AU COEUR DE L'ACT

S'ENTRAINER AUX AUGMENTALS

DE LA THEORIE DES CADRES RELATIONNELS

JEAN-LOUIS MONESTES



Table des matières

AVANT-PROPOS.....9

Pratiquer d'abord.....11
Quelques Augmentals à votre intention 13

COMPRENDRE LES AUGMENTALS 14

Les Augmentals servent à aider l'autre à changer.....16
Un concept de la Théorie des Cadres Relationnels 17
Des comportements gouvernés par le verbal.....23
Un type de règle verbale, aux côtés du Ply et du Track .25
Relier un comportement à une Valeur 29
Des Augmentals pour favoriser l'Acceptation 36
Surfer sur l'existant ou créer la relation 38

ENTRAINEZ-VOUS AUX AUGMENTALS 41

L'armure de Claire.....49
Marc et le poids du silence.....53
Hélène cherche une issue 58
Léo, la précision comme signature.....62
Derrière les murs d'Amandine 66
Tout ce que porte Tony 71
Sofia tombe le masque 76

Eléonore, pièce après pièce 81
Quel chemin pour Karim ? 86
Sue se remet en marche 91
Enzo face aux réunions 95
Nathalie accepte d'être aidée.....101
Camille prise au piège de la perfection 107
Mehdi se cache derrière les écrans 113
Thomas et le joli monde d'à côté 119
Les mauvais pronostics de Romain 125
Les digues de Steeve se sont rompues 131
Chloé sous alarme 137
Claudine, laisser grandir.....143
Julie en harmonie 149
Elise, une histoire à préserver.....155
Maud, la fée des cadeaux 161
Pierre, tracer sa route.....167
Emilie : « tu en penses quoi toi ? » 173
Sarah se fane.....181
Antoine, là où mène la rue.....187
Julien, ni dieu ni maître 193

LA FIN C'EST LE DEBUT 201

Un pari sur l'avenir

Ce cahier d'entraînement répond à votre besoin d'outils immédiatement exploitables, sans sacrifier totalement la théorie, mais en la restreignant à l'indispensable. Il part donc de la pratique pour aller vers la compréhension globale, plutôt que l'inverse, comme on le fait d'habitude.

Pour être honnête, mon espoir est qu'en commençant par la pratique cet ouvrage, et ceux de la collection, vous donnent envie d'explorer plus en profondeur la théorie. Vous apprendrez un point de la théorie en l'appliquant, puis un autre, et encore un autre. Sans vous en rendre compte, vous aurez fini par « manger tout un éléphant ».

Et quel éléphant ! La Théorie des Cadres Relationnels, sur laquelle s'appuie ce cahier d'entraînement, représente certainement la proposition la plus aboutie à ce jour en psychologie pour comprendre la cognition et le langage. Rien de moins. Le langage, la cognition, avec la conscience et le Soi (dont la Théorie des Cadres Relationnels propose également une explication) sont des phénomènes complexes, des mystères que l'humanité a toujours cherché à percer. Sans surprise, un modèle capable d'expliquer ces phénomènes ne se comprend ni ne s'acquiert en quelques pages d'un magazine, contrairement à ce que certains veulent faire croire.

Si ce cahier d'entraînement atteint son but, cette partie de la Théorie des Cadres Relationnels que constituent les Augmentals n'aura plus de secret pour vous, et vous aurez acquis plusieurs piliers de la théorie elle-même.

Quelques Augmentals à votre intention

Je ne pouvais pas conclure cet avant-propos sans manier l'Augmental pour *booster* votre motivation à lire ce chapitre et à pratiquer les exercices 😉.

Cela illustrera au passage un point clé des Augmentals : même si vous savez que votre interlocuteur cherche à modifier votre comportement par ses mots, l'effet de la relation verbale est réel et ne peut pas être ignoré. Les mots nous transforment toujours, quoi qu'il arrive.

Alors voilà :

Vos efforts pour apprendre à manier les Augmentals ne serviront pas uniquement votre culture personnelle. En les maîtrisant, vous aiderez concrètement les personnes qui vous sollicitent à avancer vers ce qui les épanouira, malgré les obstacles qui se dresseront devant elles.

Imaginez ce que vous ressentirez chaque fois que vous parviendrez à aider quelqu'un à se dépasser, à le sortir de l'inflexibilité psychologique, avec les mots justes, au bon moment.

La lecture de ce chapitre et la pratique des exercices affûteront votre parole pour que vos mots deviennent ces étincelles dont l'autre se souviendra comme les déclencheurs de sa nouvelle vie.