Entre ce que tu veux et ce que tu fais, il y a ton système.

Un exercice simple
pour découvrir la logique
derrière ce que tu veux changer.



Tu sais ce que tu veux. Alors pourquoi tu le fais pas?

Il y a des moments où ce qu'on veut et ce qu'on fait ne vont pas du tout dans le même sens.

01 **Tu voulais dire non.**
Mais tu as encore dit oui.

02 **Tu voulais prendre la parole.**
Mais tu t'es retenu.

03 **Tu avais décidé de changer quelque chose.**
Mais tout est resté pareil.

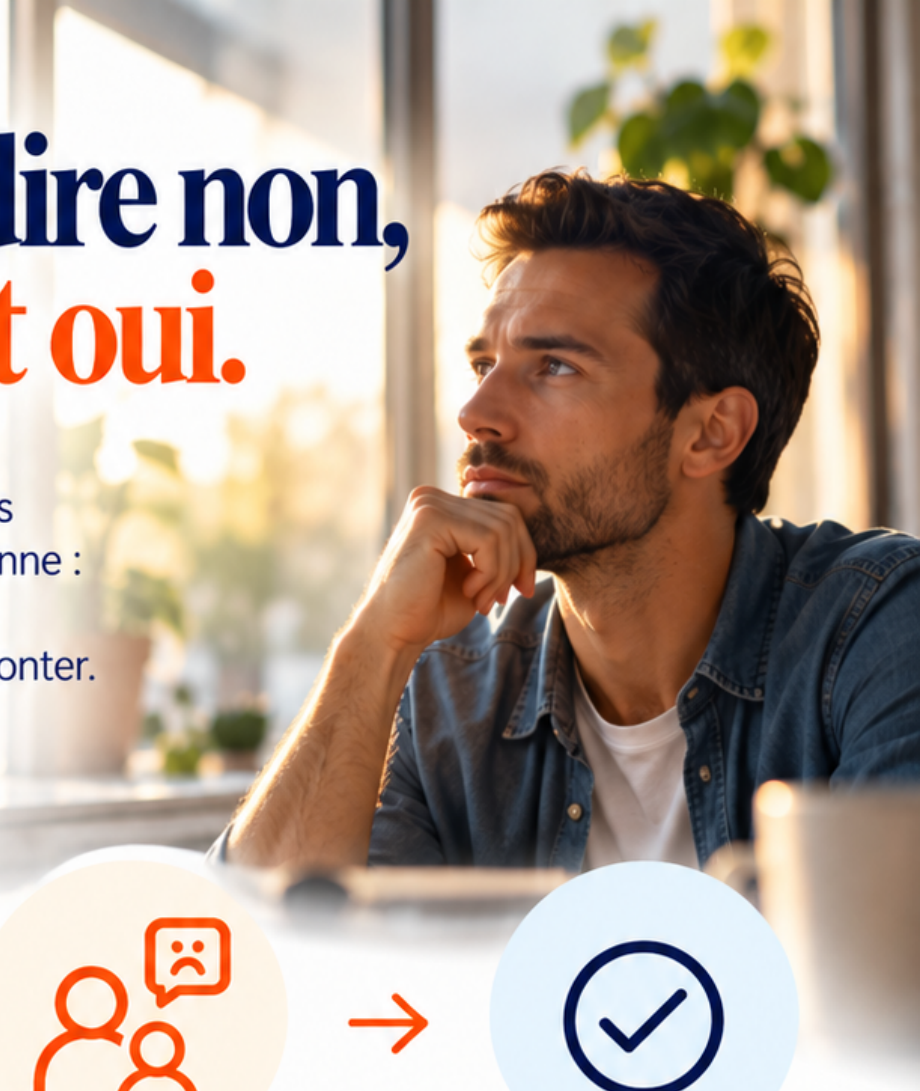


Et si, au lieu de simplement te demander pourquoi tu n'y arrives pas, on regardait ce qui s'est joué au moment de réagir ?

→ **Prends une situation réelle.**
On va la regarder autrement.

UN EXEMPLE CONCRET

Tu voulais dire non, mais t'as dit oui.



On te demande quelque chose.
Tu veux dire non. Mais tu imagines déjà la déception de l'autre personne : son visage, son silence, peut-être sa réaction. Tu sens un malaise monter.

Alors tu dis oui.

TON INTENTION

Dire non

C'est ce que tu voulais.

→

TON SYSTÈME

Éviter de décevoir

Anticipe la déception de l'autre et le malaise que ça pourrait provoquer.

→

DONC, TA RÉPONSE

Dire oui

Le malaise disparaît. Tu ressens un soulagement.

LA DÉCOUVERTE

Tu avais une intention : dire non.
Mais au moment de répondre, ton système a donné la priorité à autre chose : **éviter de décevoir.**
Et c'est cette autre priorité qui a influencé ta réponse.

Chez **Brutalement Honnête**, j'appelle **« système »** ces mécanismes automatiques qui interprètent ce qui se passe, anticipent des conséquences et donnent parfois la priorité à autre chose que ton intention.

→ *Maintenant, regardons une situation de ta propre vie.*

TON EXPÉRIENCE

Repense à un moment de ta vie.



Choisis une situation où tu voulais dire, faire ou changer quelque chose, mais où, finalement, tu as fait autrement.

Garde cette situation en tête pendant qu'on la regarde ensemble.

1

Dans quelle situation étais-tu ?

Quelqu'un t'a demandé quelque chose ? Une discussion est devenue tendue ? Tu devais prendre une décision ? Tu avais quelque chose à dire ? Une occasion de faire quelque chose de nouveau s'est présentée ?

2

Qu'est-ce que tu voulais vraiment dire ou faire ?

Dire non ? Prendre la parole ? Donner ton opinion ? Faire un choix ? Essayer quelque chose de nouveau ? Réagir plus calmement ? Faire quelque chose que tu remettais depuis longtemps ?

3

Qu'est-ce que tu as finalement dit ou fait ?

T'as dit oui ? T'as rien dit ? T'as remis à plus tard ? T'as répondu sur le coup de l'émotion ? T'as réagi comme d'habitude ? T'as encore fait le contraire de ce que tu voulais ?

Reste avec ce moment précis.

Ce sont les petits détails de cette situation qui vont nous aider à voir ce qui s'est joué.

UN REGARD DIFFÉRENT

Et si ce n'était pas de ta faute ?



Reviens mentalement au moment où tu allais agir. Essaie de te rappeler ce qui t'est passé par la tête, ce que tu anticipais et ce que tu ressentais.

Lis les possibilités suivantes. Certaines pourraient te rappeler exactement ce que tu as vécu.

01

Si tu avais fait ce que tu voulais vraiment, qu'est-ce qui aurait pu arriver ?

Décevoir quelqu'un ? Te faire juger ? Créer une tension ?
Risquer de te tromper ? Perdre quelque chose d'important ?

02

Et cette possibilité, qu'est-ce qu'elle provoquait en toi ?

Un malaise ? De la gêne ? De l'inquiétude ?
Une peur de ne pas être à la hauteur ? Une tension ?

03

Quand tu as finalement agi autrement, qu'est-ce que ça t'a apporté sur le moment ?

Tu t'es senti soulagé ? Tu n'avais plus à te justifier ?
Tu as retrouvé un sentiment de sécurité ?
Tu as évité une situation inconfortable ?

Regarde ce qui vient de se passer.

Tu anticipais quelque chose. Ça provoquait une réaction en toi.
Puis tu as agi d'une façon qui t'a peut-être permis d'éviter ce que tu redoutais.

Et si c'était justement la logique de ton système ?

2 LOGIQUES

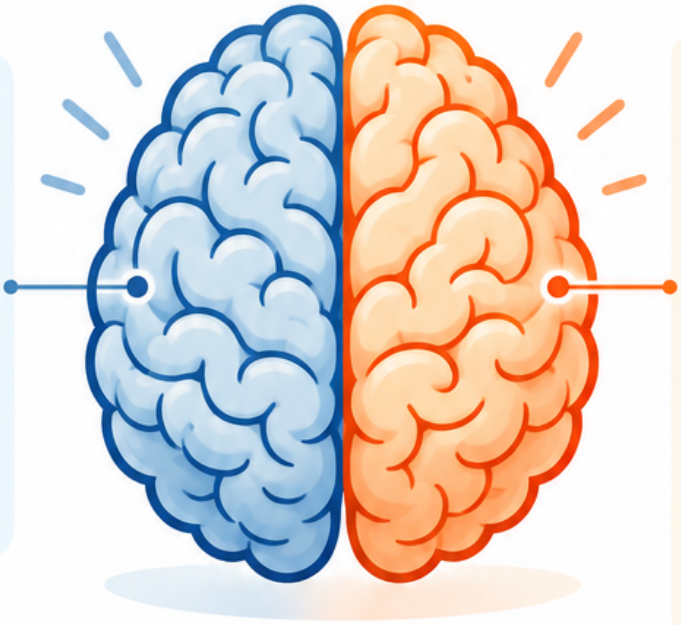
Deux logiques dans une même tête.

Tu avances avec deux forces qui s'opposent.
Les reconnaître, c'est déjà changer la donne.

TON INTENTION

Dire non

C'est ce que tu voulais faire.



TON SYSTÈME

Éviter de décevoir

Ne pas provoquer une réaction désagréable.
Préserver la relation.
Faire disparaître le malaise et retrouver un certain soulagement.

Deux logiques dans une même situation

Toi, tu vois ce que tu **pourrais gagner** à faire les choses autrement.

Mais ton système, lui, voit surtout ce que tu risques de perdre, ce que tu devras affronter, ou ce que ton changement pourrait bouleverser.

Et au moment d'agir, c'est parfois **cette autre logique qui prend le dessus.**

Voilà pourquoi tu peux vouloir sincèrement changer quelque chose et continuer malgré tout à faire comme avant.

Tant que tu ne remarques pas cette logique, tu peux avoir l'impression de te battre contre toi-même, sans comprendre ce qui se passe.

ET MAINTENANT ?

La prochaine fois, essaie de le remarquer.



Pour commencer, observe simplement les petits indices qui apparaissent quand ton système donne la priorité à autre chose que ce que tu voulais vraiment.

1



REMARQUE LE RÔLE QUE TU REPRENDS.

Sans t'en rendre compte, tu reprends peut-être un rôle familier : ne jamais déranger, toujours être fort, faire plaisir à tout le monde ou ne jamais te tromper.

Parfois, tu connais tellement bien ce rôle que tu ne remarques même plus que tu es en train de le jouer.

2



REMARQUE CE QUI SE PASSE EN TOI.

La gêne qui monte.
Une tension dans le corps.
Un malaise dans le ventre.
L'inquiétude.

Avant même d'avoir pris une décision, quelque chose se passe déjà en toi.

3



REMARQUE CE QUE TU FAIS PRESQUE SANS Y PENSER.

Tu t'entends dire oui alors que tu voulais dire non.
Tu ne dis rien alors que tu voulais t'exprimer.
Tu remets encore à demain.
Tu réponds sur le coup de l'émotion.



C'est dans ces petits moments-là que tu peux commencer à voir ton système à l'œuvre.

Même si tu ne le remarques qu'après coup, tu viens déjà de faire une découverte : tu commences à distinguer ce que tu voulais de ce qui a influencé ta façon d'agir.

UNE AUTRE FAÇON DE TE VOIR

Une autre façon de te voir.



Quand tu fais quelque chose qui va à l'encontre de ce que tu souhaites vraiment, tu te blâmes.

Pourquoi je suis pas capable ?
Pourquoi je fais toujours ça ?
Qu'est-ce qui va pas avec moi ?

Mais ce que tu viens de découvrir, c'est que derrière chacune de tes réactions, **il y a toujours une logique.**

Ton système peut chercher à éviter, à préserver ou à obtenir quelque chose qui lui semble important, même lorsque ça t'éloigne de ce que tu veux vraiment.

Le premier changement commence par le simple fait de voir ce qui était déjà là, mais que tu ne remarquais pas.

Et maintenant que tu sais reconnaître la logique derrière tes comportements, tu peux commencer à agir autrement et arrêter de te blâmer.

Tu ne pouvais pas changer ce que tu ne voyais pas.
Mais maintenant, tu le peux.



On continue ensemble.

À travers mes vidéos et les prochains courriels, je vais continuer à te faire découvrir cette logique invisible qui influence tes pensées, tes réactions et tes comportements.

Tu pourras enfin comprendre pourquoi, même quand tu sais ce que tu veux faire, tu finis parfois par faire exactement le contraire.

Au plaisir,
Jonathan

BH
Conférencier consultant
Coach professionnel certifié
Praticien en neurosciences appliquées

jonsavard@gmail.com