



Guide d'exercice

PACK AVENTURE

Une pratique utile pour questionner les idées ou valeurs auxquelles on s'accroche trop intensément ou pour revisiter certaines tendances, comme le perfectionnisme

Cet exercice est un complément au livre de Pierre Portevin,
Mon meilleur ami, c'est moi. (Eyrolles, avril 2017)
Tous droits de reproduction réservés

Brève présentation de l'exercice

Cet exercice a été créé par Jacques Fradin, concepteur de l'Approche NeuroCognitive et Comportementale. Il est destiné à faciliter la remise en cause de certaines idées auxquelles nous sommes trop fortement attachées, comme ce qu'on appelle « antivaleurs » (ce sujet est présenté page 100 et suivantes dans le livre « Mon meilleur ami... C'est moi »).

En synthèse, lorsque nous tenons absolument à une valeur, il est possible que nous soyons carrément intolérant à son inverse. Je suis partisan de la liberté. Je déteste toute contrainte. Dès lors, comme le montre l'exemple cité dans le livre, il est possible et même probable que, refusant les contraintes, je me prive dès lors de certaines libertés. Mon intolérance à l'antivaleur m'empêche de vivre pleinement ma valeur. De la même manière, à force de vouloir à tout prix être un bon père, irréprochable en cette matière, je risque de devenir tendu, perfectionniste et dès lors être un moins père que je ne le serais si j'étais moins exigeant.

Comment utiliser le pack aventure ?

Principe de base : identifier votre attachement à une idée, au point que celle-ci devienne très prégnante dans votre vie, et vérifier si le contraire de cette idée vous est tolérable ou pas. Si il vous semble très sensible, voire « dramatique », passez votre valeur (ce qui importe à vos yeux) et votre antivaleur à la moulinette de ce pack aventure. Il s'agit en fait d'explorer, par la pensée, les avantages et les inconvénients de chaque option.

L'important consiste à respecter les règles du jeu :

1. Vérifier votre intolérance à l'antivaleur et qu'elle représente bien un opposé à votre valeur.
En gros, votre valeur, « c'est bien ». Votre antivaleur, « c'est mal ». Réussir, c'est bien, rater, c'est mal.
2. Comment vous sentez-vous en vous imaginant être confronté à votre antivaleur (par exemple, vous constatez être devenu un « mauvais parent ») ?
3. Inscrivez dans le tableau ci-dessous, au-dessus des deux colonnes de gauche, votre valeur, et au dessus des deux colonnes de droite votre antivaleur.
4. Complétez chaque colonne dans l'ordre indiqué. Vous commencez donc par indiquer 10 avantages de votre valeur (colonne de gauche). Par exemple, dans le cas de la liberté, elle permet de faire des choix, de changer de directions de vie, de faire ce qu'on veut, de s'exprimer librement... Ensuite, passez à la colonne tout à fait à droite, les inconvénients de votre antivaleur. Par exemple, la contrainte me prive de liberté. Je suis forcé de faire des choses...
5. Il importe de respecter l'ordre de remplissage des colonnes et d'indiquer 10 avantages ou inconvénients, selon le cas, avant de passer à la colonne suivante.
6. Lorsque vous avez complété les quatre colonnes, prenez un instant pour vous imaginer à nouveau confronté à votre antivaleur. Comment vous sentez-vous maintenant ?

Vous pouvez utiliser cet exercice autant de fois qu'il vous plaira. Après des années de pratique, de nombreuses personnes continuent à l'utiliser régulièrement pour de nouvelles intolérances identifiées bien malgré elles.

Pack aventure

VALEUR		ANTIVALEUR	
Avantages (1)	Inconvénients (3)	Avantages (4)	Inconvénients (2)
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.