

*Émilie Devienne*

50  EXERCICES POUR

# **RATER SA THÉRAPIE**

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN : 978-2-212-55478-6

**EYROLLES**

---

# Sommaire

<b>Introduction un peu sérieuse</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Irritez votre thérapeute</b> .....	<b>13</b>
Exercice n° 1 : Harcèlement téléphonique .....	14
Exercice n° 2 : Soyez rapiat .....	16
Exercice n° 3 : Ayez une longueur d'avance ! .....	18
Exercice n° 4 : Travaillez votre muflerie .....	20
Exercice n° 5 : Provoquez une apoplexie foudroyante .....	22
Exercice n° 6 : Cherchez la provocation .....	24
Exercice n° 7 : Observez un silence monacal .....	26
Exercice n° 8 : Venez accompagné .....	28
Exercice n° 9 : Testez les aptitudes de mentaliste de votre psy... ..	30
Exercice n° 10 : Jouez les vamps ou les tombeurs .....	32
<b>2. Des munitions pour dégommer votre psy</b> .....	<b>35</b>
Exercice n° 11 : Procrastinez ! .....	36
Exercice n° 12 : Poussez-le dans ses retranchements .....	37
Exercice n° 13 : Personnalisez votre pessimiste attitude .....	38
Exercice n° 14 : Pleurez sur commande .....	40
Exercice n° 15 : Soyez de votre temps .....	42
Exercice n° 16 : Surjouez l'euphorie .....	44
Exercice n° 17 : Mobilisez-vous .....	45
Exercice n° 18 : Vérifiez qu'il vous écoute .....	46
Exercice n° 19 : Déprimez-le au maximum .....	47
Exercice n° 20 : Donnez-lui des raisons de vous éconduire ..	49
<b>3. Comportez-vous comme il se doit</b> .....	<b>51</b>
Exercice n° 21 : Faites une erreur de casting .....	52
Exercice n° 22 : Privilégiez l'apprenti sorcier .....	53
Exercice n° 23 : Suivez les modes .....	54
Exercice n° 24 : Entêtez-vous ! .....	55

Exercice n° 25 : Entraînez-vous au ping-pong verbal. . . . .	57
Exercice n° 26 : Trompez-vous d'adresse. . . . .	59
Exercice n° 27 : Devenez un pro des cocktails . . . . .	61
Exercice n° 28 : Espionnez . . . . .	62
Exercice n° 29 : Choisissez un monsieur Je-sais-tout. . . . .	64
Exercice n° 30 : Testez votre suspicion ! . . . . .	65
<b>4. Sabotez-vous . . . . .</b>	<b>67</b>
Exercice n° 31 : Dédouanez-vous de tout . . . . .	68
Exercice n° 32 : Allez-y à contrecœur . . . . .	69
Exercice n° 33 : Soyez pressé. . . . .	70
Exercice n° 34 : Entretenez vos <i>a priori</i> . . . . .	71
Exercice n° 35 : Philosophiez. . . . .	72
Exercice n° 36 : Jonchez votre parcours d'obstacles variés . . .	74
Exercice n° 37 : Trouvez-vous un objectif impossible . . . . .	75
Exercice n° 38 : Inversez les pratiques. . . . .	77
Exercice n° 39 : Baissez les bras . . . . .	78
Exercice n° 40 : Écoutez l'avocat du diable. . . . .	80
<b>5. Parlez-en autour de vous. . . . .</b>	<b>83</b>
Exercice n° 41 : Repérez les accros . . . . .	84
Exercice n° 42 : Laissez-vous conter une belle histoire . . . . .	85
Exercice n° 43 : Acceptez d'être un cobaye . . . . .	86
Exercice n° 44 : Favorisez la perfidie. . . . .	88
Exercice n° 45 : Partagez tout avec Doudou . . . . .	89
Exercice n° 46 : N'oubliez pas votre maman. . . . .	90
Exercice n° 47 : Vos amis sur le Web.2. . . . .	91
Exercice n° 48 : Encouragez les cancons . . . . .	92
Exercice n° 49 : Soignez votre relation clientèle . . . . .	94
Exercice n° 50 : Testez votre niveau . . . . .	95
<b>Conclusion complètement sérieuse. . . . .</b>	<b>97</b>
<b>L'auteure . . . . .</b>	<b>99</b>