



GBC

Programme de Détox Identitaire



Plein de gratitude...

www.gbcwellbeing.com

Programme de Détox Identitaire

La personne que vous êtes devenu·e a été façonnée par le contexte. La personne que vous devenez maintenant est façonnée par la conscience et le choix.

Nous sommes toutes et tous influencé·e·s par des systèmes que nous n'avons pas choisis — dynamiques familiales, culture, éducation, incitations, attentes. Avec le temps, ces influences peuvent organiser silencieusement notre manière de penser, d'agir et de nous relier aux autres, souvent sans être interrogées. Le **Programme de Détox Identitaire** est un processus structuré et réflexif, conçu pour vous aider à examiner ces influences avec clarté. Plutôt que de réparer ou de corriger le soi, ce travail se concentre sur la compréhension, l'orientation et la cohérence — afin de créer un espace pour vivre avec un meilleur alignement entre valeurs, actions et direction.

Ce programme ne constitue ni une thérapie ni un traitement. Il propose un cadre réflexif, informé par la psychologie à un niveau théorique, pour explorer l'identité, la responsabilité et l'auteur·e de ses choix.

Le cadre en 6 étapes — fonctionnement du programme

Le programme se déroule en phases, chacune conçue pour soutenir une réflexion structurée, plutôt qu'un travail émotionnel ou une intervention. Avant de commencer le cadre en six étapes, deux séances préparatoires sont proposées. Elles permettent de poser le contexte, de clarifier l'intention et d'établir une compréhension partagée du travail à venir.

Phase préparatoire

Séance 1 : Contexte & orientation

Cette séance est consacrée à la cartographie de votre situation actuelle : rôles, pressions, transitions et questions présentes dans votre vie.

L'objectif n'est pas la catharsis, mais l'orientation — comprendre où vous vous situez avant de décider où aller.

Séance 2 : Réflexion & direction.

Cette séance permet de revenir sur ce qui a émergé au cours de la première semaine et de clarifier ce qui mérite d'être exploré plus en profondeur. Ensemble, nous identifions des thèmes, des priorités et des intentions qui guideront le travail structuré par la suite.

Le cadre en six étapes

Étape 1. Identité Ancrée. « Où suis-je, et comment y suis-je arrivé-e ? »

Focus : Distinguer les rôles hérités, les schémas adaptatifs et l'identité choisie consciemment.

Orientation : Cette étape soutient une réflexion sur la manière dont l'identité se construit dans le temps et selon les contextes, sans supposer qu'une version de soi serait « cassée » ou erronée.

Perspective psychologique : Développement de l'identité, schémas, identité narrative (approche théorique, non clinique).

Étape 2. Perception & interprétation

Focus : Examiner les filtres interprétatifs à travers lesquels l'expérience est comprise — hypothèses, croyances et significations habituelles.

Orientation : Plutôt que de modifier pensées ou émotions, cette étape développe la conscience de la manière dont les interprétations se forment et influencent comportements et décisions.

Perspective psychologique : Modèles cognitifs et narratifs de construction du sens.

Étape 3. Positionnement Relationnelle : « Qui deviens-je en relation avec les autres ? »

Focus : Explorer les schémas d'appartenance, de distance, d'adaptation et d'expression de soi dans les relations.

Orientation : Cette étape examine comment l'identité se façonne dans la relation, avec une attention portée aux limites, à l'autonomie et à l'influence mutuelle — sans jeu de rôle ni intervention.

Perspective psychologique : Différenciation, identité sociale, systèmes relationnels (niveau conceptuel).

Étape 4. Signaux émotionnels : « Quelle information portent mes émotions ? »

Focus : Comprendre les émotions comme des signaux, et non comme des problèmes à corriger ou à supprimer.

Orientation : Cette étape soutient l'observation des réponses émotionnelles comme sources d'information sur les valeurs, les attentes et le contexte — sans travail de décharge ou de transformation émotionnelle.

Perspective psychologique : Théories des émotions et de l'affect comme information (cadre non thérapeutique).

Étape 5. Ancrages & valeurs : « Qu'est-ce qui me stabilise lorsque les rôles changent ? »

Focus : Identifier les valeurs, principes et repères internes indépendants de la performance, de l'approbation ou des systèmes externes.

Orientation : Cette étape soutient une réflexion sur ce qui apporte continuité et direction dans des contextes changeants.

Perspective psychologique : Théorie de l'autodétermination, modèles motivationnels fondés sur les valeurs.

Étape 6. Intégration & direction : « Comment avancer avec cohérence ? »

Focus : Intégrer les compréhensions issues des étapes précédentes dans les décisions et actions du quotidien.

Orientation : L'accent est mis sur l'auteur-e de ses choix : agir avec davantage de cohérence entre compréhension, valeurs et responsabilité, plutôt que sur la transformation ou la réinvention.

Perspective psychologique : Identité narrative, approches existentielles du sens et de la responsabilité.

Extensions réflexives optionnelles :

Cartographie de la non-évitement

Une exploration structurée de la manière dont l'évitement — de situations, de conversations ou de responsabilités — influence subtilement l'identité et les choix au fil du temps. L'objectif est la compréhension des schémas, sans exposition forcée ni changement imposé.

Le Système Immunitaire Anti-Conditionnement (SIAC)

Un cadre réflexif pour reconnaître quand le comportement est guidé par des récompenses externes, des pressions ou des adaptations, plutôt que par un signal personnel. Ce travail soutient le discernement et le choix conscient, sans opposition ni rébellion.

Ce que ce programme est — et n'est pas

Ce programme est :

- Réflexif et consultatif
- Informé par la psychologie à un niveau théorique
- Axé sur la clarté, la cohérence et la responsabilité

Ce programme n'est pas :

- Une psychothérapie ou un accompagnement thérapeutique
- Un traitement de santé mentale
- Une démarche diagnostique ou clinique

Il s'adresse à des **adultes psychologiquement stables**, recherchant une réflexion structurée plutôt qu'un traitement.

Informations pratiques

Si cette approche résonne pour vous, vous pouvez me contacter afin d'échanger sur la pertinence du programme dans votre situation actuelle. Contactez-moi à : george@gbcwellbeing.com ou au 079 859 38 88

Questions de réflexion finale

- Qui suis-je lorsque je ne joue pas un rôle ?
- Quels schémas dans ma vie semblent hérités plutôt que choisis ?
- Qu'est-ce qui paraît désaligné — et qu'est-ce qui demeure discrètement stable ?
- Que signifierait agir avec cohérence plutôt qu'en réaction ?

Plein de gratitude...