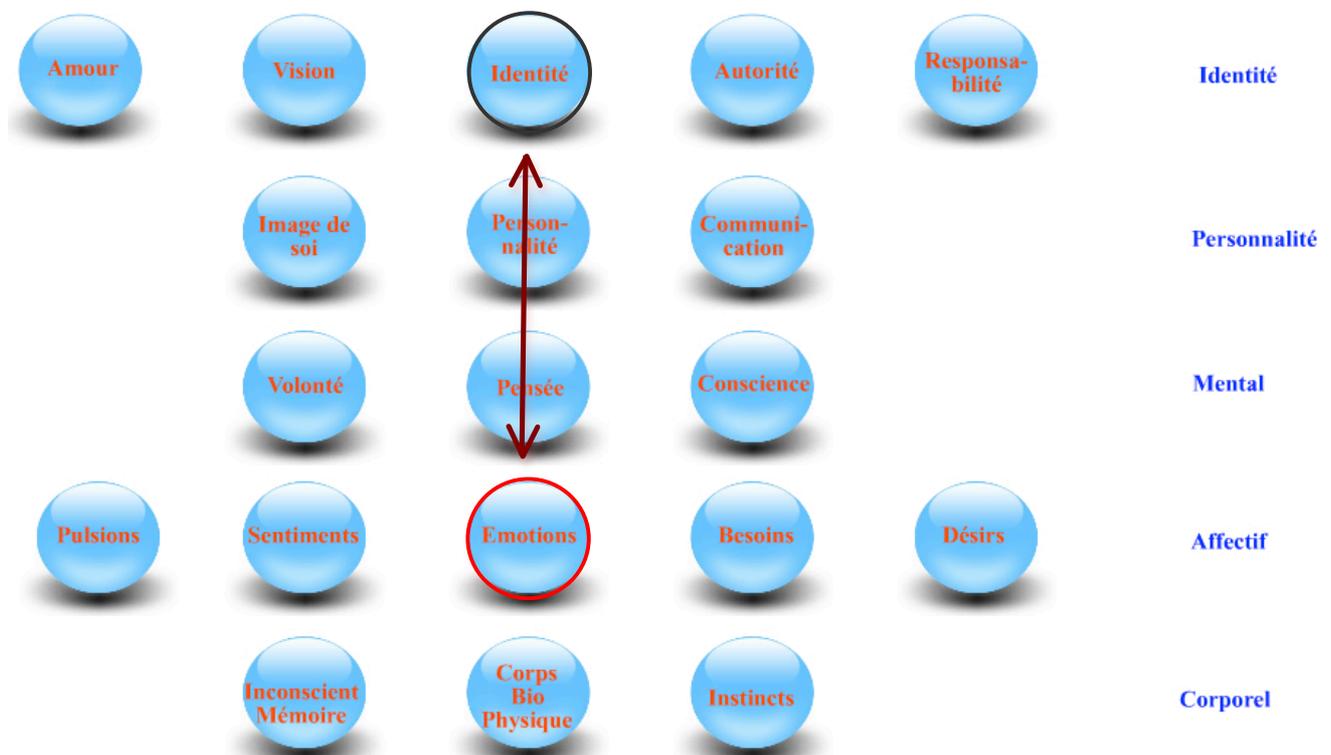
Le corps humain contient des milliers de mécanismes permettant l'homéostasie du corps, c'est-à-dire de permettre un équilibre à un niveau donné de certains éléments.

Par exemple celui-ci va tout faire pour maintenir la température à 37 degrés. Si le corps est trop froid, il va commencer à frissonner afin de produire un réchauffement, dans le cas inverse le corps va suer afin d'évacuer le surplus de chaleur.

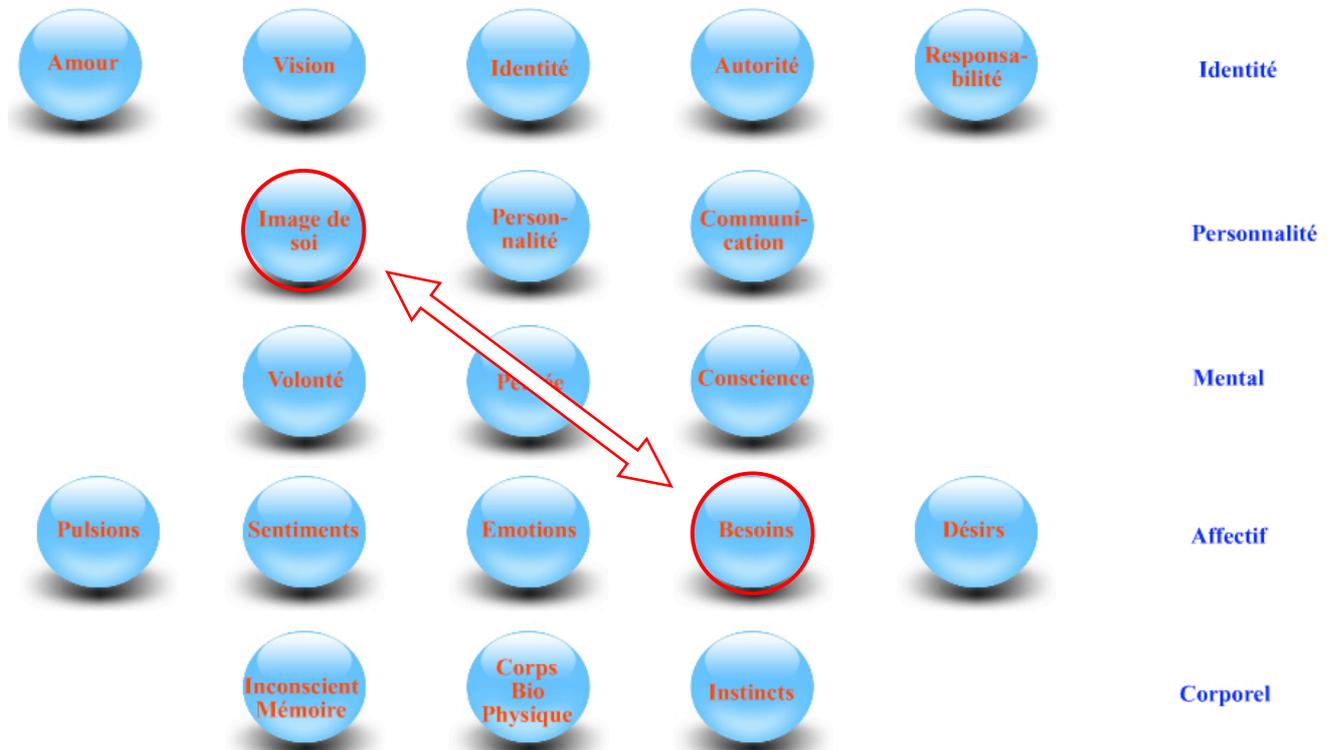
Pour nos 19 sphères, c'est la même chose. L'être dans sa globalité va toujours essayer de maintenir l'homéostasie (équilibre).

Sphère sous-dimensionnée

Par exemple si nous avons la sphère identité qui est sous-dimensionnée, il y aura un phénomène de *compensation* à travers une ou plusieurs autres sphères. Les émotions pourraient vraisemblablement être exacerbées.



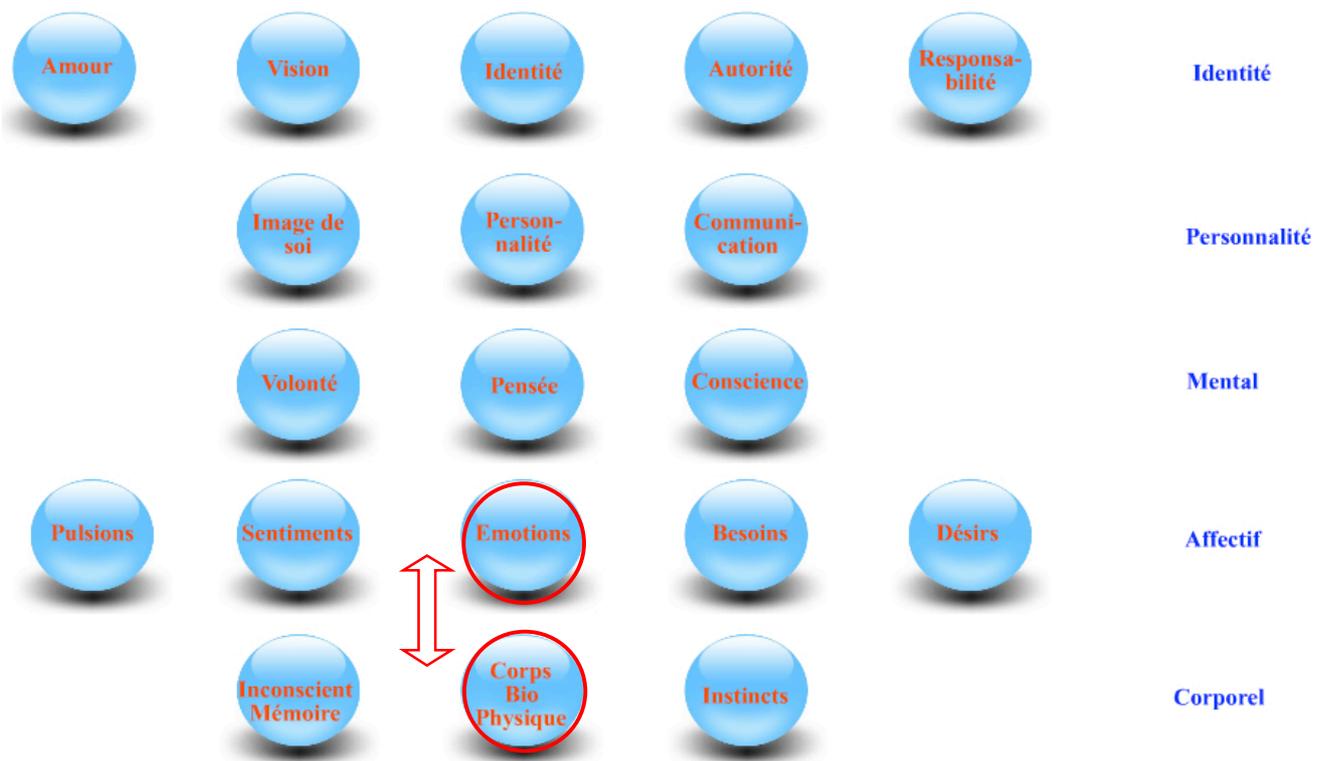
Autre exemple, si j'ai un déficit dans ma sphère image de soi, je vais peut être développer des besoins liés à ma propre personne beaucoup plus importants.



Sphère sur-dimensionnée

A l'inverse si j'ai une sphère sur-dimensionnée, elle va déséquilibrer une autre sphère.

Exemple : Si j'ai des difficultés à gérer mes émotions, mon corps au bout d'un certain temps va créer des maladies (Les scientifiques ont prouvé qu'il existe une relation entre le corps et les émotions)



Cet équilibre d'une sphère par une autre n'est cependant pas idéal. Ce phénomène de compensation va engendrer une certaine instabilité, de l'insécurité et surtout faire remplir à une sphère un rôle qui ne lui est pas dévolu par essence.

Il serait souhaitable de pouvoir trouver dans chaque sphère un équilibre propre.



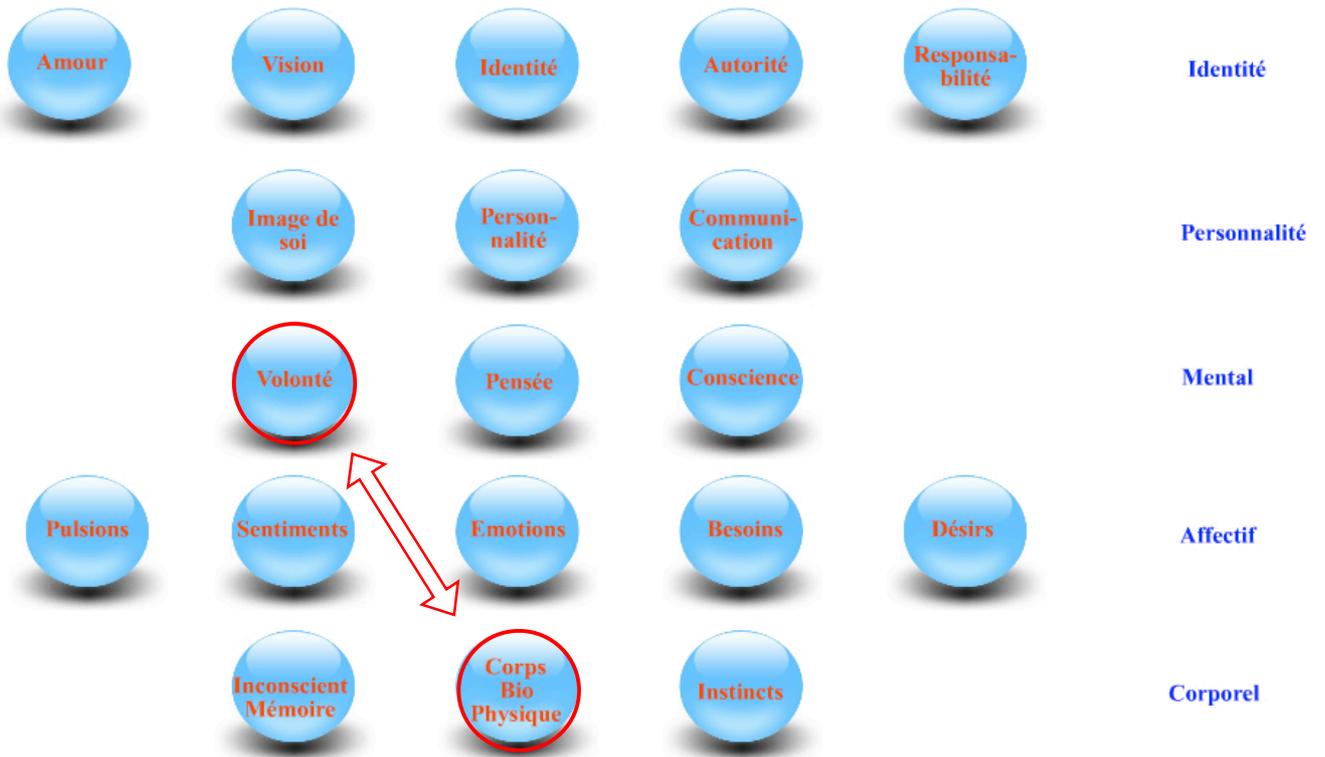
Ce principe d'homéostasie va habituellement fonctionner dans une direction descendante ou horizontale. C'est-à-dire qu'un déficit dans une sphère à un niveau donné sera très vraisemblablement compensé par une sphère d'un niveau inférieur ou de même niveau.

Par voie de conséquence vouloir lutter contre la stabilité de l'être humain ne pourra qu'être source de résistances.

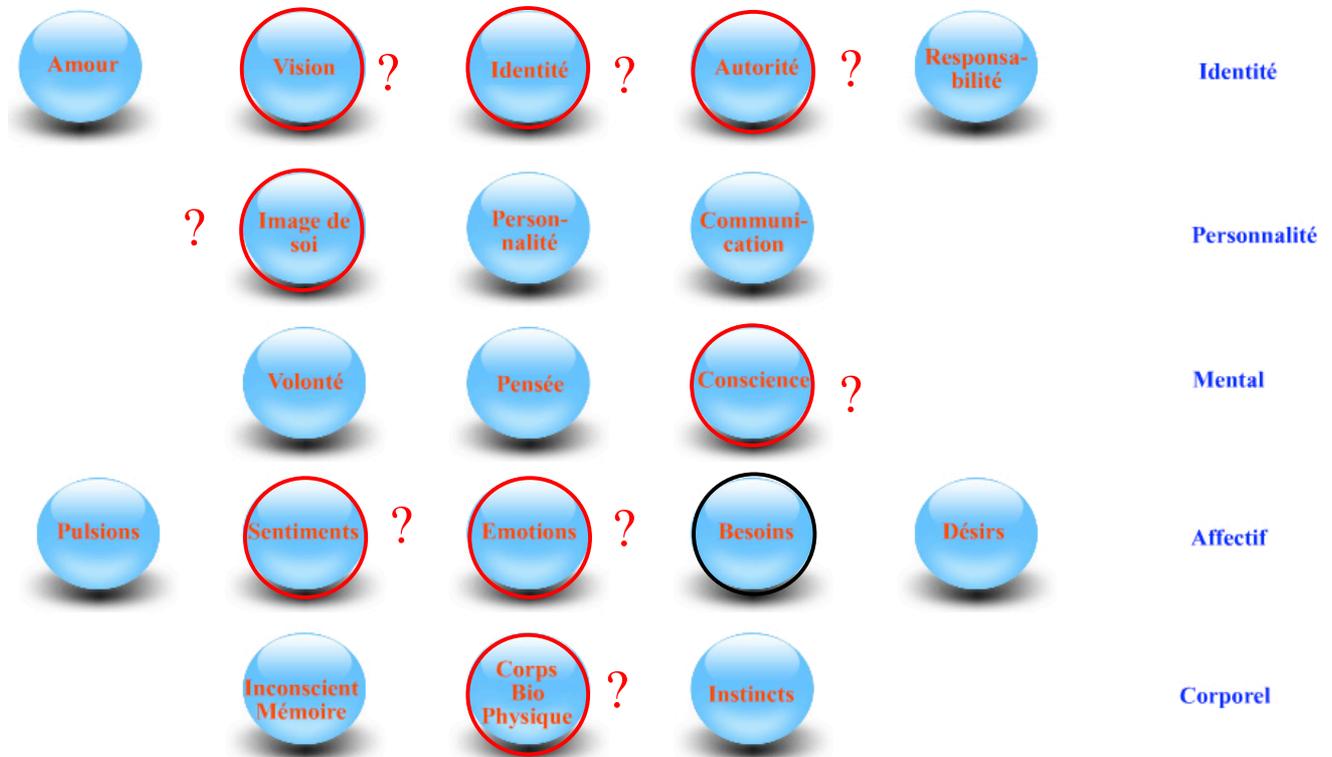
Par exemple, si j'ai eu ces 2 dernières années beaucoup trop de choses dans mon activité professionnelle, je peux finalement venir à développer un burn out.

Pourtant j'ai tout sauf le temps de faire un burn out ! Mon agenda est plein et je n'ai plus d'énergie ne serais-ce pour enjamber les 3 marches du train !

Si j'essaie d'aller à l'encontre de ce repos forcé, je vais rencontrer une certaine résistance de mon corps !



De même si je désire arrêter de boire 15 cafés par jour ou de fumer 2 paquets de cigarettes par jour, il serait pertinent de travailler sur la sphère à l'initiative de ces désirs addictifs, plutôt que d'essayer de boire moins de café ou d'arrêter de fumer !



Dans cet exemple les causes peuvent être diverses, voici quelques causes possibles :

- Je m'ennuie alors je bois et fume
- C'est une façon pour moi de me donner une image vis à vis des autres
- Je bois pour oublier le présent
- Je fume car mon corps me réclame "ma dose" journalière
- Je n'arrive pas à trouver ce que je fais sur terre
- J'ai l'impression que je n'ai aucune valeur
- Mes collègues m'entraînent à boire alors que je n'ai pas envie

Emotions
Image de soi
Conscience
Corps Bio-physique
Vision
Identité
Volonté-
responsabilité-
identité

Principe de causalité

Causalité linéaire

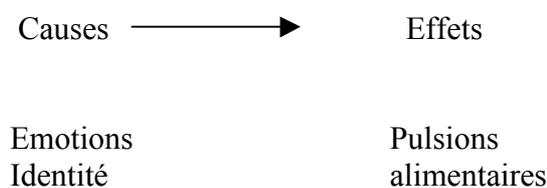
Parfois nous luttons contre les effets induits de nos actes et non directement les causes initiales.

Par exemple, je mange de façon pulsionnelle du chocolat certains moments de la journée. Ensuite je m'en veux d'avoir cette pulsion et fait tout pour ne plus manger de chocolat...

Mais en fait la vraie question est pourquoi je ne peux me retenir de manger du chocolat ?

Les causes peuvent être multiples et avoir diverses sources (émotions, image de soi, identité...)

Traiter la cause plutôt que l'effet est la clef pour ne pas dépenser de l'énergie pour rien et éviter les frustrations !

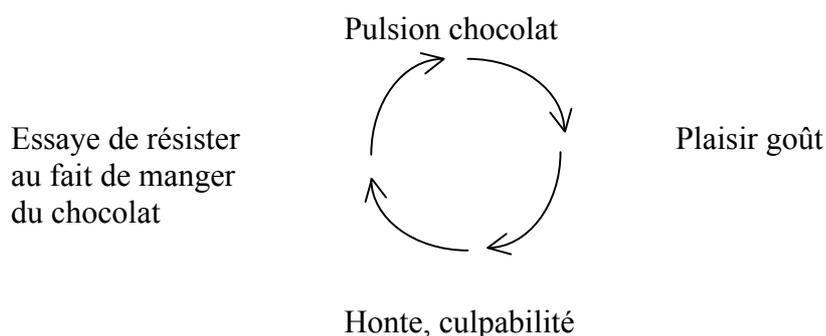


Cercles de causalité

Cette approche linéaire est intéressante mais encore partielle, car elle met l'accent sur une vision linéaire des événements, nous voyons une cause et l'effet induit.

Cependant les relations de cause à effets peuvent aussi être perçus différemment, pas simplement linéairement mais produisant des boucles.

Toujours en prenant l'exemple précédent. Je mange du chocolat et suis ensuite frustré d'avoir mangé une tablette entière ; je me sens coupable et finalement j'ai honte de mon attitude pulsionnelle.



Le fait d'essayer de résister ne va que rendre plus fort ce désir de manger du chocolat et finalement le sentiment de honte et de culpabilité ne vont faire qu'augmenter. Et la boucle s'autoalimente et continue de renforcer le cycle pulsionnel.

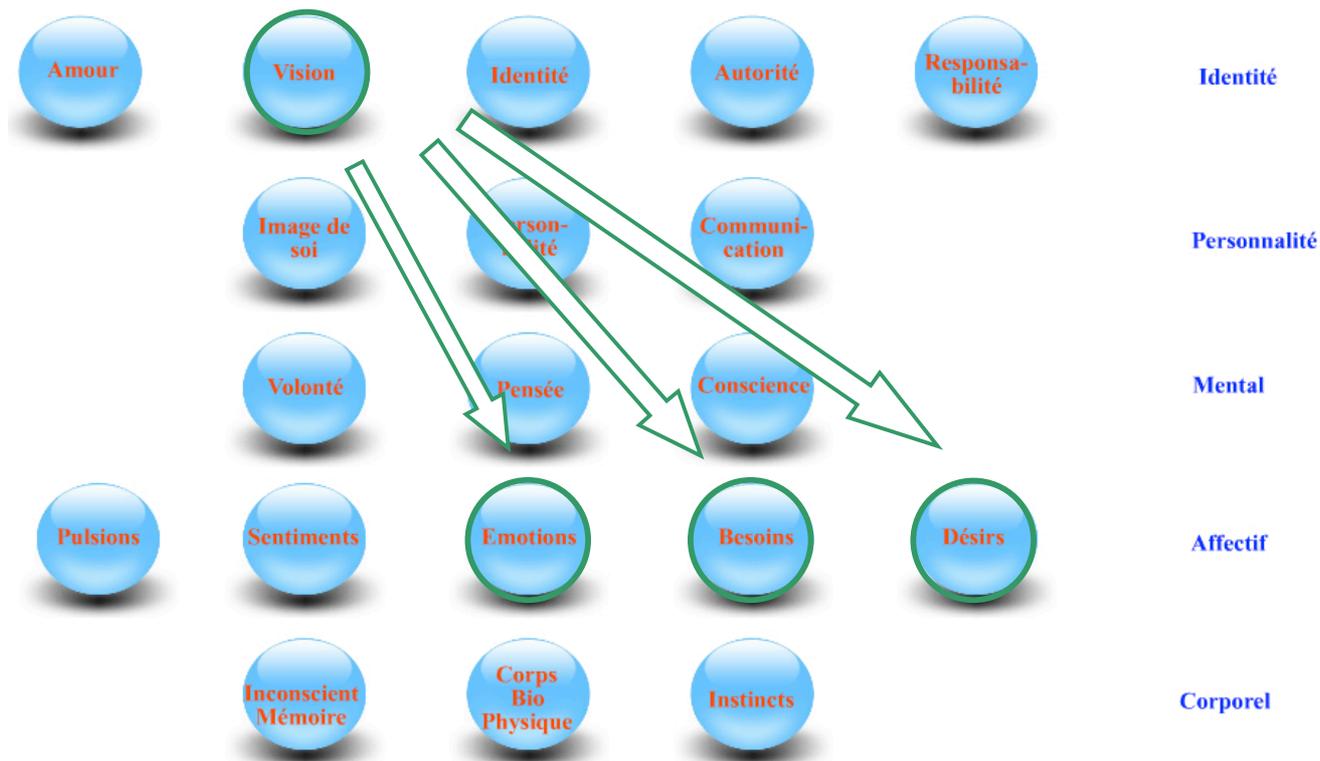
Dans cet exemple, une clef possible serait d'essayer de sortir du cercle en agissant sur les sentiments de honte et de culpabilité car ils agissent sur l'être humain comme un nœud coulant qui sert de plus en plus.

Principe d'influence des niveaux

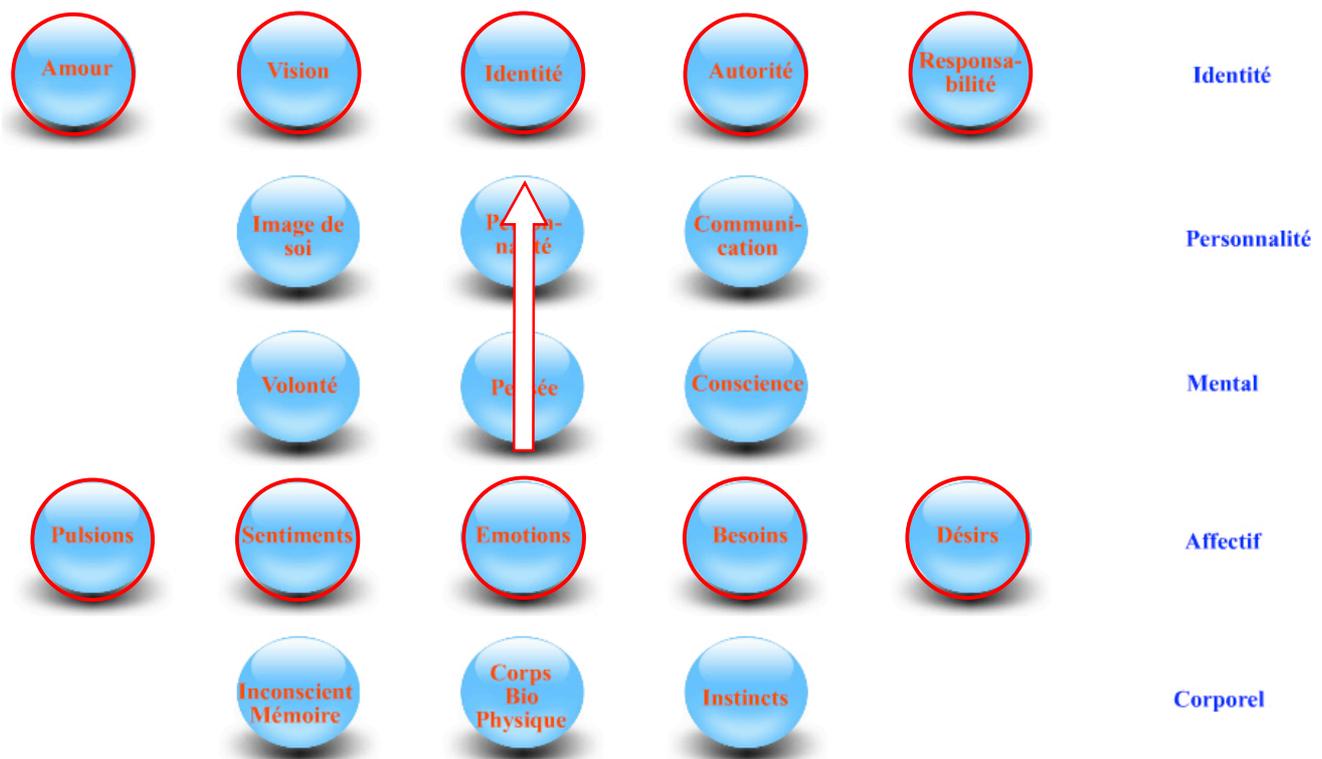
Les sphères de chaque niveau peuvent influencer les sphères se trouvant à d'autres niveaux. Idéalement les sphères se trouvant à des niveaux supérieurs devraient être celles qui influencent les sphères à des niveaux inférieurs.

Si les sphères hautes "portent" et donnent de l'élan aux sphères d'un rang moins élevé alors l'individu trouvera plus de stabilité, de joie et de sécurité dans sa vie.

Par exemple une personne ayant une vision claire par rapport à sa vie, pourra même dans une vie quotidienne difficile être encouragé par rapport à cet objectif à long terme et diriger ces désirs, besoins, émotions pour tendre vers cette cible.



A l'inverse, si par exemple les sphères du niveau affectif "dictent leurs lois" aux sphères spirituelles alors la personne serait un peu comme un bateau dont le gouvernail ne fonctionne pas et se dirige en fonction des courants ou du mouvement des vagues.



Investir du temps et de l'énergie dans les sphères "hautes" est vraiment une source pour trouver des bases solides dans sa vie et finalement par voie de conséquence amener des bénéfices tels que : espoir, courage, énergie pour aller de l'avant, possibilité accrue de prendre des décisions, devenir plus responsable de sa vie...

Dans une démarche de développement personnel il est conseillé de commencer par visiter et de passer du temps dans les sphères hautes (vision, valeurs, croyances, identité...)

Car il est possible de voir des effets bénéfiques plus rapidement et avec un effort proportionnellement moins important que de suivre une thérapie par exemple pour comprendre les choses enfouies dans l'inconscient de la personne.

Cette approche est néanmoins un schéma non obligatoire et dans certains cas il est souhaitable de plutôt commencer par les sphères basses !

De façon plus générale, mettre l'accent sur les choses positives est normalement plus motivant qu'insister sur les difficultés, les échecs !

Références :

Les informations figurant dans cette rubrique furent largement inspirées de l'approche systémique. L'ouvrage de Peter M. Senge – The fifth Discipline* – 2006 est une excellente référence de cette perspective privilégiant une vision globale des systèmes organisés.

Pour la partie sur l'influence des niveaux, R: Dilt a développé une approche comparable.
Livre : Devenir Coach

**Traduction en Français : La Seme discipline*