

## SPARK 039

**DISTINCTION:** La plus sournoise des histoires de victime est l'histoire de la victime responsable.

**NOTES:** Une des notions de base de Possibility Management est qu'il est impossible d'être une victime. Une telle idée est entendue avec une oreille. L'autre oreille entend le monologue interne standard du Gremlin qui chante, "Oh, je me sens blessé. Je ne peux pas faire ça. Je ne sais pas comme. C'est trop pour moi. Quelqu'un me fait mal. Les preuves sont trop claires pour être déniées. Je suis une victime ! Je dois m'en plaindre ! Je dois blâmer les persécuteurs, me sentir justifié, et peut être faufler une petite vengeance sur le côté. J'ai absolument le droit."

À chaque fois que tu te sens comme une victime, tu es en fait dupé à jouer un rôle théâtral inconscient dans un drame inférieur. Des trois rôles du drame inférieur: victime, persécuteur, et sauveur, le rôle le plus puissant est la victime. Si tu refuses d'être une victime, il ne peut y avoir de drame inférieur.

La victime commence le drame inférieur en créant une "histoire de victime" en expliquant quand, où et comment elle est victimisée. Une victime habile peut trouver des preuves pour faire de n'importe qui un persécuteur ou un sauveur ! (Tu sais de quoi je parle.) Un drame inférieur te trompe parce que peu importe à quel point le drame est grand ou fort, ce n'est qu'un drame inférieur. Rien ne change vraiment. Pendant le drame inférieur, ton Gremlin entre dans une frénésie alimentaire et se gave de l'énergie de vie avec tous les autres Gremlins jusqu'à ce qu'ils ne puissent plus manger. Ceci est le seul résultat créé par le drame inférieur: des Gremlins gras. Lorsque ton Gremlin est totalement plein, il s'endort et le drame inférieur prend fin. La paix règne jusqu'à que ton Gremlin se réveille de nouveau, affamé pour son prochain drame inférieur.

Sans spéciale formation, ta vie prendra la forme des envies de ton Gremlin. Ce SPARK fait partie de ta formation spéciale. Commence par penser comme un Possibility Manager : à chaque fois que tu te sens comme une victime, déclenche des lumières rouges et clignotantes et de fortes sonneries dans ta tête. Si tu te sens comme une victime, c'est ton Gremlin qui essaye d'éviter la responsabilité. Ton Gremlin te met dans une histoire de victime utilisant la Colle-Est pour assembler des phrases tels que "Il est horrible ! "Je me sens *totalem* submergé !" "Elle le refait *encore* une fois !" "Ça m'arrive toujours à *moi* !" Automatiquement tu crois ton histoire de victime fait maison parce que comment pourrait-elle être fausse ? Tu as des preuves ! Comment pourrait-elle être une déception ? Tu marches dans ton histoire fraîchement créée jouant le rôle de comédien comme si l'histoire de victime était aussi solide et réelle qu'une montagne.



Il y a deux sorte d'histoire de victime. La première sorte nomme un persécuteur. Ton Gremlin choisit un "ennemi" spécifique et entre dans frénésie alimentaire avec un ressentiment justifié. Des hormones auto-générés traversent tes glandes surrénales. Le tout est assez satisfaisant du point de vue de ton Gremlin. Faire attention à éviter cette première sorte d'histoire de victime est relativement facile comparé à la deuxième sorte d'histoire de victime lorsqu'il n'y a pas de persécuteur spécifique pour le crime.

La deuxième sorte d'histoire de victime fait de toi une "victime responsable". Les circonstances semblent innocemment ou accidentellement survenir pour te "forcer" à "prendre responsabilité", contre ta volonté, et puis tu dois faire un travail qui n'est pas vraiment ton travail mais que personne d'autre va faire. L'histoire peut ressembler à ça : "Je suis là, le seul à 'prendre responsabilité' pour nettoyer le bordel. Tout le monde relax ou fait ce qu'il a envie et moi je dois rester seul au bureau et travailler tard ou rester à la maison et garder les enfants, ou plier le linge, ou payer les factures - pendant que les autres peuvent aller jouer."

Il est assez intéressant de faire comme si tu es un petit oiseau qui peut papillonner inaperçu d'une épaule à l'autre autour du village. Assis sur l'épaule de la mère tu l'entendrais marmonner, "Si seulement je pouvais travailler au magasin de tricot, je pourrais bavarder avec les clients et tricoter de magnifique pull overs. À la place, je suis bloqué ici seule à m'occuper des enfants. Dès que j'ai fini de laver la vaisselle d'un repas je dois commencer à préparer le suivant." Assis sur l'épaule de la dame au magasin de tricot, tu entendrais "Tous les jours, les clients se plaignent de la même chose, les mêmes ragots, et me voilà bloquée à l'intérieur avec cette lumière fluorescente et cet air fétide. Si seulement je pouvais être un jardinier." Tu entendrais le jardinier qui dirait, "Si seulement je pouvais travailler dans un bureau au chaud avec une chaise moelleuse derrière un ordinateur impeccable. Au lieu d'être ici dehors sous la plus où je me fais écorcher par ces rosiers. Mes mains ressemblent à du vieux cuir fissuré." Assis sur l'épaule de l'employée de bureau, tu entendrais, "Oh mon Dieu ! Encore un jour stressant derrière un ordinateur. Et tous ces numéros. Écris cette lettre. C'est comme être mis en confinement solitaire, un boulot totalement sans vie. Si seulement je pouvais être une simple mère au foyer préparant des repas pour une famille d'enfants heureux." Être coincé, c'est ce que ressent une victime responsable.

Lorsque tu vis dans une "histoire de victime responsable", la responsabilité elle-même est le persécuteur. Tu es la victime de la responsabilité. Tu agis comme si tu étais responsable mais tu n'es pas vraiment responsable, tu joues la victime et tu utilises une fausse responsabilité comme une excuse. Cela demande un courage énorme pour voir les motivations de ta Box pour te jouer en tant que victime responsable.

**EXPÉRIMENTATION** : Cette expérimentation a deux parties.



World Copyleft 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>

Partie 1 : Tu commences à faire particulièrement attention aux types d'histoire que tu génères pour justifier ou expliquer pourquoi tu fais ou tu ne fais pas quelque chose. Par exemple, lorsque tu conduis au dessus de la limite de vitesse, note ce que tu t'es dis pour te permettre de faire ça. Remarque ce que tu te dis lorsque tu ne peux pas faire les choses que tu veux faire ou que les choses sont injustes. Est ce que tu cèdes tes responsabilités en tant que victime ou tu prends ta responsabilité ?

Partie 2 : Après avoir pisté tes histoires pour quelques jours, essaye cette expérimentation radicale. Au cours de la prochaine situation inconfortable, intense ou inattendue que tu rencontres, essaye une de ces affirmations:

- “Je choisi ceci.”
- “Je veux avoir cette expérience.”

Dis cette affirmation soit tout fort à quelqu'un d'autre, soit tout fort à toi-même.

Si ta voiture a un pneu crevé sous la pluie en allant au boulot, et tu arrives en retard et trempé, déclare, “je choisis cela”, acceptant la situation comme si tu l'avais conçu sur mesure pour ta propre évolution, et ne change pas d'avis. Si tu te retrouves avec plus que ta juste part du poids sur un projet, au lieu de créer une histoire de “victime responsable”, déclare, “je choisis cela.” Si tu commences à avoir peur ou à être triste ou en colère à propos de quelque chose, déclare, “je veux avoir cette expérience.” Remarque ce qui change.

Cordialement,  
Clinton

