

## **SPARK 012**

(Matrix Code: **SPARK012.00** for StartOver.xyz game.)

**DISTINCTION** : Le drame inférieur n'est pas la vie.

**NOTES** : Le drame inférieur est toute action cherchant à éviter la responsabilité. Typiquement, les signes d'un drame inférieur incluent : jouer le rôle de victime à propos des circonstances, accuser quelqu'un d'autre pour tes problèmes, justifier tes actions avec des excuses, des raisons et des histoires, persécuter, sauver, être rancunier, être déprimé, être confus ou chercher à prouver que tu as raison et que quelqu'un d'autre à tort.

Le triangle dramatique, tel que développé en 1968 par Dr. Stephen Karpman (un étudiant d'Eric Berne, créateur de l'Analyse Transactionnelle), implique exactement trois rôles : le persécuter ("Je vais bien, tu ne vas pas bien, donc je me débarrasse de toi."), le sauveur ("Je vais bien, tu ne vas pas bien, donc je le fais pour toi."), et la victime ("Ce n'est pas de ma faute ! Tu me fais mal ! Pauvre de moi ! Je ne vais pas bien donc je dois partir! "). La victime est le rôle le plus puissant dans n'importe quel drame inférieur. S'il n'y a pas de victime, il ne peut y avoir de drame inférieur. Une victime habile peut faire de n'importe qui un persécuter ou un sauveur! Une fois que la victime a créé, par exemple le persécuter, alors la victime est totalement justifiée de changer de rôle instantanément et se venger en persécutant le persécuter.

La première fois que tu étudies la théorie du drame inférieur, tu peux penser, "Oh, ces pauvres gens qui ont des drames inférieurs!". Ce SPARK est là pour prendre conscience du fait que le drame inférieur est tellement intégré dans la culture moderne qu'il forme la base de la majorité de nos interactions professionnelles et personnelles. Le drame inférieur est si proche de toi que tu ne le vois même pas. Le système standard de la pensée humaine que tu as adopté de tes parents et de tes professeurs incorpore le drame inférieur parmi les stratégies de défense de ta Box. Bien sûr, tu peux utiliser le drame inférieur pour garder les choses intacts dans ta vie, mais à quel prix? Il ne t'a jamais été expliqué qu'il y avait une différence entre le drame inférieur et la vie. Sans savoir, reconnaître et agir à propos de cette distinction entre le drame inférieur et la vie, tout ce dont tu fais l'expérience est le drame inférieur.

Puisque le drame inférieur vise à éviter la responsabilité, peu importe que tu aies raison ou que tu aies des ressentiments ou que tu sois si bien justifié, rien ne change. La seule chose qui se passe avec le drame inférieur est que tu vieillis.

### **EXPÉRIMENTATION :**

**SPARK012.01** Cette expérimentation avec le drame inférieur a deux scénarios. Les instructions sont d'alterner entre le scénario 1 et le scénario 2 pendant la semaine.

World Copyleft © 2020 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share this SPARK. SPARKs are online at <http://sparkexperiments.org>. Free weekly Eng SPARKs <http://sparks-english.mystrikingly.com/#subscribe-to-sparks>. Free subscription to monthly [Possibility Management Newsletter](#) or [Newest SPARKs](#). Thanks for experimenting. Experimenting [builds matrix to hold more consciousness](#). Powered by Possibility Management <http://possibilitymanagement.org>.

Utilise le scénario 1 avec le premier drame inférieur que tu rencontres. Utilise le scénario 2 avec le second drame inférieur que tu rencontres. Puis retourne au scénario 1 pour le troisième drame inférieur, et ainsi de suite.

Scénario 1 : Identifie le drame inférieur dès qu'il survient utilisant la méthode appelée "nommer" (nommer fonctionne comme ceci : soit à voix haut soit en murmurant à toi-même, dis : "Ceci est un drame inférieur."). Tu dois faire très attention parce que les drames inférieurs ont tendance à te rendre inconscient au moment où ils surviennent. Essaie de maintenir le fait que ce qui se passe est seulement un drame inférieur et *choisi consciemment le drame inférieur*. Cela signifie, choisi consciemment de jouer un des trois rôles du drame inférieur avec enthousiasme et engagement, n'oubliant jamais que ce n'est qu'une pièce de théâtre dans laquelle tu es acteur d'un spectacle de drame inférieur. Dis-toi : « Je vais maintenant jouer à la victime. Pauvre de moi. C'est tellement mauvais. C'est n'est pas de ma faute. C'est la faute du persécuteur. Je ne peux plus supporter ça! » Ou dis toi : « Je vais maintenant jouer le persécuteur ». « Tu es un idiot ! Tu ne peux jamais rien faire de correct? Comment tu peux être si stupide! ». Ou dis-toi : « Je vais maintenant jouer le rôle du sauveur. », « Pauvre enfant! Je vais le faire pour toi. Détends-toi. C'est trop pour toi de tout façon. Je vais te faciliter la tâche. »

Scénario 2 : Commence de la même manière que pour le scénario 1 en identifiant le drame inférieur au moment où il survient en utilisant la même méthode de "nommer", mais cette fois-ci *choisi consciemment de NE PAS jouer un rôle*, ET reste quand même en relation avec l'autre personne impliquée dans le drame inférieur. Il y a un outil utile que tu peux utiliser pour ne pas être crochété dans le drame inférieur. L'outil est de changer d'identité. Au lieu d'être ton toi normal dans la situation, soit un Possibility Manager. En tant que Possibility Manager tu as maintenant de nouvelles perspectives avec tout un ensemble de possibilités et d'outils différents qu'avec ton identité normal. Lorsque quelque chose est dit qui normalement te choquerait, tu n'es pas offensé parce que tu n'es pas obligé d'être ton toi normalement offensé. Au lieu de jouer un rôle dans le drame inférieur, fais une des choses suivantes :

- Crée de la clarté en faisant des distinctions à propos du sujet du drame inférieur.
- Navigue l'espace d'interaction afin que la conversation puisse se dérouler de manière non-linéaire, sort du drame inférieur et entre dans la responsabilité.
- Change le contexte de la conversation d'un contexte de positions à un contexte de principes afin qu'au lieu de se séparer et s'excluer mutuellement, les personnes impliquées dans le drame inférieur s'incluent parce qu'ils servent les mêmes principes.

- Écoute dans un calme absolu les orateurs du drame inférieur. Ne fournis aucune résistance à ce qu'ils disent. N'applique aucune interprétation à leurs paroles. Puis répète-leur exactement ce qu'ils ont dit.

Au prochain drame inférieur, retourne au scénario 1.

Presque personne dans le monde a l'habileté de faire ça. Presque personne dans le monde connaît le drame inférieur d'une perspective plus profonde qu'un simple concept intellectuel. Si tu fais cette expérimentation et gagnes l'habileté de changer du scénario 1 au scénario 2 et inversement, tu auras la base pour te concerter avec les leaders et entrepreneurs à travers le monde pour le reste de ta vie.