



Le décryptage CBR™ de ton parcours

PARTIE I - La mécanique qui te maintient dans l'impasse

Pour t'aider à comprendre la mécanique qui te maintient dans l'impasse, nous allons commencer par décrypter en détail un des comportements que tu as sélectionnés.

1. Le point de départ

Tu as choisi comme situation de départ : *je me sens épuisé.e par mon travail.*

Ce point de départ est important.

Il ne décrit pas un trait de personnalité. Il ne décrit pas une faiblesse. Il décrit un résultat que tu subis.

Une impasse dans laquelle tu te trouves.

2. Une révélation importante

[Redacted text]

Un des comportements que tu as choisis est : *je n'ose pas demander de l'aide.*

[Redacted text]

Et ce point est fondamental.

3. Le pivot

[Redacted text]

[Redacted]

4. L'intention protectrice

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

Ton comportement ("je n'ose pas demander de l'aide") protège donc bien quelque chose.

5. La méta-menace

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

Ce choix ne sert pas à te coller une étiquette ou à te catégoriser.

Ce choix sert uniquement à t'aider à préciser ce que tu protèges principalement.

C'est ce que la méthode CBR™ appelle les méta-menaces.

Et tu arrives là :

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

Mais tu as ajouté une pièce encore plus décisive...

6. La clé

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

Et voilà maintenant la lecture complète de la situation dans laquelle tu te trouves :

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

Cette dernière phrase est essentielle. Elle est le cœur du système.

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

7. Une logique implacable

À partir de là, tout devient cohérent :

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

=> qui te maintient dans l'impasse : "je me sens épuisé.e par mon travail"

Ton comportement n'est pas absurde.

Il est rationnel (protecteur) à l'intérieur de ce système de croyance.

Mais il a un coût : il contribue à te maintenir dans l'impasse.

[Redacted text]

8. Une boucle d'auto-protection

[Redacted text]

PARTIE II - Un schéma global qui se répète

Dans la première partie, on a observé et décrypté un des comportements que tu as choisis.

Maintenant, on prend de la hauteur : on regarde l'ensemble.

1. Ce que tous tes comportements ont en commun

[Redacted text]

2. Ce que ton système protège

Dans ton cas et dans le contexte précis de l'impasse que tu as indiquée ("*je me sens épuisé.e par mon travail*"), voici la répartition des protections que ton système active :

[Redacted text]

Ton système de protection semble fortement structuré autour d'une dominante : *"qui je suis / l'image que j'ai de moi"* (activée dans **80%** des situations sur lesquelles tu as été interrogé.e).

[Redacted text]

3. Ce qui génère tes comportements

[Redacted text]

4. Ce que tu as mis en place à ton insu

[Redacted text]

PARTIE III - Synthèse de tes comportements et croyances

Voici l'ensemble des réponses que tu as données pendant ton parcours CBR™, présentées avec la grille de lecture que tu viens de découvrir.

La situation dans laquelle tu te trouves : *"je me sens épuisé.e par mon travail"*

[Redacted text block]

=> qui contribue à te maintenir dans une impasse : *"je me sens épuisé.e par mon travail"*

[Redacted text block]

=> qui contribue à te maintenir dans une impasse : *"je me sens épuisé.e par mon travail"*

[Redacted text block]

=> qui contribue à te maintenir dans une impasse : *"je me sens épuisé.e par mon travail"*

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

=> qui contribue à te maintenir dans une impasse : *"je me sens épuisé.e par mon travail"*

[Redacted text block]

=> qui contribue à te maintenir dans une impasse : *"je me sens épuisé.e par mon travail"*

Et voici la liste de toutes les croyances que tu as détectées :

[Redacted list of beliefs]

CONCLUSION - De la compréhension à l'expérimentation

[Redacted text block]

[REDACTED]