

Se décoller des histoires sur soi

Le Soi conceptualisé / Le Soi comme processus / Le soi comme contexte

Avant de commencer

Il est possible d'avoir des pensées, des émotions, des rôles ou des histoires sur soi sans être entièrement défini par eux. Ces exercices aident à contacter une position plus large : celle qui remarque ce qui se passe, au lieu d'être complètement emportée par le contenu de l'expérience.

Principe commun aux exercices

Le travail du soi observateur ne cherche pas à effacer votre histoire, à nier votre passé ou à produire une image positive de vous-même. Il aide à reconnaître les récits, les étiquettes et les réactions internes comme des expériences que vous pouvez observer. À partir de cet espace, il devient plus facile de choisir une réponse plus souple, plus sincère et plus proche de vos valeurs.

Choisir le bon exercice

Il n'est pas nécessaire de tout faire. Commencez par l'exercice le plus simple et le plus sûr pour vous aujourd'hui.

Quand je remarque...	Exercice conseillé	Pourquoi
Une étiquette rigide sur moi : "je suis nul", "je suis fort", "je suis anxieux".	1 • Je suis... ou pas	Voir que les descriptions de soi ne résument jamais toute la personne.
Une histoire personnelle qui semble prouver quelque chose sur moi.	2 • Réécrire mon histoire	Distinguer les faits, les réactions et le récit que l'esprit construit.
Une tendance à protéger mon image dans les relations.	3 • Une conversation sincère	Pratiquer une sincérité progressive, prudente et plus authentique.
Une émotion, une pensée ou une réaction qui m'absorbe complètement.	4 • Et qui remarque ça ?	Revenir brièvement à la position de celui ou celle qui observe.

Chaque exercice propose une manière différente de regarder une pensée plutôt que de regarder le monde à travers elle.

EXERCICE 1

Je suis.. ou pas

Objectif - Assouplir les étiquettes sur soi et remarquer que les descriptions personnelles ne sont pas toute l'identité.

Durée - 10 à 15 minute

Quand l'utiliser : Quand vous vous définissez avec une phrase rigide : "je suis anxieux", "je suis nul", "je suis fort", "je suis incapable".

Étapes

- Écrivez trois phrases commençant par « Je suis... » : deux avec des qualités que vous vous attribuez, une avec un défaut. Par exemple : « Je suis gentil », « Je suis courageux », « Je suis nul ».
- Relisez chaque phrase et demandez-vous si elle est toujours vraie, dans toutes les situations, ou s'il existe des exceptions.
- Observez si certaines phrases vous comparent implicitement aux autres : meilleur, moins bon, au-dessus, en dessous, plus fort, plus faible.
- Ajoutez « ou pas » à la fin de chaque phrase. Par exemple : « Je suis gentil, ou pas. » Remarquez ce que cela change en vous.
- Rayez mentalement ce qui vient après « Je suis » et revenez quelques instants à : « Je suis. » Demandez-vous : qui suis-je sans ces étiquettes ?
- Si votre esprit résiste ou répond vivement, remarquez simplement cette réaction. Puis observez : qui remarque cette pensée ?
- Entourez les mots « Je suis » dans vos trois phrases. Et si le sentiment profond de soi était plus proche de ces deux mots que de ce qui vient après ?
- Réécrivez ensuite vos phrases avec « Je me sens... » ou « Je pense être... », puis précisez le contexte : « Quand [situation], et quand je [comportement], alors je me sens / je pense être [qualité ou défaut]. »

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

À retenir :

Dans cet exercice, vous avez exploré certaines phrases que vous utilisez pour vous définir.

Ces phrases peuvent donner l'impression de dire qui vous êtes vraiment. Pourtant, elles sont souvent incomplètes.

Une qualité ou un défaut n'est presque jamais vrai **tout le temps, partout, avec tout le monde**. Vous pouvez être courageux dans un contexte, et plus hésitant dans un autre. Généreux avec certaines personnes, plus fermé dans d'autres situations. Compétent parfois, en difficulté à d'autres moments.

L'exercice permet donc de voir que beaucoup de phrases en « **Je suis...** » sont des histoires que l'esprit raconte sur vous. Elles peuvent contenir une part de vérité, mais elles ne disent pas toute la vérité.

Vous n'êtes pas une définition figée : vous êtes une personne en mouvement, différente selon les moments, les contextes et les relations.

Vous êtes plus que l'histoire que votre esprit raconte sur vous.

EXERCICE 2

Réécrire mon histoire

Objectif - Prendre du recul par rapport au récit que l'esprit construit à partir du passé.

Durée - 20 à 30 minutes

Quand l'utiliser : Quand une histoire personnelle semble prouver que vous êtes fragile, incapable, abandonnable, honteux ou bloqué.

Étapes

- Écrivez quelques paragraphes sur une difficulté personnelle ancienne : une peur, une blessure relationnelle, un échec, une honte, une difficulté à faire confiance.
- Relisez votre texte et entourez les réactions internes : émotions, pensées, sensations, souvenirs, besoins, envies, comportements, jugements sur vous-même.
- Relisez une deuxième fois et soulignez les faits extérieurs : événements observables, paroles, situations concrètes. Distinguez-les des interprétations.
- Réécrivez l'histoire en conservant les mêmes faits et les mêmes réactions, mais en changeant la manière de les relier entre eux.
- Observez les protestations de l'esprit : "la première version est la vraie", "je me mens", "c'est trop positif". Remarquez-les comme des pensées.
- Pour terminer, observez qu'il peut exister plusieurs manières de raconter une même histoire. Certaines versions enferment, d'autres ouvrent davantage de possibilités. L'objectif n'est pas de se mentir, mais de repérer la lecture la plus utile, la plus souple, et la plus proche de la direction que vous souhaitez prendre.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

À retenir :

Réécrire son histoire ne veut pas dire nier ce qui a été difficile, minimiser ce que vous avez vécu, ou vous raconter une version artificiellement positive.

Les faits restent les faits. Les émotions et les réactions restent légitimes.

Mais cet exercice montre une chose importante : nous ne vivons jamais les faits "à l'état pur". Nous les interprétons, nous les relierons entre eux, puis nous leur donnons un sens.

À partir d'une même situation, plusieurs récits peuvent exister. Comme dans un témoignage, chacun peut raconter la même scène différemment selon sa sensibilité, son histoire, ses peurs, ses besoins ou ses biais.

Une histoire peut devenir : « Ce que j'ai vécu prouve que je suis cassé. » ou bien : « Ce que j'ai vécu montre les stratégies que j'ai développées pour me protéger. »

Les faits ne changent pas, mais la manière de les relier change. Et cette manière de raconter l'histoire peut soit vous enfermer dans la honte, l'évitement ou la résignation, soit ouvrir un peu plus de liberté.

La question n'est donc pas seulement : « Quelle histoire est vraie ? », mais aussi : « **Quelle histoire m'aide à avancer vers la personne que je veux devenir ?** »

EXERCICE 3

Une conversation sincère à la fois

Objectif - Repérer les histoires que l'on protège du regard des autres / de nos relations et pratiquer une sincérité progressive.

Durée - varie en fonction de la durée de la conversation

Quand l'utiliser : Quand une histoire personnelle semble prouver que vous êtes fragile, incapable, abandonnable, honteux ou bloqué.

Précaution - Ne pratiquez pas cet exercice comme une confession forcée. Il s'agit d'élargir progressivement l'espace de sincérité, avec discernement.

Étapes

- Choisissez une personne relativement sûre : un ami, un collègue bienveillant, un proche, un thérapeute.
- Pendant la conversation, observez les moments où vous êtes tenté de modifier la réalité : exagérer, minimiser, prétendre savoir, cacher une émotion, paraître plus solide.
- Accueillez ce réflexe avec compassion : “voilà une partie de moi qui essaie d'être acceptée” ou “voilà mon esprit qui protège mon image”.
- Si le contexte est suffisamment sûr, ajoutez un peu plus de vérité : pas toute la vérité, pas brutalement, simplement une version un peu plus complète.
- Si ce n'est pas le bon moment, ne forcez pas. Notez seulement : “ici, je ne me sens pas encore prêt” ou “avec cette personne, ce sujet est sensible”.
- Après la conversation, demandez-vous : “Qu'est-ce que j'essayais de protéger ? De quoi avais-je peur ? Quelle manière d'être me rapproche de mes valeurs ?”

Ce que j'ai remarqué

À retenir :

Les petites déformations de la vérité sont souvent des tentatives de protection. Elles peuvent protéger contre la honte, le rejet, la critique ou la peur d'être moins aimé.

L'objectif n'est pas de devenir transparent avec tout le monde. La sincérité se pratique avec prudence, dans des relations et des contextes suffisamment sûrs.

Dire une vérité un peu plus complète peut ouvrir un espace d'authenticité : “je ne suis pas certain”, “cela m'a plus touché que je ne l'ai montré”, “j'ai besoin de clarifier”.

Une conversation sincère à la fois, vous pouvez desserrer l'emprise de l'image que vous essayez de défendre et revenir à une manière d'être plus libre.

EXERCICE 4

Et qui remarque ça ?

Objectif · Apprendre à remarquer les pensées, émotions et sensations depuis une position d'observateur.

Durée · varie

Quand l'utiliser : Quand une histoire personnelle semble prouver que vous êtes fragile, incapable, abandonnable, honteux ou bloqué.

Précaution · Ne pratiquez pas cet exercice comme une confession forcée. Il s'agit d'élargir progressivement l'espace de sincérité, avec discernement.

Étapes

- Mettez un rappel ou une alarme à un moment de la journée.
- Quand le rappel apparaît, faites une courte pause pour prêter attention à votre vécu intérieur.
- Posez-vous doucement la question : « Et qui remarque ça ? »
- Observez simplement qu'il y a une expérience présente, et une partie de vous qui la remarque.
- Ne cherchez pas à répondre longuement, pour éviter de partir dans une grande réflexion sur qui vous êtes.
- Revenez à votre activité, après avoir touché brièvement cette position du « je, ici, maintenant ».

Ce que j'ai remarqué

À retenir :

Cet exercice ne cherche pas à trouver une définition parfaite de vous-même. Il cherche à vous faire toucher une expérience simple : je peux remarquer ce qui se passe en moi.

Si je peux remarquer une pensée, je ne suis pas totalement cette pensée. Si je peux remarquer une émotion, je ne suis pas réduit à cette émotion. Si je peux remarquer une histoire sur moi, je ne suis pas enfermé dans cette histoire.

Même un contact d'une seconde avec cette position d'observateur peut créer un peu d'espace. Dans cet espace, il devient possible de choisir plus consciemment le prochain geste.

À retenir : vous n'êtes pas seulement ce que votre esprit raconte. Vous êtes aussi celui ou celle qui peut remarquer que l'esprit raconte.

Cadre de sécurité

Ces exercices peuvent toucher des souvenirs, des émotions ou des histoires personnelles sensibles. Ils se pratiquent avec douceur, curiosité et discernement.

Ne forcez pas	Commencez par un contenu modérément difficile. Il n’est pas nécessaire de travailler immédiatement sur l’histoire la plus douloureuse.
Restez dans la fenêtre de tolérance	Si vous vous sentez submergé, arrêtez l’exercice, revenez au corps, regardez autour de vous, respirez, et demandez du soutien si besoin.
La sincérité n’est pas une obligation brutale	Elle se pratique avec prudence, dans un cadre suffisamment sûr, avec des personnes capables de respect et de confidentialité.
Pas de bonne réponse	Une pratique est utile dès lors que vous observez quelque chose : une réaction, une émotion, une résistance, une pensée, ou un peu plus d’espace.
Revenir aux valeurs	Le but n’est pas de trouver une identité parfaite, mais de choisir plus librement comment avancer vers ce qui compte pour vous.

Vous n’êtes pas seulement ce que votre esprit raconte. Vous êtes aussi celui ou celle qui peut remarquer que l’esprit raconte.