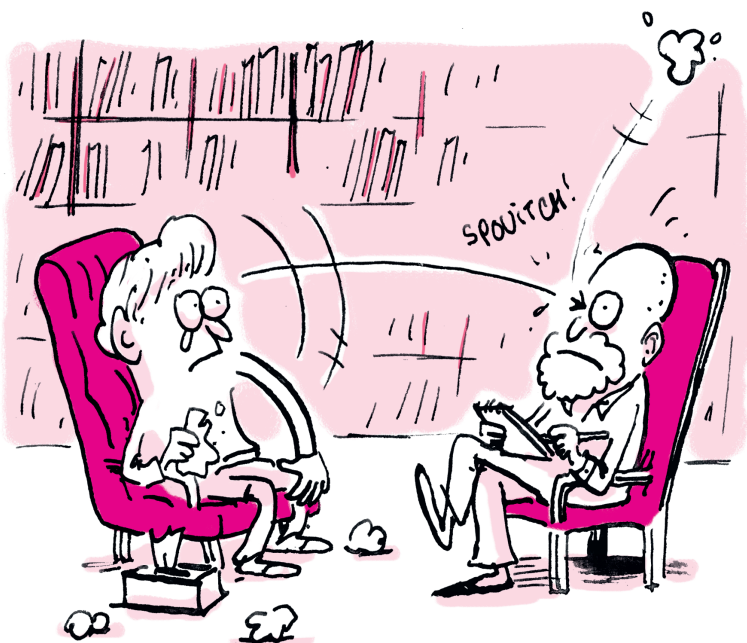


50 EXERCICES POUR

RATER SA THÉRAPIE



EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



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

- Vous avez un trou dans votre planning tous les jeudis de 18h30 à 19h15.
- Vous avez un trou équivalent de quelques centaines d'euros dans vos budgets mensuels.
- À la lecture des mots « trous » ci-dessus, vous vous êtes dit que l'auteur de ce texte faisait une « fixation au stade anal ».
- Avant, vous n'alliez pas bien mais vous ne vous posiez pas de questions. Aujourd'hui, vous n'allez pas mieux et vous ruminez à longueur de journée.
- Fini le temps où vous viviez insouciant, totalement hors d'atteinte de votre inconscient. Aujourd'hui, vous voyez des lapsus et des actes manqués partout.
- Votre psy vous obsède littéralement. Vous vous demandez ce qu'il pense, ce qu'il fait, ce qu'il mange...
- Depuis que vous avez entamé une psychothérapie, vos amis vous fuient.
- Petit, on vous a envoyé parler à un vilain monsieur en blouse blanche pendant 3 mois suite à un épisode d'énurésie. Vous voulez vous venger.
- Vous avez des doutes sur la santé mentale de votre psy. D'une séance sur l'autre, il oublie qui vous êtes.
- Vous vous êtes retrouvé en thérapie suite à un malencontreux malentendu alors que vous êtes parfaitement sain d'esprit. Il est temps d'arrêter les frais.

Aucune réponse : vous avez déjà fait une psychothérapie, hum... oui ?

1 à 5 réponses : une thérapie n'est pas de tout repos. Par moment, votre inconscient vous encombre sérieusement et vous jetteriez bien l'éponge une bonne fois pour toutes. Grâce à quelques trucs (de l'affreuse muflerie à l'invention de vrais-faux secrets) voici de quoi mettre KO le plus retors des réducteurs de tête !

6 à 10 réponses : votre mépris affiché pour les docteurs Delatête cache une furieuse curiosité pour le processus thérapeutique, même si vous ne vous l'avouez pas. Attention ! Vous pourriez bien réussir ce que vous prétendez vouloir rater !

50  EXERCICES POUR

**RATER
SA THÉRAPIE**

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

Avec la collaboration de Sébastien Catelin

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, 2012
ISBN : 978-2-212-55478-6

Émilie Devienne

50  EXERCICES POUR

**RATER
SA THÉRAPIE**

EYROLLES

Du même auteur :

Savoir s'exprimer, collection Petit Mémento,
Éditions d'Organisation, 2012.

Savoir écouter, collection Petit Mémento,
Éditions d'Organisation, 2012.

52 bonnes raisons de prendre son temps, Mango, 2011.

50 exercices pour bien commencer l'année, collectif, Eyrolles, 2011.

50 exercices pour prendre la vie du bon côté, Eyrolles, 2010.

*Cigale ? Fourmi ? Les clés d'une bonne relation à l'argent ;
Un guide d'auto-coaching pour bien vivre avec son porte-monnaie*,
Interéditions, 2011.

Les 50 « Lois » des femmes qui réussissent, Archipel, 2011.

Être femme sans être mère ; le choix de ne pas avoir d'enfant,
Robert Laffont, 2007.

Recomposer une famille ; Toi et moi et tous nos enfants,
chez Larousse, 2009.

Entreprise mode d'emploi, Larousse, 2009.

Dictionnaire des coachings ; Concepts, pratiques, outils, perspectives,
avec Pierre Angel, Patrick Amar, Émilie Devienne,
Jacques Tence, Dunod, 2007.

Envie de changer ; Pratiques et théories du coaching, avec Martine Cerf,
Larousse, 2008.

Le Grand Livre de la supervision, collectif, Eyrolles, 2010.

La Confiance en soi ; Se connaître soi-même, Aubanel, 2004.

Moi et l'argent ; Quatre étapes pour avoir une bonne relation à l'argent,
Interéditions, 2008.

Qui garde le chien ? Divorcer au mieux, Cherche Midi, 2002.

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.

Virgile Stanislas Martin et Guillaume Poupard, *50 exercices de systémique*.

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*.

Philippe Noyac, *50 exercices pour terrasser ses ennemis*.

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

Sommaire

Introduction un peu sérieuse	9
1. Irritez votre thérapeute	13
Exercice n° 1 : Harcèlement téléphonique	14
Exercice n° 2 : Soyez rapiat	16
Exercice n° 3 : Ayez une longueur d'avance !	18
Exercice n° 4 : Travaillez votre muflerie	20
Exercice n° 5 : Provoquez une apoplexie foudroyante	22
Exercice n° 6 : Cherchez la provocation	24
Exercice n° 7 : Observez un silence monacal	26
Exercice n° 8 : Venez accompagné	28
Exercice n° 9 : Testez les aptitudes de mentaliste de votre psy... ..	30
Exercice n° 10 : Jouez les vamps ou les tombeurs	32
2. Des munitions pour dégommer votre psy	35
Exercice n° 11 : Procrastinez !	36
Exercice n° 12 : Poussez-le dans ses retranchements	37
Exercice n° 13 : Personnalisez votre pessimiste attitude	38
Exercice n° 14 : Pleurez sur commande	40
Exercice n° 15 : Soyez de votre temps	42
Exercice n° 16 : Surjouez l'euphorie	44
Exercice n° 17 : Mobilisez-vous	45
Exercice n° 18 : Vérifiez qu'il vous écoute	46
Exercice n° 19 : Déprimez-le au maximum	47
Exercice n° 20 : Donnez-lui des raisons de vous éconduire ..	49
3. Comportez-vous comme il se doit	51
Exercice n° 21 : Faites une erreur de casting	52
Exercice n° 22 : Privilégiez l'apprenti sorcier	53
Exercice n° 23 : Suivez les modes	54
Exercice n° 24 : Entêtez-vous !	55

Exercice n° 25 : Entraînez-vous au ping-pong verbal.	57
Exercice n° 26 : Trompez-vous d'adresse.	59
Exercice n° 27 : Devenez un pro des cocktails	61
Exercice n° 28 : Espionnez	62
Exercice n° 29 : Choisissez un monsieur Je-sais-tout.	64
Exercice n° 30 : Testez votre suspicion !	65
4. Sabotez-vous	67
Exercice n° 31 : Dédouanez-vous de tout	68
Exercice n° 32 : Allez-y à contrecœur	69
Exercice n° 33 : Soyez pressé.	70
Exercice n° 34 : Entretenez vos <i>a priori</i>	71
Exercice n° 35 : Philosophiez.	72
Exercice n° 36 : Jonchez votre parcours d'obstacles variés . . .	74
Exercice n° 37 : Trouvez-vous un objectif impossible	75
Exercice n° 38 : Inversez les pratiques.	77
Exercice n° 39 : Baissez les bras	78
Exercice n° 40 : Écoutez l'avocat du diable.	80
5. Parlez-en autour de vous.	83
Exercice n° 41 : Repérez les accros	84
Exercice n° 42 : Laissez-vous conter une belle histoire	85
Exercice n° 43 : Acceptez d'être un cobaye	86
Exercice n° 44 : Favorisez la perfidie.	88
Exercice n° 45 : Partagez tout avec Doudou	89
Exercice n° 46 : N'oubliez pas votre maman.	90
Exercice n° 47 : Vos amis sur le Web.2.	91
Exercice n° 48 : Encouragez les cancons	92
Exercice n° 49 : Soignez votre relation clientèle	94
Exercice n° 50 : Testez votre niveau	95
Conclusion complètement sérieuse.	97
L'auteure	99