

Virgile Stanislas **Martin** - Guillaume **Poupard**



50 EXERCICES DE SYSTÉMIQUE

EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Il est toujours aisé de cerner les problèmes... des autres. | <input type="checkbox"/> Le « toujours plus, toujours plus vite » est la seule attitude qui vous semble efficace. |
| <input type="checkbox"/> « Il faut que... », « Je dois... » entravent parfois vos décisions, ou limitent vos actions. | <input type="checkbox"/> Des problèmes relationnels avec certains de vos collègues ont pris une importance démesurée dans votre vie. |
| <input type="checkbox"/> On vous dit très réactif... Peut-être trop. | <input type="checkbox"/> En famille, trop impliqué(e) dans votre rôle, vous négligez l'échange avec vos proches. |
| <input type="checkbox"/> Il serait bien utile de faire le ménage dans ses relations comme on le fait dans sa maison. | <input type="checkbox"/> Finalement, s'autoriser des désirs propres est assez difficile. |
| <input type="checkbox"/> Plus vous cherchez à changer de vie, plus vous avez l'impression de buter sur les mêmes obstacles. | <input type="checkbox"/> En général choisir votre place ne va pas de soi. |

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : la lecture de ce livre vous sera probablement bénéfique. Il vous offrira un point de vue neuf sur les différents domaines de votre vie et vous apprendra à mettre des roulettes aux problèmes les plus lourds.

6 à 10 réponses : ce livre est fait pour vous ! Ces 50 exercices vous permettront d'harmoniser vos relations avec votre entourage familial et professionnel, et de trouver la place qui vous revient. En commençant par être l'acteur de votre vie plutôt que jouer les seconds rôles dans celle des autres.



50 EXERCICES DE
SYSTEMIQUE

Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Virgile Stanislas Martin est hypnothérapeute, formateur et enseignant en PNL. Il est le créateur de la thérapie Brève Transpersonnelle® et préside la Société française d'hypnose conversationnelle et thérapeutique.

Guillaume Poupard (Ph. D) est psychologue, psychothérapeute et superviseur. Il est enseignant certifié en hypnose, PNL, et thérapie brève et s'est spécialisé autour des addictions, troubles dépressifs ou anxieux, et du « Modelage Sensoriel® ».

Avec la collaboration de Jessie Magana.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55454-0

Virgile Stanislas Martin
Guillaume Poupard



50 EXERCICES DE
SYSTEMIQUE

EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

- 50 exercices pour apprendre à s'engager.
- 50 exercices pour s'affirmer.
- 50 exercices pour changer de vie.
- 50 exercices pour penser positif.

Sophie et Laurence Benatar, 50 exercices de relooking.

Laurence Benatar, 50 exercices de confiance en soi.

France Brécard, 50 exercices pour savoir dire non.

Christophe Carré,

- 50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation
- 50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.

Catherine Cudicio, 50 exercices de PNL.

Hélène Dejean et Catherine Frugier, 50 exercices d'analyse transactionnelle.

Émilie Devienne (sous la direction de),

- 50 exercices pour bien commencer l'année.

Émilie Devienne, 50 exercices pour prendre la vie du bon côté.

Gilles Diederichs,

- 50 exercices de spiritualité.
- 50 exercices de zen.

Laurie Hawkes, 50 exercices d'estime de soi.

Bernadette Lamboy, 50 exercices pour être bien dans son corps.

Laurence Levasseur,

- 50 exercices pour gérer son stress.
- 50 exercices pour prendre la parole en public.
- 50 exercices pour profiter du moment présent.

Virgile Stanislas Martin,

- 50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction.
- 50 exercices pour convaincre.
- 50 exercices d'Ho'oponopono.

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels, 50 exercices pour décrypter les gestes.

Mireille Meyer, 50 exercices d'autohypnose.

Paul-Henri Pion, 50 exercices pour lâcher prise.

Géraldyne Prévot-Gigant,

- 50 exercices pour développer son charisme.
- 50 exercices pour apprendre à méditer.
- 50 exercices pour sortir de la dépendance affective.
- 50 exercices pour sortir du célibat.

Jacques Regard,

- 50 exercices pour ne plus subir les autres.
- 50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.
- 50 exercices pour retrouver le bonheur.

Jean-Philippe Vidal, 50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.

Dans la même série :

Guillaume Clapeau, 50 exercices pour survivre aux réunions de famille.

Émilie Devienne, 50 exercices pour rater sa thérapie.

Philippe Noyac, 50 exercices pour terrasser ses ennemis.

Tonnie Soprano et Billie Alto, 50 exercices pour éduquer son homme.

Sommaire

Introduction	9
1. Promenade de découverte	11
Exercice n° 1 : L'agenda relationnel	12
Exercice n° 2 : Le sens des relations	13
Exercice n° 3 : La barque qui tangué	16
Exercice n° 4 : Que dirait votre chien s'il pouvait parler ? ...	18
Exercice n° 5 : Le portrait chinois	20
Exercice n° 6 : Les événements biographiques	21
Exercice n° 7 : Les plaisirs à vivre	23
Exercice n° 8 : Le plus beau	26
Exercice n° 9 : Changer de point de vue.	29
2. Explorer sa relation aux autres	33
Exercice n° 10 : Le blason	34
Exercice n° 11 : La qualité de nos relations	35
Exercice n° 12 : Ressentir ce que l'on adresse à l'autre.	36
Exercice n° 13 : Arrêter de vouloir plaire à tout le monde (en toutes circonstances)	39
Exercice n° 14 : Soudainement vous pouvez revenir en arrière. .	41
Exercice n° 15 : Soi et les autres	44
Exercice n° 16 : Carte des conflits de loyauté.	46
Exercice n° 17 : Le mauvais stress	49
Exercice n° 18 : Déjouer un symptôme.	51
3. Explorer sa relation à soi-même	55
Exercice n° 19 : Les moments clés de votre vie.	56
Exercice n° 20 : Qualités et défauts	57
Exercice n° 21 : Valeurs et croyances de vie	60
Exercice n° 22 : Les bonnes marraines	63
Exercice n° 23 : Les mauvaises marraines	65

Exercice n° 24 : Action/réaction/réponses	67
Exercice n° 25 : Communication inconsciente	69
Exercice n° 26 : Apprendre à se faire du bien.....	71
Exercice n° 27 : Propriété privée.....	73
Exercice n° 28 : Un souhait	75
4. Explorer sa relation à la famille	77
Exercice n° 29 : Le panier du chaperon rouge	78
Exercice n° 30 : Je te remercie d'être comme tu es.....	79
Exercice n° 31 : Le panorama familial	81
Exercice n° 32 : Le génogramme familial	83
Exercice n° 33 : La galerie des portraits intimes.....	86
Exercice n° 34 : À chacun ses souvenirs	88
Exercice n° 35 : C'est tabou !	91
Exercice n° 36 : Les points de repère	93
Exercice n° 37 : « Autopsy » de votre couple.....	94
5. Explorer sa relation au monde	97
Exercice n° 38 : La métaphore de nos relations	98
Exercice n° 39 : Mini 360 degrés	100
Exercice n° 40 : Les signes de reconnaissance.....	103
Exercice n° 41 : Rencontrer ses mentors.....	105
Exercice n° 42 : Les espaces, limites et territoires.....	110
Exercice n° 43 : Le chemin de la mission	112
Exercice n° 44 : Interconnexion	114
Exercice n° 45 : Le répertoire des relations professionnelles ..	115
Exercice n° 46 : Changer de lunettes	118
Exercice n° 47 : Le graphe relationnel	121
Exercice n° 48 : Il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions	123
Exercice n° 49 : La baguette magique	126
Exercice n° 50 : Ça dépend de qui ?.....	128
Conclusion	131
Pour aller plus loin.....	133

Introduction

« *Nul n'est une île.* »

Thomas Merton, *Nul n'est une île*, 1956

Pour comprendre un individu ou un événement isolé, il faut nécessairement prendre en compte le contexte et le système (familial, social, économique...) dans lequel il évolue. L'approche systémique est une méthode d'analyse et de traitement de ces systèmes complexes. Elle met l'accent sur les interactions entre les individus et se focalise davantage sur la description des processus (*que se passe-t-il ?*) et des interactions que sur la recherche des causes (*pourquoi ?*).

Les exercices proposés dans cet ouvrage vous permettront d'explorer et d'expérimenter de nouvelles façons de percevoir et d'être en relation avec soi, les autres et le monde. Lorsque l'on se sent impuissant face à certaines situations, ou que l'on pense que l'on pourrait s'y prendre autrement mais que l'on ne sait pas encore comment, la systémique permet souvent d'activer les leviers efficaces pour opérer les changements nécessaires.

1



Promenade de découverte

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. »

Marcel Proust

L'être humain est un être relationnel, il n'existe que par et en lien avec les autres. À la naissance, le petit homme est incomplet, incapable de se débrouiller seul, à la différence de la plupart des animaux. Il ne va se construire que grâce aux autres, à travers l'éducation. Ensuite, devenu adulte, tout en affichant un désir d'indépendance, il devra avouer qu'il a besoin des autres pour vivre. Par ailleurs, comme l'a démontré Paul Watzlawick¹, « on ne peut pas ne pas communiquer », ce qui signifie qu'à chaque fois que deux personnes ou plus sont ensemble, elles communiquent et donc s'influencent, consciemment et inconsciemment, de manière verbale et non verbale.

Cette partie introductive va servir « d'échauffement » dans la prise de conscience du caractère interactionnel (échange et influence réciproque) présent dans toute relation.

1. Voir Watzlawick, Paul, *Faites vous-même votre malheur*, Paris, Le Seuil, 1984.