

Quand Robert tourne son film

Les scénarios catastrophe — et les trois façons de ne plus en être la victime.



Histoire



Robert est en plein travail. Il écrit dans son catalogue depuis que Camille a 12 ans. Ce soir, il sort le volume « Galop à droite — édition 2024 » — **identique à l'édition 1998**. Robert ne fait pas de mise à jour.

Il n'a pas besoin que ça arrive. Il a juste besoin que Camille le pense. Et son corps réagit exactement comme si c'était réel.

« Robert n'est pas pessimiste. Il est producteur. Et il a un catalogue de 30 ans à défendre. »



La boucle — pourquoi Robert est toujours convaincu d'avoir raison

La boucle tourne en quelques secondes — complètement indépendante de ce qui se passe réellement sous la selle.

1 Robert écrit le script

Il consulte son catalogue d'expériences passées. Il l'a déjà écrit — il n'a qu'à le ressortir.

2 Zéphir le projette

Le scénario tourne. Vivant, détaillé, sensoriel. Le cerveau ne distingue pas bien souvenir et réalité.

4 Robert se félicite

« Signal confirmé. Mon catalogue est juste. » Il enrichit le dossier. La boucle est complète.

3 Le corps réagit comme si c'était vrai

FC, tension, souffle — mêmes signaux que si ça se produisait. Le corps ne sait pas que c'est un film.

🕒 *Elle se nourrit elle-même. Ce qu'on résiste, persiste.*

🧭 Trois protocoles — trois moments — dans cet ordre

On ne va pas faire taire Robert. On va travailler avec lui. **Ces trois protocoles ne sont pas interchangeables.** Le moment détermine l'outil.

1

CRÉER LA DISTANCE

Décentralisation Prêter le problème à une amie pour retrouver sa lucidité.

🧠 Ethan Kross

2

EXAMINER LE FILM

4 questions de Beck Depuis la distance créée examiner comme enquêteur.

🧠 TCC — Aaron Beck

3

SORTIR DE L'ÉCRAN

Défusion ACT En temps réel en selle changer de position d'observation.

🧠 ACT — Steven Hayes

🔍 Protocole 1 — Créer la distance d'abord



Avant d'examiner le scénario de Robert, une étape préalable change tout.

Quand Robert est aux commandes, on ne raisonne plus depuis notre propre perspective — on raisonne depuis son catalogue. Les 4 questions qui suivent ne fonctionnent vraiment que si on a d'abord retrouvé un peu de recul.

🧠 **Self-distancing (Ethan Kross)** — *on raisonne beaucoup mieux sur les problèmes des autres que sur les nôtres. Pas parce qu'on est plus intelligent — parce qu'on est à distance. Et cette distance, on peut la créer artificiellement.*

L'objectif n'est pas de te mentir sur le danger. C'est de retrouver l'accès à ce que tu sais déjà — depuis la bonne distance.

1 Nomme la situation précisément

Pas « j'ai peur du galop » — mais « le galop à droite sur mon cheval dans la grande carrière quand il y a du vent ». La précision sort du vague émotionnel.

2 Prête-la à une amie cavalière

Imagine que ce n'est plus toi. C'est Sophie — même problème, même cheval, même contexte. Donne-lui un prénom si ça aide à créer la distance.

3 Observe-la depuis l'extérieur

Que vois-tu objectivement dans sa posture ? Dans celle de son cheval ? Qu'est-ce qui devient lisible depuis l'extérieur ?

4 Deviens sa coach un instant

Comment la guiderais-tu ? Quelle étape intermédiaire lui proposerais-tu avant ce qui la bloque ? Quels mots choisirais-tu ?

5 Repose-toi la question

Et si ce conseil — celui que tu viens de donner à Sophie — était vrai aussi pour toi ? Qu'est-ce qui change dans ta façon de voir ta propre situation ?



Protocole 2 — Les 4 questions de Beck

Depuis la distance créée à l'étape précédente. Une séance de travail avec Robert — pas contre lui.

2 Robert, quelle est la probabilité réelle ?

✓ Probabilité faible

Robert a sur-encodé un événement rare. → Questions 3 & 4 : décatastrophiser et construire une pensée alternative réaliste.

⚠ Probabilité élevée

Robert a raison — la peur est de l'information juste. La question change : « Qu'est-ce que je mets en place pour réduire cette probabilité ? » Désensibilisation, codes clairs, éthologie.

1 Robert, quel est exactement le film ?

Dérouler le scénario jusqu'au bout avec des mots précis. L'écrire le rend concret — souvent moins flou et moins effrayant.

3 Robert, et si ça arrivait — qu'est-ce qu'on ferait ?

La flèche descendante. « Et alors ? Et alors ? » jusqu'au bout. Au bout de la catastrophe, il y a presque toujours quelque chose de gérable.

4 Robert, quelle est une version mieux documentée ?

Pas positive — réaliste. Qui tient compte de tout le catalogue, pas seulement des entrées négatives. « Il est probable que ça se passe bien. »

Protocole 3 — En temps réel, en selle

On ne sort pas Robert de la cabine de projection. On sort soi-même de l'écran.



1

Nommer le film sans y entrer

« Je vois que Robert tourne son film. »
On n'est plus le personnage — on est dans la salle de projection.

2

Laisser le film tourner

Sans le combattre. Robert a le droit de projeter. Une météo qu'on observe par la fenêtre.

3

Reprendre les rênes

Revenir au point d'ancrage sensoriel.
Pas parce que Robert a rangé son projecteur — mais parce que monter compte vraiment.



Défusion cognitive (ACT, Hayes) — le changement de langage de « mon cheval va partir » à « je vois que Robert tourne son film sur mon cheval qui part » crée une distance neurologique. On passe de la fusion à l'observation.

Trois temps. Dans cet ordre.

1 CRÉER LA DISTANCE — La décentralisation

« Si c'était mon amie Sophie dans cette situation — que lui dirais-je ? »

2 EXAMINER LE FILM — Les 4 questions de Beck

« Sur 100, quelle est la probabilité réelle ? Et si ça arrivait, qu'est-ce qu'on ferait ? » Si faible → décatastrophiser · Si élevée → plan d'action

3 MONTER QUAND MÊME — La défusion ACT

« Je vois que Robert tourne son film. Est-ce que je peux laisser le film tourner et monter quand même ? »

« Robert a le droit de tourner son film. Tu as le droit de ne plus y jouer le rôle principal. »