



# Psycho cybernétique et image de soi

Intervenant : François Couppey

---

## Éléments de psycho cybernétique

Un écureuil né au printemps n'a jamais connu l'hiver et pourtant, on peut le voir à l'automne emmagasiner des noisettes pour les manger pendant l'hiver lorsqu'il ne trouvera plus aucune nourriture à ramasser. Pour expliquer ce type de comportement, nous disons couramment que les animaux possèdent un instinct qui les guide Analysez tous ces instincts et vous constaterez qu'ils aident les animaux à s'adapter à leur environnement. Bref, les animaux possèdent un instinct de succès.

Nous négligeons souvent que l'homme possède lui aussi un instinct de succès, plus merveilleux et plus complexe que celui d'aucun animal. L'homme possède quelque chose de plus que l'animal : l'imagination créatrice. **L'homme est la seule créature qui soit en même temps un créateur.** Grâce à son imagination, il peut définir une gamme variée de buts. Seul l'homme, en exerçant sa capacité à imaginer peut diriger son mécanisme de succès. L'imagination créatrice est attribuée aux poètes, aux inventeurs, ou à ceux qui leur ressemblent. Pourtant, l'imagination est créatrice dans tout ce que l'on fait.

La cybernétique fournit un modèle nouveau pour ce qu'on appelle esprit subconscient. Selon elle, le subconscient n'est absolument pas un esprit mais un servomécanisme, une tête chercheuse constituée par le cerveau

et le système nerveux. L'ensemble étant dirigé par l'esprit. Ce mécanisme créatif qui est en vous est impersonnel. Il travaillera automatiquement à réaliser des objectifs de réussite et de bonheur ou de malheur et d'échec, selon les visées que vous-même lui aurez assignées.

Présentez lui des buts de succès et il fonctionnera en mécanisme de succès. Présentez-lui des buts négatifs, et il opérera aussi indifféremment et aussi fidèlement comme mécanisme d'échec. Les buts que notre propre mécanisme créatif cherche à réaliser sont des images mentales ou des représentations mentales multi sensorielles que nous créons grâce à notre imagination.

Vous pouvez imaginer votre avenir. Vous n'êtes pas une machine, mais les découvertes en cybernétique arrivent toutes à cette conclusion : votre cerveau et votre système nerveux constituent un servomécanisme dont vous vous servez à l'image d'un système mécanique à tête chercheuse. Votre cerveau et votre système nerveux constituent un mécanisme orienté vers un but et qui fonctionne automatiquement pour y parvenir à l'image d'une torpille autonome cherchant sa cible et orientant sa trajectoire vers elle. Votre servomécanisme interne fonctionne à la fois comme un système de guidage qui vous dirige automatiquement vers un but précis en vous faisant réagir correctement à l'environnement. Il opère également à l'image d'un cerveau électronique qui peut fonctionner automatiquement pour résoudre des problèmes, vous fournir les réponses nécessaires, et vous inspirer des idées nouvelles.

Métaphore physiologique pour tout le groupe : "dépasser son maximum"

## Les 3 Moi

Au cœur, il y a le **Moi authentique**. Ce moi réel, avec toute son étrangeté et son audace, se trouve enfoui sous une couche de honte, de peur, de culpabilité à propos de la personne que nous craignons d'être : l'image de soi négative, le **Moi négatif**. Et afin de s'assurer que les gens continuent à nous aimer, à nous approuver, nous ajoutons une autre couche au-dessus du moi redouté : la personne que nous prétendons être, le **Moi prétendu**, ou Moi social. Si nous sommes de

très bons acteurs, les autres ne voient de nous que cette dernière couche. En fait, nous nous battons tellement pour nous assurer que personne ne verra jamais le moi négatif qui se trouve juste au-dessous, que nous oubliions complètement que notre vrai moi étouffe sous tout cela.

**Votre moi prétendu : ce que vous prétendez être.** Le moi prétendu est l'image que vous projetez dans le monde. Souvent, cette image est moins fondée sur ce que vous êtes réellement que sur la peur de celui/celle que vous croyez être. Posez-vous les questions suivantes et répondez-y :

- Comment aimez-vous être vu, que souhaitez-vous faire connaître de vous ?
- Quels aspects de votre personnalité espérez-vous que les gens remarqueront ?
- Si votre vie devait prouver quelque chose sur vous, de quoi s'agirait-il ?

**L'image de soi négative : ce que vous avez peur d'être.** Il est sans doute difficile de reconnaître vos propres peurs concernant qui vous êtes et ce que vous êtes. Après tout, vous avez probablement passé une bonne partie de votre vie à justement les éviter. Pour cette raison, la plupart de ces questions indiquent ce qui révèle votre image négative plutôt que votre image négative elle-même.

- Quel est l'opposé de chaque trait de votre moi prétendu ?
- Lesquels de vos secrets ne seront découverts qu'après votre mort ?
- Quelle est la personne que vous aimez le moins, et pourquoi ?

La plupart des perceptions sont des projections : nous détestons le plus chez les autres ce que nous craignons de découvrir chez nous.

**Votre moi authentique : ce que vous êtes vraiment.** Voici comment savoir si vous êtes en train d'identifier un trait ou une caractéristique de votre moi authentique ou si vous êtes prisonnier de votre image négative. Ce que vous êtes vraiment ressemble au sentiment d'être enfin à la maison.

- Qui êtes-vous quand personne ne vous regarde ?
- Si vous vous sentiez en toute sécurité, que feriez-vous de manière différente ?
- Qui seriez-vous si vous viviez au-delà de la peur ?

En identifiant les traits et les caractéristiques de vos trois moi, vous vous permettez de vivre de plus en plus selon celui/celle que vous êtes réellement – votre moi authentique puissant, affectueux et indéfectible.

# Reprogrammer l'image de soi

Notre image de soi pose les limites à l'intérieur desquelles s'accompliront n'importe quel but particulier et ultérieur. Elle délimite la zone du possible. Notre mécanisme créatif utilise les données emmagasinées pour résoudre les problèmes courants et réagir aux situations.

**6 minutes par jour pour mettre en marche la force intérieure.**

1 min	Relaxez-vous et respirez profondément. Libérer votre imagination devient plus aisé lorsque vos muscles se relâchent.
1 min	Maintenant, imaginez qu'un autre moi se tienne juste en face vous. C'est le moi le plus beau que vous puissiez imaginer, votre moi authentique.
2 min	Pendant un moment, sentez-vous totalement heureux avec votre moi authentique. Observez comment votre moi authentique se tient, respire, sourit, marche et parle. Regardez le parler aux autres. Observez-le gérer les problèmes et essayer d'atteindre ses objectifs.
1 min	Maintenant, prenez la place de votre moi authentique, et ne faites plus qu'un avec lui. Voyez à travers ses yeux, entendez avec ses oreilles, et sentez comme il est agréable de vivre comme votre moi authentique.
1 min	Terminez votre session en prenant une minute pour imaginer à quel point votre vie serait différente si vous la viviez de plus en plus selon votre moi authentique. Vous pouvez vous imaginer vivre authentiquement n'importe quelle situation réelle de votre passé, de votre présent et de votre avenir.