

Les quatre types de shifts par ordre croissant de profondeur

Les shifts représentent des sauts de conscience graduels, allant d'une résistance envers un certain aspect de la réalité à un accueil global incluant une célébration.

1. Prise de conscience

La demanderesse exprime un soulagement d'arriver à comprendre le mécanisme qu'elle vit. Elle voit le schéma qu'elle répète ou prend du recul par rapport à la croyance à l'œuvre dans son système de défense. Le stimulus reste cependant une gêne ou un adversaire.

Cette étape peut s'accomplir sans que nécessairement le demandeur soit en liaison avec ses besoins. Parfois, une personne vit ce shift sous la forme de jugements : « Mais si je suis comme cela depuis une semaine, c'est que je suis dépressif ! », « Je comprends enfin mon comportement, je souffre d'une maladie nommée schizophrénie. »

2. Acceptation

La demanderesse renonce à la lutte contre le stimulus et ressent un soulagement, dégagé par l'abandon de sa résistance.

3. Accueil

La demanderesse a opéré une démarche active vis-à-vis de la situation, qui soudain fait réellement sens pour elle. Prenant sa part de responsabilité dans l'insatisfaction des besoins en présence, elle se met en lien avec son pouvoir personnel face à la réalité.

L'accueil est un processus extrêmement dynamique. A l'acceptation de la réalité se rajoute une non intentionnalité et une puissance d'attention, qui vont permettre une transformation de cette réalité.

4. Célébration

La demanderesse perçoit que l'événement, ou la part interne, qui la perturbait était à son service. Elle remercie la vie ou le stimulus de lui avoir permis de cheminer grâce à sa manifestation. L'essentiel de l'énergie cristallisée par la résistance à l'événement est alors libérée.

Un des indices les plus sûrs qu'un jeu de rôle est abouti se voit dans le fait que le demandeur remercie le stimulus. La personne qui joue ce dernier peut y aider en demandant à recevoir de la reconnaissance pour l'action qu'elle a exercée.