**Quelques exercices pour affiner ta capacité de distinguer et ne pas te laisser submerger par ton identité narrative !**

Pour rappel, cet article fait suite à l’article **Comment ne plus se laisser submergé par son identité narrative**

Il s’agira ici, à travers 4 exemples très concrets, de te montrer, concrètement, comment distinguer : ce qui relève des ressentis et des impressions, de ce qui relève des faits !

J’écrirais en couleur rouge tous les éléments faisant référence à ce qui relèvent des ressentis et des impressions. Et en couleur verte : tous les éléments faisant référence à ce qui relève de l’ordre du factuel.

Exemple 1 : Rappelons ll’exemple mentionné dans le précédent article :

Ta cousine va se marier dans les prochaines semaines. Elle décide donc d’envoyer une lettre d’invitation à tous les membres de sa famille : cousins, cousines, oncles, tantes, neveux, nièces, grands-parents, belle famille...

Tout le monde dans la famille reçoit sa lettre d’invitation, sauf toi : elle ne t’a rien envoyé (tant que l’on s’en tient à cela, et qu’on ne rentre pas dans les intentions, on reste dans les faits)

Tes ressentis (potentiels) : Je me sens (vous voyez, lorsque l’on commence une phrase par “je sens que” “j’ai l’impression”, souvent, c’est de l’ordre du ressenti!) négligée (pure interprétation) et non considérée (pure interprétation), alors que je suis quand même sa cousine quand même ! (c’est un fait, certes mais qui cache en réalité un très gros ressenti, car ce fait est mentionné pour justifier la légitimité des ressentis mentionnés juste avant)

Les faits : Ta cousine ne t’a pas envoyé de lettres car son imprimante n’avait pas assez d’encre pour imprimer la dernière invitation qui était en ton nom. Etant débordée par les évènements et l’organisation, elle n’a pas eu le temps de racheter une cartouche d’encre pour relancer l’impression.  
C’est pourquoi elle a décidé, à la place, de t’inviter au restaurant le soir même pour t’annoncer la nouvelle en personne, tout en te faisant profiter d’un bon repas traditionnel Libanais, comme tu les aimes !

Passons maintenant à la distinction :

Ta cousine va se marier dans les prochaines semaines. Elle décide donc d’envoyer une lettre d’invitation à tous les membres de sa famille : cousins, cousines, oncles, tantes, neveux, nièces, grands-parents, belle famille...

Tout le monde dans la famille reçoit sa lettre d’invitation, sauf toi : ellel ne t’a rien envoyé.

Tes ressentis (potentiels) : Je me sens négligée et non considérée, alors que je suis quand même sa cousine la plus proche quand même !

Les faits : Ta cousine ne t’a pas envoyé de lettres car son imprimante n’avait pas assez d’encre pour imprimer la dernière invitation qui était en ton nom. Etant débordée par les évènements et l’organisation, elle n’a pas eu le temps de racheter une cartouche d’encre pour relancer l’impression.  
C’est pourquoi elle a décidé, à la place, de t’inviter au restaurant le soir même pour t’annoncer la nouvelle en personne, tout en te faisant profiter d’un bon repas traditionnel Libanais, comme tu les aimes !

Exemple 2 : Hier, tu as eu un long débat sur un sujet politique avec l’un de tes collègues de travail, et tu as pris conscience qu’à certains moments, tu as haussé le ton et tenté de le prendre de haut, voire même été insultant.  
Ayant bien l’intention de t’excuser pour la veille, tu te présentes donc le lendemain, face à lui pour lui présenter tes excuses.  
“Cher collègue, je tenais à m’excuser pour mon attitude hier”  
Sa réaction : “Ok.”, puis il retourne instantanément à ses activités, sans chercher à en savoir.

Voici la réaction possible d’une personne submergée par son identité narrative :

“Je me suis excusé pour hier et lui ne prend même pas le temps de me considérer. Il ne m’a même pas laché ne serait-ce qu’un petit sourire. C’est parce qu’il a pas digéré ce que je lui ai dis hier. Il est rémonté contre moi, c’est obligé !”

Voici la réaction possible d’une personne qui ne se laisse pas submergé par son identité narrative, et qui se cramponne aux éléments factuels, autant que faire se peut :

“Il ne m’a pas prêté une grande attention. Pourquoi ? Je ne sais pas, et je le saurais probablement jamais, car les possibilités sont tellement vastes :

* charge de travail élevée qui lui empêche de me consacrer toute son attention
* préoccupé par des problématiques familiales qui saturent son esprit et l’empêchent préoccupations familiales la veille qui l’empêchent de s’investir émotionnellement au travail
* Peut-être a t-il pas encore digéré mes propos d’hier ? Ou peut-être tout simplement qu’il est submergé par la quantité de travail ? Peut-être qu’il n’était qu’aujourd’hui

(en réalité, une personne qui ne se laisse pas submergé par son identité narrative ne se mettent pas à analyser les gens et aller aussi loin dans les hypothèses, mais cela est juste fait pour vous illustrer à quel point les personnes qui se cramponnent au réel ne sont pas fermés d’esprit : ouverts à tout le champ du possible, ils vivent en toute simplicité et sont beaucoup plus flexibles et disposés à affronter toutes les épreuves qui leur parviennent !

Passons à la distinction :

*Hier (date précise = fait), tu as eu un long (long, par rapport à quoi ? c’est quoi le critère pour distinguer ce qui est court de ce qui est long ?) débat sur un sujet politique avec l’un de tes collègues de travail, et tu as pris conscience qu’à certains moments, tu as haussé le ton (factuellement, c’est ce qui s’est passé, et nous ne sommes pas ici en train de juger si c’est bien, si c’est mal, si c’était justifié, quellques sont les raisons, etc.), voire tu as même été insultant (qu’on se SENTe insulté, ou qu’on SENT avoir insulté quelqu’un : dans les 2 cas, ce sont des resSENTis. Car lorsque l’on dit quelque chose, c’est neutre en soi. Il y a plusieurs manières d’intérpréter des propos. Intérprêter tel propos comme étant une insulte est une possibilité, parmis un tas de possibilité. Mais si on choisi cette possibilité spécifiquemement, c’est qu’on est encore dans l’ordre du ressentis)*

Et retour sur la réaction 1 :

*“Je me suis excusé pour hier et lui ne prend même pas le temps de me considérer. Il ne m’a même pas lâché ne serait-ce qu’un petit sourire (“Il n’a pas souris” : c’est un fait en soit. Mais le fait de rajouter “il ne m’a MÊME PAS lâché NE SERAIT-CE qu’un petit…” là on est face à l’énonciation d’un fait qui cache en réalité un très gros ressenti ! Lorsqu’on est pas capable d’énoncer un fait sans implémenter des figures de style à droite à gauche, c’est qu’on est quasiment toujours encore, non pas dans le factuel et la vision claire, mais bien dans ce qui procède des impressions et du ressenti).  
C’est parce qu’il a pas digéré (qu’est-ce que tu en sais ? une grosse interprétation ici) ce que je lui ai dis hier. Il est rémonté contre moi, c’est obligé !” (une autre grosse interprétation ici, alors qu’en vérité, factuellement : on en sait rien comment la personne l’a vécu)*

Exemple 3 :



Ceci est un burger.

Faux !

Ceci est la photo d’un burger, pour une marque connue.

Ressentis : belles couleurs, il a l’air bon.

Faits : le burger sur cette photo est en réalité immangeable car pour obtenir cette forme et cette structure équilibrée, certains aliments ont dû subir quelques traitements chimiques qui le rendent indigeste.  
En plus la photo a été photoshopée.

Exemple 4 :

Tu es étudiant à l’université. Tu étais absent lors du dernier cours. Ton camarade vient te dire la chose suivante : “on m’a dit que le prof sera absent lors du prochain cours”.

Passons à la distinction :

Tu es étudiant à l’université. Tu étais absent lors du dernier cours. Ton camarade vient te dire la chose suivante : “on (le “on”, marque de l’impersonnel : c’est qui ce “on” ? qui a dit ça ? Tant que la personne n’est pas capable d’attribuer l’action à une personne en particulier, cela reste une rumeur, et toute rumeur est fondamentalement basée sur des ressentis) m’a dit (lorsque quelqu’un vous rapporte une parole, il convient de vérifier avant de prendre ce témoignage comme argent contant. Non pas parce que la personne n’est pas digne de confiance, mais tout simplement car l’être humain est faillible, et il arrive, tous les jours, que l’on déforme les paroles et les propos d’un autre, sans que l’on s’en rende véritablement compte) que le prof sera absent lors du prochain cours (cette information reste à vérifier!)”.

Pour finir, je vais tout de même me permettre une petite mise en garde :

Il ne s’agit pas ici de rentrer dans des extrêmes et à commencer à nier ses ressentis et ses émotions.

Ses ressentis, il ne faut ni les fuir, ni les combattre.

Car ils nous sont indispensables pour le maintien de notre structure en tant qu’être humain.

Il s’agit simplement d’apprendre à les RECONNAÎTRE pleinement, afin de pouvoir commencer à travailler dessus.  
  
Ce afin de commencer à gagner progressivement en clairvoyance (sur soi et sur le monde) et commencer à s’élever, notamment sur ce chemin de déploiement de son EXCELLENCE !

Et là encore, on le répète : pas de précipitation !

C’est le travail de tout une vie.

N’oublies pas que tu peux nous contacter, à tout moment; à [excellence.action@gmail.com](mailto:excellence.action@gmail.com), si tu as la moindre question ou si tu te sens un petit peu perdu. Nous serons toujours disponible pour t’écouter et t’aider à trouver des solutions pour te permettre de déployer ton EXCELLENCE de la meilleur des manières !

Avec mes sincères gratitudes,

L’équipe EXCELLART