

Symbolique du LOGO OK NO STRESS

<OK> symbolise l'appréciation de soi et des autres. Prenant référence à l'Analyse Transactionnelle, une personne peut se retrouver dans quatre stratégies différentes suivant son rapport avec les autres.

JE SUIS OK, TU N'ES PAS OK.

Ce qui donne la stratégie:

J'ai raison et je n'ai pas besoin de changer quoi que ce soit.

Si je vais mal c'est à cause de l'autre.

L'autre a tort et il faut qu'il change ou soit amené à changer.

Tout irait mieux pour moi si l'autre changeait.

JE NE SUIS PAS OK, TU ES OK.

Stratégie:

Je n'ai pas de valeur, l'autre est parfait.

Si je vais mal, c'est normal puisque je ne vauds rien vis-à-vis de l'autre.

J'admire l'autre. Je ne pourrai jamais être comme lui.

Tout irait mieux pour moi si j'étais comme l'autre.

JE NE SUIS PAS OK, TU N'EST PAS OK.

Stratégie:

Je ne vauds rien, mais les autres ne valent pas mieux.

Si je vais mal, c'est normal puisque je ne suis rien et je vis parmi des incapables.

Personne ne vaut plus rien et cela ne sert à rien de vouloir changer.

Tout va de plus en plus mal car la situation ne changera pas de sitôt.

JE SUIS OK, TU ES OK.

Je m'apprécie et j'apprécie l'autre tel qu'il est.

Je vais bien et l'autre est mon partenaire dans un monde agréable.

J'accepte les autres comme ils sont malgré leurs différences avec moi.

Tout va bien et j'apprends à travers les relations et les difficultés avec les autres.

<NO STRESS>

Le logo <NO STRESS> est dominé par <OK> et les dernières lettres sont en train de disparaître.

Si notre stratégie est basée sur JE SUIS OK, TU ES OK, le stress ne servira qu'à trouver une solution et ne peut pas durer.

Comme cette stratégie n'est pas facile à exécuter dans la vie de tous les jours, les cartes ANTI-STRESS seront utiles pour nous le rappeler et nous aider en cas de besoin.

Symbolique des cartes

1. La carte ANTI-STRESS

La carte symbolise la stratégie de vie d'une personne. Elle a la même fonction que le plan d'une ville, c'est à dire donner un aperçu global et simplifié du fonctionnement d'une personne.

La carte est utilisée pour documenter la stratégie de vie, pour comprendre ses propres comportements et ses propres réactions intérieures, mais également pour comprendre les comportement des autres et pour apprendre à les respecter dans leur différence.

2. Les flèches

Les flèches symbolisent le chemin que parcourt une information dans un système vivant.

L'information entre dans le système par les organes des sens et passe par les filtres dans la structure. Elle y est jugée par rapport à sa capacité de maintenir la structure en vie.

Le système crée une atmosphère de croissance ou de protection ce qui est ressenti par des réactions intérieures et exprimé vers l'extérieur par un comportement.

En suivant les flèches en sens inverse, on voit que TOUT comportement et TOUTE réaction intérieure est la réaction du système vivant (l'homme) face à un jugement de la structure (corps) posé à la suite d'une information venant de l'extérieur et transformée par les filtres personnels.

Pour la personne concernée cela veut dire que ni sa réaction intérieure (émotions) ni son comportement ne sont neutres et conscients à 100%, mais qu'ils sont influencés par des facteurs inconscients.

Pour les personnes de son entourage cela veut dire que même si leurs comportements sont identiques, ils n'ont pas la même cause.

Conclusion: Il est pratiquement impossible de savoir pourquoi quelqu'un ressent ce qu'il ressent et pourquoi quelqu'un se comporte comme il se comporte. Pour cela il faudrait connaître tous les ingrédients de ses filtres et toutes les composantes de sa structure corporelle, ce qui est absolument impossible. Au lieu de porter un jugement trop rapide sur l'autre, il vaut mieux respecter ses filtres, c'est à dire se mettre dans ses pantoufles et le respecter pour ce qu'il est, même s'il se comporte différemment.

3. La fenêtre avec le ciel

La fenêtre symbolise l'ouverture du système vers l'extérieur. Elle est ouverte et montre que la personne qui regarde à travers est en sécurité derrière un mur. Elle peut fermer la fenêtre ou l'ouvrir comme elle le désire. C'est en l'ouvrant qu'elle laisse entrer le soleil pour chasser les pénombres.

Le ciel symbolise l'atmosphère qui règne dans le système et autour du système. Comme dans l'atmosphère terrestre elle produit des nuages de plus en plus denses.

En considérant les quatre fenêtres on se rend compte que derrière les plus gros nuages, il y a toujours le ciel bleu avec le soleil ou les étoiles. Le soleil ne se soucie pas des nuages, il reste invariablement parfait.

4. Les sens

Les sens symbolisent l'ouverture vers l'environnement. Ils perçoivent les images, les sons, les contacts, les odeurs et les goûts pour le système. L'information derrière les organes des sens est neutre et à peu près la même pour tous les humains. Mais toutes les personnes ne perçoivent pas leur entourage de la même façon. Certains utilisent plus la vue, d'autres l'audition et d'autres encore le toucher.

IN = Information

5. Les filtres

Les filtres symbolisent tout ce que l'individu a fait comme expériences pendant sa vie. Chaque information qui entre dans le système par un des sens est comparé à toutes les informations du même type reçues dans le passé. Elle sera ensuite classée dans l'un des dossiers "OK" ou "Danger".

Au fil des expériences chaque individu construit sa stratégie de vie par des convictions, des croyances et des valeurs. C'est cette vue des choses, devenue inconsciente avec le temps, qui maintient sa stratégie en vie.

6. La structure

Le bonhomme carré symbolise la structure du corps, ses cellules, mais aussi sa façon d'être, de créer des relations et de penser.

TELL = anglais : dire = La structure dit au système ce qui se passe.

La structure détermine la stratégie de vie dans le sens qu'elle a mémorisé et matérialisé les stratégies de vie de nos parents ou tuteurs qui nous ont montré comment gérer les situations de la vie courante, à commencer par la façon de se nourrir, de se protéger, de se comporter en tant que partenaires, d'éduquer les enfants, de s'intégrer dans un groupe (famille) et de vivre en société (travail). On pourrait dire que la structure est le site de l'éducation subie consciemment mais surtout inconsciemment.

Si l'individu n'en est pas conscient il répétera automatiquement les principes éducatifs dans ses propres comportements. Ceci est surtout vrai dans des situations stressantes.

En Analyse Transactionnelle on distingue entre les comportements de parent normatif (règles), de parent nourricier (affection), d'adulte (indépendant et responsable), d'enfant libre (jeu), d'enfant adapté soumis et d'enfant adapté rebelle.

Dans une stratégie de vie ces comportements sont plus ou moins représentés, la stratégie de vie la plus adéquate étant celle dominée par un comportement d'adulte.

7. Les sentiments

Le visage symbolise les ressentis, les émotions et les sensations de l'individu.

Les sentiments reflètent toujours une réaction de survie de l'individu. Les sentiments agréables veulent inciter l'individu à attirer ou retenir une situation gratifiante, les sentiments désagréables veulent l'inciter à éviter une situation douloureuse.

8. Le comportement

Le comportement d'une personne est le résultat de ce que la structure a dit au système de faire pour rester en vie. Parfois la solution consiste à rester sur place, parfois il vaut mieux s'enfuir, parfois il est indiqué de lutter et parfois il est conseillé de se cacher ou même de faire le mort.

ACT = Agir