



PIERRE PORTEVIN



Guide d'exercice

L'APPROCHE ABCDE

Une pratique créée par Martin Seligman pour revisiter son
passé et s'en libérer

Présentation

Revisitez un événement de votre passé qui vous semble pesant et vous
empoisonne, pour vous en libérer

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



Cet exercice a été créé à l'origine par Martin Seligman. Les cinq initiales viennent de l'anglais.

A pour *Adversity* (l'adversité)

B pour *Belief* (les croyances)

C pour *Consequence* (les conséquences)

D pour *Disputation* (le débat)

E pour *Energization* (l'énergie positive)

Voici comment utiliser cette approche. (Vous trouverez un exemple concret d'utilisation de cet exercice, dans le livre « Mon meilleur ami, c'est moi » en page 129 et suivantes.)

Comment dépasser et transcender les éléments du passé qui nous entravent ?

Pour commencer, je vous propose de choisir un événement de votre passé qui vous a posé un problème et de répondre aux questions ci-dessous. Vous pourrez répéter l'exercice avec d'autres événements par la suite.

A – L'adversité

Quels sont les faits réels. C'est une description factuelle et sans jugement de l'événement qui a déclenché votre difficulté. Qui, quoi, où... ?

.....

.....

.....

B – Les croyances :

Il est possible d'interpréter l'événement décrit ci-dessus de plusieurs manières différentes.

Comment l'avez-vous fait jusqu'à présent ? Quelles ont été vos réactions ? Comment en expliquez-vous les causes ? Pourquoi avez-vous réagi comme ça ?

Quelles conclusions en avez-vous tirées pour votre avenir ? Avez-vous considéré cet événement comme quelque chose de ponctuel, aux conséquences limitées dans le temps ou, au contraire, en tirez-vous une généralisation (ça se passe/passera toujours comme ça pour moi) ?

.....

.....

.....

.....

.....

C – Les conséquences :

Considérez-vous cet événement plutôt comme une chance ou une malchance pour vous ?

Va-t-il plutôt vous apporter des conséquences positives ou va-t-il vous pénaliser ? Longtemps ?

.....

.....

.....

.....

.....



D – Le débat

C'est le moment de remettre en cause vos croyances habituelles et d'envisager d'autres analyses des faits, d'imaginer d'autres scénarios contrefactuels.

Commencez par reconnaître que vos croyances ne sont que des croyances ! Ce ne sont pas des faits. Ce sont des ensembles de pensées produites par le cerveau, et que l'on peut donc faire évoluer.

Pour que votre débat soit productif, je vous conseille d'extérioriser une partie de l'argumentation en imaginant que vous discutez vraiment avec « votre meilleur ami ».

Voici quelques questions utiles pour animer vos discussions.

- Vos croyances à propos de cet événement vous font-elles plutôt du bien ou du tort ?
- Quelles preuves matérielles avez-vous pour fonder celles-ci ?
- Qu'est-ce qui pourrait faire douter de la véracité de ces preuves ?
- Qu'est-ce qui pourrait prouver qu'elles sont fausses ?
- Si c'était un bon ami qui était dans la situation que vous avez décrite au point A-, le laisseriez-vous entretenir de telles croyances ?
- Que lui citeriez-vous comme alternatives ?
- Quelles autres interprétations de cet événement pourriez-vous lui proposer ?
- Quels sont les pires scénarios contrefactuels qui ont été évités ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

E – L'énergie positive

Quelle énergie nouvelle ressentez-vous suite au changement de vos croyances et de votre vision de l'événement ? Quels sont les dix avantages principaux de la situation vue sous ce nouvel angle ? Quels sens positifs pourriez-vous donner à cet événement ?

.....

.....

.....

.....

.....

Comment vous sentez-vous après avoir complété cet exercice ?

Que vous donne-t-il envie de faire maintenant ?

.....

.....

.....

Pensez notamment à vous remercier et à vous récompenser. Faire de telles démarches, a fortiori sans l'aide d'un professionnel, est une preuve de courage et de générosité. Cela mérite d'être célébré, ce qui renforcera votre engagement envers vous-même.

Enfin, n'hésitez pas à communiquer avec moi à propos de cette démarche : en quoi vous a-t-elle été utile, ce qui marche bien, ce qui devrait être amélioré, ce qui coince...

Merci d'avance et à bientôt.

Pierre