CHRISTEL PETITCOLLIN

SCÉNARIO DE VIE GAGNANT

Se construire une vision personnelle de la vie et de soi-même

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Petit Cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress

Petit Cahier d'exercices pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur

Victime, Bourreau ou Sauveur : comment sortir du piège ?

S'affirmer et oser dire non

Bien communiquer avec son enfant

Savoir écouter, ça s'apprend !

Du divorce à la famille recomposée

Réussir son couple
Émotions, mode d'emploi

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107, 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017
© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-519-4

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais
Maquette de couverture : Éditions Jouvence
Couverture et mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 6

1. Le scénario de vie 12
Construction du scénario 15
Les influences parentales 15
Les injonctions et les permissions 17
Le programme d'identification 21
Les directives 24
Ce qu'en fait l'enfant 26
La décision de vie 26
Le choix du héros 29
Analyse du scénario. 31
Quelques exemples... 31
Trouvez votre scénario 34
Classification des scénarios 35

2. Le scénario sans joie 39
L'amusement et l'autodestruction 40
La joie est une compétence innée 43
Le déni du corps 44
Le corps est la chapelle de l'âme 48

3. Le scénario sans amour 53
Donnez-moi des caresses 54
Les signes de reconnaissance conditionnels 56
Les signes de reconnaissance inconditionnels 57

Les règles d'économie des caresses 59
Ne donne pas de signes de reconnaissance librement 59
Ne reçois pas les signes de reconnaissance librement 61
Ne demande pas de signes de reconnaissance quand tu en as besoin . . 61
Ne refuse pas les signes de reconnaissance que tu n'aimes pas 63
Ne te donne pas de signes de reconnaissance 64
La thérapie du scénario sans amour 67
Définir ses besoins 68
La gestion optimale des signes de reconnaissance 69

4. Le scénario sans raison 74
La soif de compréhension et de savoir 75
Comment rendre fou ou stupide 76
Destruction de l'intelligence 77
Dévalorisation de l'intuition 78
Dévalorisation des émotions 79
Dévalorisation de la rationalité 81
Le fonctionnement symbiotique 82
La lecture de pensée 82
La méconnaissance 83
La grandiosité 84
Les passivités 84

Le mensonge 86
De la confusion à l'aliénation 88
La paranoïa. 88
Les mécanismes de la folie. 89
Restaurer son potentiel initial
de conscience 90
Cultivez vos trois formes d'intelligence . . . 91
Déjouez les jeux de pouvoir. 92
Pour éviter d'entraîner quelqu'un
vers la folie 95

5. Créer son nouveau scénario. 96
Désactiver les programmations parentales . 98
L'antidote aux injonctions :
les permissions du parent idéal 98
Exercice d'imagination réparatrice . . 99
L'antidote aux directives :
encore de nouvelles permissions 103
Changez le programme d'identification . . 105
Nouvelles attributions 105
Nouvelles identifications 106
Nouvelles décisions de vie 106
Nouvelles croyances
et nouvelle logique. 107
Réécrivez l'histoire de votre vie 108

Conclusion :
En route pour votre nouvelle vie ! 111

Introduction

Chacun d'entre nous a eu l'occasion d'être le témoin de destinées exceptionnelles. Grand banditisme, célébrités fulgurantes, infortunes spectaculaires, amours remarquables… Ces vies d'exception, positives ou négatives, ont en commun de pouvoir servir de support à un film grandiose et, d'ailleurs, certaines ont été effectivement portées à l'écran.

D'une manière plus banale, la vie de certaines personnes semble n'être faite que de difficultés et d'obstacles, les obligeant à se battre en permanence pour exister ou seulement survivre quand, pour d'autres, la vie paraît sourire en continu et leur offrir le succès à toutes leurs entreprises. Dans bien des cas, il est facile de comprendre qu'il ne faut pas se fier aux apparences. Il y a des gens dont les ennuis sont la conséquence directe de leurs comportements inadéquats et d'autres dont les succès peuvent tout aussi justement être connectés aux moyens qu'ils se sont donnés pour les atteindre. Nous avons également tous pu observer que les plus malheureux ne sont pas forcément

> ceux qui le clament le plus fort. Mais il y a aussi des cas où il est difficile d'envisager que la personne elle-même puisse créer de toutes pièces son propre malheur, tant au contraire elle se donne les moyens de le combattre. La vie semble alors s'acharner à détruire systématiquement le peu de positif que cette personne cherche à se construire, comme si le bonheur se dérobait sans cesse à la dernière minute et là, on aurait envie de crier haut et fort à l'injustice.

On en conclurait vite que la vie est inéquitable, que les dés sont pipés ou les cartes truquées. Or, c'est une conclusion de joueur occasionnel de dire « Je n'ai pas eu les bonnes cartes ». Les grands joueurs de poker, eux, savent qu'au fil de toutes les parties qu'ils joueront, ils verront passer entre leurs mains toutes les cartes du jeu et que c'est à eux qu'il appartient d'en tirer à chaque fois le meilleur profit.

Car l'inégalité n'est pas là où on l'attend d'ordinaire : au niveau des cartes. Elle est au niveau de l'apprentissage des règles du jeu dans l'enfance. Il y a les gens qui ont été bien informés

et surentraînés à vivre en gagnant, d'autres qui ont été également bien informés et surentraînés mais à vivre en perdant. La panne d'essence en offre un exemple très concret. Ne tombe pas en panne d'essence qui veut ! Il faut mettre en place une vraie stratégie de perdant. L'événement se prépare plusieurs jours à l'avance. On regarde la jauge, on « projette » de prendre de l'essence « bientôt » et on ne le fait pas. Le matin suivant, on est trop en retard pour pouvoir s'arrêter à la pompe et le soir, on rentre trop fatigué pour en avoir le courage. Alors on se promet de s'en occuper dès le lendemain matin, etc. Nombreux sont les gagnants à ne jamais tomber en panne sèche de toute leur vie.

Ainsi, chacun d'entre nous, appliquant de tout son cœur ses propres règles du jeu (qu'il croit être les seules valables) obtient le résultat qu'il escompte : des échecs ou des réussites. Il y a, par exemple, autant de moyens efficaces de rater un entretien d'embauche que de le réussir ! On sympathise spontanément avec ceux qui appliquent les mêmes règles que nous et qui obtiennent le même genre de résultats, parce qu'ils nous confortent dans nos certitudes.

En revanche, on rejette les outrecuidants qui nous démontrent par leurs actes et leurs résultats qu'il existe d'autres règles possibles. Les ponts entre gagnants et perdants sont plus l'admiration et l'envie ou la pitié et le mépris que l'amitié !

C'est en fonction de l'éducation qu'il a reçue, des expériences qu'il a vécues et de ses traumatismes aussi, que chacun, essayant d'assembler les pièces de son puzzle, se construit une vision personnelle de la vie et de lui-même. Cette idée globale va influencer ses actes quotidiens au point de l'enfermer dans un système de pensées, véritable scénario de vie.

Qu'elle soit banale ou exceptionnelle, chaque vie à son histoire, sa trame et son intrigue.

Piloté par ses propres croyances, chaque être humain va créer autour de lui le monde qu'il pense être le vrai et y jouer l'équivalent d'une pièce de théâtre en endossant le rôle qu'il croit être le sien. C'est pourquoi, pour certains, la vie est une lutte permanente et ils créeront inconsciemment toutes les occasions de se battre avec à la clé, la permission ou l'interdiction de réussir, et pour d'autres,

plus rares, la vie sera simple et ludique, remplie de joie, de succès et de partage.

Lorsque l'influence éducative et les expériences sont globalement positives, le scénario sera lui aussi positif. Dans le cas contraire, elles vont générer des vies difficiles faites de souffrance, de solitude et d'échec et comportant la destruction partielle ou totale des potentiels initiaux de joie, d'amour et d'intelligence. C'est ainsi que se créent des scénarios « sans amour », « sans joie », « sans raison » ou « sans repos » et surtout des scénarios « gagnants » ou « perdants ».

Et vous, quelles règles du jeu de la vie vous a-t-on transmises ?

Dans votre enfance, vous a-t-on fait croire à un monde positif ou à un monde négatif, vous a-t-on fait vivre dans une logique de privation ou une logique d'abondance, de permissions ou d'interdictions ? Y avait-il de l'amour, de la confiance, des succès et des rires dans votre foyer ? Quels adages, devises ou dictons faisaient force de loi dans votre entourage familial ?

Ce livre vous offre des pistes de réflexion pour sortir des programmations de l'enfance, restaurer votre potentiel initial de joie, d'amour et d'intelligence et placer votre vie dans la trame d'un scénario gagnant.

Chapitre 1

Le scénario de vie

Depuis toujours, l'homme aime raconter et écouter des histoires. Conte, légende, fiction, roman, vaudeville ou tragédie grecque, même la plus simple anecdote peut devenir captivante si le conteur sait entretenir le suspense. Nous raffolons également tous du théâtre. On crée une aventure, on en peaufine les dialogues, les rebondissements et on la met en scène. Pendant la représentation, chaque spectateur vit par procuration la vie des personnages de cette histoire. Il tremble pour ses héros, s'associe à leurs émotions, rit, pleure et applaudit. En parallèle, si nous prenons la peine d'écouter attentivement notre voisin de palier ou notre boulangère, nous pouvons nous rendre compte que chaque vie est une épopée dont les péripéties feraient un bon film.

Le psychiatre américain, Éric Berne, père fondateur de l'Analyse Transactionnelle, a intuitionné qu'à l'instar du théâtre, chaque vie est régie par un scénario, conçu inconsciemment par la personne elle-même dans son enfance et suivi tout au long de sa vie, jusqu'au dénouement, hélas ! souvent prévisible. Et pour Éric Berne, la trame de ce scénario apparaît clairement dans les propos tenus par le patient pour peu qu'on sache écouter