



LA TECHNIQUE DU MIRACLE DES NIVEAUX LOGIQUES

Le cerveau ne fait pas la distinction entre ce qui est réel ou ce qui est imaginé. En effet, lorsque vous faites un cauchemar ou lorsque vous imaginez une situation anxiogène pour vous, le cerveau fera vivre au corps des manifestations physiques reliées aux émotions ou sentiments ressentis comme le cœur qui bat plus vite, une sensation de chaleur, les mains moites, la respiration plus rapide, etc.

L'exercice présenté ici est de faire « Comme si ». Comme si vous aviez déjà atteint votre objectif. Que ce soit pour avoir une meilleure confiance ou estime de soi, être plus heureux(se), être libéré(e) de vos peurs en sachant mieux les contrôler ou toutes les autres caractéristiques que vous souhaitez atteindre, cet outil vous aidera à relever des critères correspondants à ce que vous souhaitez réaliser selon les différents niveaux logiques.





Exercice :

- 1- Imaginez que cette nuit, un miracle a eu lieu. Vous vous réveillez et vous possédez cette confiance en soi qui vous permet de réaliser tout ce que vous souhaitez. Vous possédez une grande estime de soi qui vous permet de vous aimer tel que vous êtes ou encore, vous savez bien gérer vos peurs. Fermez les yeux, prenez de grandes respirations et visualisez-vous possédant la caractéristique souhaitée.
- 2- Comment savez-vous maintenant que vous possédez cette caractéristique ? Comment vous sentez-vous ? Quelle est votre posture ? Quelles sont vos pensées ? Vos paroles ? Vos actes au quotidien ? Comment les gens peuvent-ils remarquer la différence qui s'est produite en vous ?
- 3- Notez vos réponses pour chacune des questions suivantes.
- 4- En termes d'**environnement**, qu'est-ce qui a changé autour de vous ? Avez-vous le/la même conjoint(e) ? Avez-vous le même travail ? Si non, que faites-vous ? Avez-vous les mêmes ami(e)s ? Est-ce que vous fréquentez les mêmes lieux ? Qu'en est-il au niveau de votre famille ? Est-ce que vous vous êtes éloigné(e) de certains membres ? Comment percevez-vous le monde autour de vous ?
- 5- En termes de **comportements**, qu'est-ce qui a changé pour vous ? Quels comportements nuisibles avez-vous arrêtés ? Qu'avez-vous commencé à faire ? Qu'est-ce que les autres peuvent



remarquer de différent à votre sujet à propos de vos actes ? Que dites-vous de différent ? De quelle manière réagissez-vous ?

- 6- En termes de **compétences, connaissances, stratégies**, qu'est-ce qui a changé pour vous ? Qu'avez-vous appris de nouveau ? Que savez-vous faire maintenant ? Quelles stratégies adoptez-vous depuis ce miracle ?
- 7- En termes de **croyances et de valeurs**, qu'est-ce qui a changé pour vous ? Qu'est-ce qui est réellement important pour vous ? Quelles croyances avez-vous décidé de ne plus croire ? Qu'avez-vous commencé à croire maintenant qui vous est beaucoup plus aidant ? Y a-t-il des valeurs qui ont changé pour vous ?
- 8- En termes d'**identité**, qu'est-ce qui a changé pour vous ? Qui êtes-vous maintenant ? Quelles parties de vous avez-vous eu à laisser derrière ? Quelles sont vos talents, vos qualités ? Quels défauts avez-vous améliorés ?
- 9- En termes de **mission personnelle**, qu'est-ce qui a changé pour vous ? À quoi contribuez-vous ? Qui aidez-vous ? Qu'avez-vous à apporter à votre communauté, famille ou proches ? Comment faites-vous votre différence et du bien autour de vous ? Quel sens donnez-vous à votre vie ? À votre travail ?
- 10- Parmi tous les critères énumérés des points 4 à 8, lesquels sont les plus importants pour vous ? Nommez-en 10. Pour chacun des 10 critères, évaluez-les selon votre niveau de satisfaction actuel. 10 étant vous maitrisez



avec facilité et satisfaction ce critère et 1 vous ne maîtrisez aucunement ce critère.

11- Pour chacun des 10 critères, faites un **entretien de coaching** (voir la fiche de cet outil). C'est-à-dire, trouvez 5 options vous permettant de passer à une note supérieure et parmi ces 5 options, vous pouvez en trouver deux complètement farfelus. (Le but derrière des options farfelues est de surpasser le facteur critique du cerveau. Souvent, s'autoriser à penser autrement qu'à notre habitude nous permettra de trouver une option farfelue et de cette option, va découler une option plus réaliste que vous n'auriez pas trouvée en ne sortant pas de votre schéma habituel de pensées).

12- Au cours des prochaines semaines/mois, passez à l'action et appliquez ces options pour vous aider à atteindre à une note supérieure pour chacun des 10 critères et réévaluez-vous après un mois. Si vous avez passé d'une note de 5/10 à 7/10 par exemple, félicitez-vous, récompensez-vous et recommencez l'exercice pour trouver d'autres options pour passer de 7/10 à 9/10. Si vous n'avez pas amélioré votre évaluation, ne vous découragez pas, ne vous blâmez pas, essayez une autre option que vous aviez préalablement trouvée.