

L'immunothérapie du changement

par Marie Claire Daghebrauductrice d'immunityto Change

Robert **KEGAN** et Lisa **LAHEY** :



LES RESOLUTIONS DU NOUVEL AN ne marchent pas car elles appliquent des solutions **TECHNIQUES** alors que les vrais

DÉFIS sont adaptatifs

Immunity to Change, Harvard Business Press, 2009



La carte d'immunité au changement

Le modèle de Kegan fait partie des nombreux modèles de développement pris en compte dans l'élaboration de la Théorie Intégrale de Ken Wilber (voir Clin d'œil sur la Théorie Intégrale). Voilà pour la théorie !



Mais Robert Kegan et Lisa Lahey ont élaboré une méthode **pratique** très simple : la carte d'immunité.

Elle permet :

- de se libérer des composantes conformistes du soi qui entravent l'expression complète de ses potentialités et qui sont une source de souffrance pour les leaders
- de se développer vers le stade autotransformant qui se situe au second palier, ou palier Intégral où on est 10 fois plus efficace, plus libre, plus heureux...

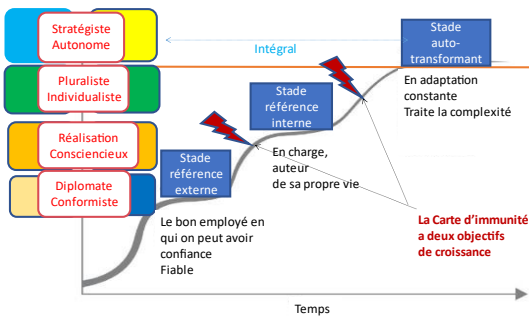
Et cerise sur le gâteau :

- de tenir ses résolutions du Nouvel An et de réaliser des changements impossibles jusqu'ici (arrêt du tabac, perte de poids, succès professionnel, équilibre financier...)



La carte d'immunité en 5 étapes simples,

Ken Wilber/Spirale Dynamique **Les stades de développement adulte de Kegan**



étape 2 : Faire un inventaire des obstacles

Colonne 2 : dresser la liste des obstacles (obstacles à la réalisation de l'objectif de changement)

Dresser la liste de toutes les actions ou non actions qui s'opposent à la réalisation de l'objectif.

- Ce sont des choses concrètes

Pièges à éviter

- Inscrire des actions qui tendent vers l'objectif, et non des obstacles
- Se mettre à chercher pourquoi on agit ainsi
- Chercher à se justifier
- Se juger

Objectif de changement le 12-12-2020	Obstacles concrets (Faire/Ne pas faire)		
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin		
	Je ne médite pas le soir		
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps		
	Je ne mets pas pour méditer		
	Je fais autre chose		

étape 3 : Faire un inventaire de ses peurs

Colonne 3 : dresser la liste de vos craintes

Indiquez en face de chaque action (ou non action) allant à l'encontre de votre objectif, les craintes qui surviennent à l'idée de faire le contraire

Pièges à éviter

- Faire une carte désordonnée,
- Oublier d'inscrire les craintes en face des actions ou non-actions de la colonne 2

Objectif de changement le 12-12-2020	Obstacles concrets (Faire/Ne pas faire)	Liste des peurs à l'idée de faire le contraire de 2
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin	Si je méditais le matin, je risquerais de me sentir en retard
	Je ne médite pas le soir	Si je méditais le soir, je ressentirais de l'ennui
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps	Si je mettais la méditation dans mon emploi du temps, je serais obligé de méditer
	Je ne mets pas pour méditer	Si je m'engageais pour méditer, je serais obligé de méditer
	Je fais autre chose	Si je faisais autre chose, cela me serait avantageux

étape 4 : identifier les promesses ou obligations sous-jacentes

Colonne 4 : identifier vos promesses ou obligations «compétitives»

- Recherchez les promesses que vous vous faites à vous-même pour échapper aux craintes identifiées (Je me promets de...)

ou

- Recherchez les obligations que vous avez pour échapper aux craintes de la colonne précédente (Je suis obligé de...)

- Inscrivez les en colonne 4

Pièges à éviter

- Aller trop vite, sauter des étapes
- Croire qu'on a tout compris
- Ne pas suivre le processus
- Se mettre à faire tout le contraire de ce qu'on faisait précédemment

Objectif de changement le 12-12-2020	Obstacles concrets (Faire/Ne pas faire)	Liste des promesses ou obligations «compétitives»
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin	Si je méditais le matin, je risquerais de me mettre en retard
	Je ne médite pas le soir	Si je méditais le soir, je ressentirais de l'ennui
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps	Si je mettais la méditation dans mon emploi du temps, je serais obligé de méditer
	Je ne mets pas pour méditer	Si je m'engageais pour méditer, je serais obligé de méditer
	Je fais autre chose	Si je faisais autre chose, cela me serait avantageux

étape 5 : identifier les croyances sous-jacentes

Observer son immunité au changement

Les flèches rouges montrent pourquoi le changement est si difficile : La colonne 4 est opposée à la colonne 1, Nous voulons des choses opposées. Nous avons en permanence un pied sur l'accélérateur et un sur le frein. C'estatu qu'on demande beaucoup d'énergie de notre part pour le maintenir. Kegan et Lahey l'appellent «immunité contre le changement». C'est en fait un système de gestion de l'anxiété qui nous a protégés des peurs jusqu'ici.

Colonne 5 : Identifier les suppositions et les croyances sous-jacentes

Pour chaque obligation compétitive (ou promesse), prenez du recul et demandez-vous ce que quelqu'un qui aurait ces obligations peut bien croire au fond de lui-même, sur la vie, quelles sont ses croyances cachées ou grandes suppositions « qui le tiennent »?

Pièges à éviter SURTOUC I !

- S'arrêter là
- Agir impulsivement suite à une prise de conscience

Objectif de changement le 12-12-2020	Obstacles concrets (Faire/Ne pas faire)	Liste des promesses ou obligations «compétitives»	Suppositions et croyances sous-jacentes
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin	Si je méditais le matin, je risquerais de me mettre en retard	Je suis obligé de me mettre en retard
	Je ne médite pas le soir	Si je méditais le soir, je ressentirais de l'ennui	Il n'y a pas de place pour la méditation dans ma vie
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps	Si je mettais la méditation dans mon emploi du temps, je serais obligé de méditer	Tout le reste est plus important que la méditation
	Je ne mets pas pour méditer	Si je m'engageais pour méditer, je serais obligé de méditer	
	Je fais autre chose	Si je faisais autre chose, cela me serait avantageux	

Vous avez presque terminé, prenez conscience de votre immunité au changement

Si vos grandes suppositions ne sont pas de grandes prises de conscience, revisitez-les un peu plus tard. Puis faites des tests sur la véracité de ces grandes suppositions...

Objectif de changement le 12-12-2020	Inventaire courageux (Faire/Ne pas faire)	Liste des peurs (à l'idée de faire le contraire de 2)	Obligations en compétition avec l'objectif	Grandes suppositions
Méditer quotidiennement	Je ne médite pas le matin	Si je méditais le matin, je risquerais de me mettre en retard	Je suis obligée d'aller travailler tôt pour « faire mes heures »	Ne pas respecter les horaires de travail, c'est voler !
	Je ne médite pas le soir (ni à midi !)	Si je méditais le soir, je ressentirais de l'ennui	Je suis obligée de me détendre le soir en arrivant	Il n'y a pas de place pour la méditation dans ma vie
	Je ne mets pas la méditation dans mon emploi du temps	Si je mettais la méditation dans mon emploi du temps, je serais	Je suis obligée de ne pas planifier mes méditations	Tout le reste est plus important que la méditation

Faites des TESTS (la prise de conscience ne suffit pas)

Tests SMART sur les grandes suppositions (pour savoir leur degré et leur domaine d'exactitude), ces tests doivent être :

Prise de conscience !!!
Cognitif

+

Comportements

Objectif = GRANDIR CROITRE SE DEVELOPPER !

- Pièges à éviter
- Se contenter de la prise de conscience de ses croyances cachées et s'arrêter là
- Se priver des tests, c'est se priver de la possibilité de croissance
- Croire qu'une action unique va tout changer
- Faire des tests qui ne soient ni sûrs ni modestes
- Susciter une conversation qui risque de nous mettre en danger
- Agir impulsivement, sans planifier vos tests

- Simple/sûrs
- Modestes
- Actions dans la semaine
- Recherche
- Tests

