

A portrait of a man with a beard and short hair, smiling, wearing a dark shirt. The background of the portrait is a gradient from blue on the left to orange on the right.

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure

Programme FREEDOM avec Robert Savoie

La communication authentique

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

2/ Communiquer authentiquement :

Définition:

- Communiquer c'est établir une relation avec quelqu'un d'autre.
- Il y a un lien direct entre communiquer et être en relation.
- Il m'est impossible d'être en relation si je ne m'exprime pas, si je ne dis rien, si je me retire dans le confinement émotionnel, si je me ferme aux autres.
- Je ne connais pas ce que c'est que d'être véritablement en relation si je ne sais pas communiquer mon vécu, mes peurs, mes besoins, mes désirs, mes limites, mes idées... mon monde intérieur.
- Authentiquement signifie que ma communication est vraie, c'est à dire qu'elle exprime ma vérité intérieure et non pas seulement les apparences extérieures.
- Il m'est impossible d'expérimenter ce que c'est qu'être en relation véritablement que dans les moments où je suis authentique.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4/ Obstacles:

Les peurs non dites, cochez les peurs qui présentes des obstacles pour vous :

- Peur de l'autorité
- Peur de décevoir
- Peur du rejet
- Peur de blesser
- Peur du changement
- Peur du jugement
- Peur de perdre
- Peur du conflit
- Peur de la trahison
- Peur de sa vulnérabilité
- Peur du conflit
- Peur de la réaction de l'autre
- Etc...

Apprendre à communiquer, c'est d'abord apprivoiser ma peur, la sentir et l'écouter pour lui donner une place dans la relation.

Ma peur ne disparaîtra pas. Mais quand j'entre en relation avec ma peur c'est que je reconnais qu'elle fait partie de ma vérité profonde.

6/ La honte et le jugement de soi caché :

C'est le jugement, souvent très sévère, que je porte sur moi-même, sur ma sensibilité sur mon ressenti, sur mes besoins qui m'amène à me défendre.

J'ai peur d'être jugé parce ce que je me juge moi-même, alors je me coupe de cette souffrance intolérable et je deviens défensif.

C'est aussi la honte d'être vu vulnérable. J'ai honte de ma vulnérabilité que je cache par mes fonctionnements défensifs.

J'ai besoin d'apprivoiser, de reconnaître et d'accepter ces émotions inutiles pour oser les exprimer et exister dans l'ici maintenant de la relation authentiquement.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

7/ L'oubli de soi et la banalisation :

Je m'oublie parce que j'ai peur de perdre. Je m'occupe des besoins des autres pour être aimé.

Je laisse toute la place aux autres et je n'existe pas, je ne m'exprime pas.

Je banalise mon vécu, je me tais, je reste dans le silence, je fais semblant.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

8/ L'attente de l'autre :

Je veux que l'autre me devine, j'attends qu'il me sauve, j'attends qu'il fasse ce que je veux, qu'il dise ce que je veux et s'il ne le fait pas je lui en veux.

J'ai peur d'exister, j'ai peur de dire et de m'exprimer et j'attends que l'autre le dise.

Pour communiquer, j'ai besoin de m'exprimer.

La sensibilité, l'émotion, le vécu intérieur sont au cœur de la communication authentique.

Ma capacité d'authenticité est directement proportionnelle à ma capacité d'acceptation de soi.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

9/ Motivations:

- **Besoin d'exister** : J'ai besoin de sentir que j'existe. Quand je m'exprime, que je dis ce que je ressens de façon responsable, et que je suis écouté et entendu, je me sens vivant.
 - **Besoin de reconnaître ma valeur et mon importance** : Avoir suffisamment d'amour pour moi-même pour ne plus me laisser me cacher derrière la honte, le jugement ou la culpabilité. Reconnaître la valeur de mon ressenti et l'importance de mes besoins et oser les exprimer.
 - **Besoin d'être en relation** : J'ai besoin d'être en relation de façon authentique, responsable et respectueuse avec moi d'abord et avec les autres.
- Il n'y a pas de véritable relation, s'il n'y a pas d'authenticité et de vérité profonde.
- Pour prendre soin des relations importantes dans ma vie j'ai besoin de développer l'authenticité.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

b) **Acceptor :**

Généralement, l'acceptation est l'étape la plus longue et la plus difficile à traverser au cours de l'apprentissage de la communication authentique.

Comme par exemple, accepter ma blessure d'infériorité, mon émotion de jalousie, ma réaction défensive ou mon fonctionnement de victime ou de bourreau.

Par l'introjection et par l'éducation, j'ai intégré la croyance que certains mécanismes étaient inacceptables.

J'ai donc honte de ces parties de moi et j'ai honte de les montrer.

J'ai peur de ne pas être accepté parce que je ne m'accepte pas.

Et c'est également la raison pour laquelle j'éprouve parfois de la difficulté à accepter les autres tels qu'ils sont.

[illegible]

c) **M'observer :**

J'ai besoin de développer cet observateur aimant, celui qui me voit dans mes fonctionnements, celui qui décèle, dans l'ici et maintenant, les différents éléments de mon fonctionnement psychique qui me conduisent à la souffrance.

L'observation de soi est de nature intellectuelle. C'est mon discernement. C'est un regard que je porte sur mes processus intérieurs éclairés de la lumière de mes prises de conscience passées.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RÉFLEXION ÉCRITE

(10 minutes)

1. Suite à l'exposé sur la communication authentique, qu'est-ce qui se passe pour toi?

2. Savoir "être en relation" passe par savoir communiquer authentiquement.
Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi dans la communication authentique?

3. Quels sont les obstacles qui n'ont pas été nommés qui peuvent, t'empêcher de communiquer authentiquement dans une relation importante?

Exemple: l'irresponsabilité, le pattern victime-bourreau, la comparaison, la confluence etc...

4. Quelles motivations peuvent, t'amener à choisir d'exister et d'être authentique dans une relation importante pour toi ?

EXERCICE: COMMUNICATION VERBALE

La construction

Par deux, fermez la caméra, afin de ne pas se voir, vous ne pouvez donc communiquer entre vous que par la parole avec le micro ouvert.

Vous avez reçu la feuille avec une construction géométrique assez simple (ronds, carrés, triangles).

L'objectif de l'activité est que la personne A, communique la forme géométrique qu'elle a choisi à la personne B.

La personne B reproduit le plus fidèlement possible selon son écoute de la communication de la personne A.

- **Pour ceux qui n'ont pas très bien réussi : "Qu'est-ce qui était difficile dans cet exercice?**
- **Qu'est-ce qui aurait pu vous aider à mieux reconstituer la forme?**
- **Pour ceux qui ont réussi à reproduire fidèlement la forme : qu'est-ce qui vous a aidé à construire correctement la forme?**

Au Collectif Alpha, dans le groupe qui n'a pas très bien réussi, le récepteur n'a pas estimé nécessaire de demander plus d'information à l'émetteur, se contentant des données transmises.

Par contre, le groupe qui a bien réussi, le récepteur n'a pas hésité à demander des précisions concernant le message de l'émetteur, à reformuler les indications données avec ses mots.

En cas de doute, il est important de prendre le temps de demander des précisions et de reformuler permet d'obtenir un meilleur résultat.

Il se peut aussi que le récepteur ne pose pas de questions car il pense qu'il n'est pas autorisé à la faire. Pourtant, les consignes précisent qu'on ne peut pas regarder mais il n'a jamais été dit qu'on ne peut pas se parler.

Cette réaction est due à une " **croyance**". Sans doute qu'on a l'habitude que lorsqu'on fait un exercice on nous demande de nous taire et de travailler seul, et donc on en a conclu qu'ici non plus on ne peut pas parler.

Certaines croyances peuvent gêner la communication. On pense qu'on n'a pas le droit de parler, de poser des questions, de demander des précisions..... parce que c'est interdit, parce qu'on va avoir l'air bête, parce que « Ça ne se fait pas » ...

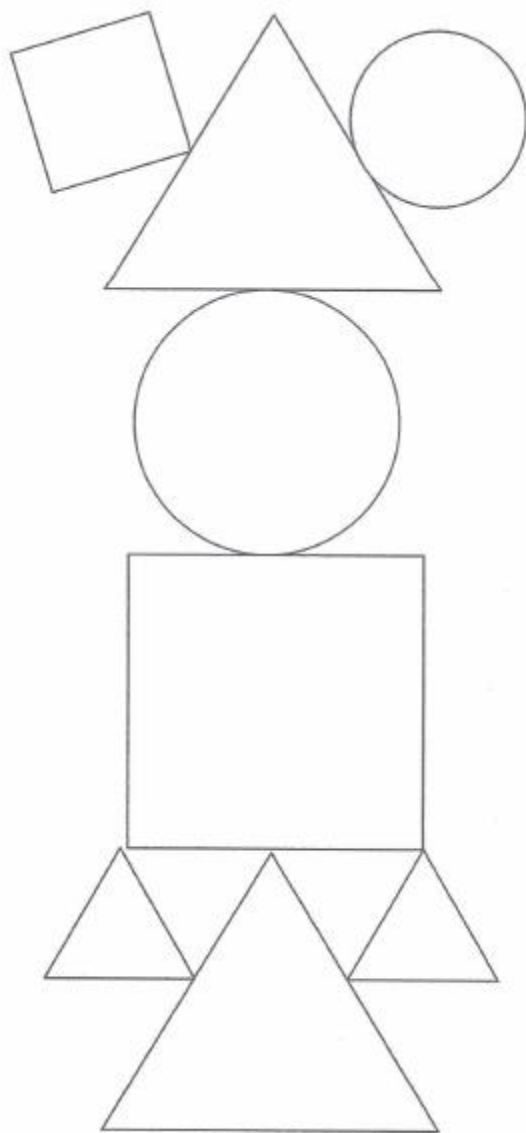
Et pourtant, le grand philosophe Socrate disait : « **Je sais que je ne sais rien** »

- La communication authentique -

- Donnez des exemples concrets de situations dans lesquelles il est important de poser des questions et reformuler, ou dans lesquelles nos croyances nous ont empêché de le faire :

[illegible]

Construction de formes à photocopier (et à découper pour avoir les formes déconstruites)



RÉFLEXION

(10 minutes)

1. Sans rien banaliser et en mettant la lumière sur la vérité intérieure, identifie ce que tu as vécu durant cet exercice en groupe?

Plaisir, dérangement, comparaison, infériorisation, jugement, compétition, amusement, fou-rire, malaise, colère....

2. Es-tu satisfait de la façon de communiquer avec ton (ta) partenaire tout au long de cet exercice? Identifie pourquoi :

3. Qu'est-ce qui a été le plus facile et agréable pour toi avec ta (ton) partenaire durant l'exercice?

4. Qu'est-ce qui a été le plus difficile et inconfortable ou dérangent pour toi avec ton (ta) partenaire durant cet exercice?

TRAVAIL D'ÉCRITURE
COMMUNICATION AUTHENTIQUE

1. Qu'est-ce que tu as vécu durant le webinaire zoom?

2. Comment te perçois-tu dans ta capacité à être authentique, en général dans tes relations importantes?

- La communication authentique -

3. Choisis 2 exemples concrets, simples et récents de ta vie personnelle :
 - a. Identifie les obstacles qui te bloquent dans ta communication authentique?
 - b. Quelle motivation peut t'amener à oser exister et t'exprimer dans ces deux exemples?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5. Qu'est-ce que tu as appris sur toi-même suite à ton travail d'écriture?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LECTURE DU TEXTE

Je vous partage ce texte que je trouve magnifique, tiré des "Mémoires de l'oubli" de Jacques Salomé et Sylvie Galland.

J'espère qu'il vous plaira!

"Les murs ne sont pas toujours au-dehors.....

Dans tous les murs il y a une lézarde
Dans toute lézarde, très vite, il y a un peu de terre
Dans cette terre, la promesse d'un germe
Dans ce germe fragile il y a l'espoir d'une fleur
Et dans cette fleur, la certitude ensoleillée d'un pétale de liberté
Oui la liberté est en germe même dans les murs les plus hostiles
La liberté peut naître d'une fissure, d'une rupture, d'un abandon
Elle peut naître aussi d'une ouverture, d'un mouvement
La liberté a de multiples visages, elle est parfois la caresse d'un regard qui a croisé le mien
L'élan d'une parole qui a transformé la mienne pour en faire un chemin
Les murs les plus cachés sont souvent au-dedans
Et dans ces murs aussi, il y a des lézardes....
Laisse pousser tes fleurs
Elles sont les germes de ta vie à venir"

Exercice : De 1-10 : quelle note je me donne sur ma façon d'être authentique: 8 Étape 1 -- Dans notre entourage...dans nos relations- identifier 1 personne par catégorie 1. Gens authentiques 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 2. Gens intelligents 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 3. Gens qui parlent beaucoup 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 4. gens qui parlent peu 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 5. gens introvertis 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 6. gens extravertis 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 7. gens passionnés 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 8. gens qui réussissent monétairement 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 9. gens qui sont célèbres 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. gens qui sont autorités de pouvoir / laissez-faire/ saine 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. Pour chacune des 10 relations identifiées 2e étape -- évaluer le niveau d'authenticité de ma relation avec cette personne (de 1 à 10 -10 étant 100% authentique) 3e étape --indiqué s'il y a une peur vécue avec cette personne 4e étape -- identifier mes R-D avec cette personne 5e étape -- avec quelle relation je juge ma sensibilité /ma vulnérabilité 6e étape -- dans quelles relations j'ai tendance à rester dans le silence (émotivement) 7e étape --dans quelles relations suis-je dans l'attente 8e étape -- dans quelle relation ais-je besoin d'exister 9e étape --Dans quelle relation, j'ai besoin de m'accepter