

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM avec Robert Savoie

L'engagement
envers-soi

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.

L'engagement envers-soi

La force et l'action de m'engager envers moi-même peut paraître évidente de prime abord. Toutefois, l'engagement fidèle à moi-même demeure un défi de tous les instants. Pour le relever, il est nécessaire de bien me connaître, de m'accepter réellement dans mon unicité, de prendre la totale responsabilité de réussir ma vie dans la satisfaction, l'épanouissement et la réalisation.

L'ENGAGEMENT, LA DISCIPLINE ET LA VOLONTÉ

Les objectifs du webinaire Zoom :

- Prendre conscience des implications de l'engagement envers soi.
- Prendre conscience de la force créatrice de l'engagement envers soi.
- Assumer la responsabilité de s'aimer soi-même et de se rendre heureux.
- Découvrir l'importance de la discipline et de la volonté dans l'engagement face à soi-même
- Vivre une expérience dans l'engagement envers soi où j'utilise une discipline et ma volonté.

Engagement: Action de se lier par une promesse ou une convention
Contrat par lequel un individu s'engage

Contrat par lequel un individu s'engage
Fait d'être engagé.....

Fait d'être engagé.....

Engager: Lier, attacher par une promesse, une obligation, une convention.

2. **La force créatrice de l'engagement envers soi-même**

L'action de m'engager envers moi-même peut paraître évidente de prime abord.

L'action de m'engager envers moi-même peut paraître évidente de prime abord.
Toutefois, l'engagement fidèle à moi-même demeure un défi de tous les instants.

Pour le relever, il est nécessaire:

- De bien me connaître

- De prendre la totale responsabilité de réussir ma vie dans la satisfaction, l'épanouissement et la réalisation.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

-
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

3. Les implications pour s'engager envers soi

- Un minimum de connaissance de la personne que je suis, avoir une conscience de soi.
- Une estime de soi, avoir une image juste de qui je suis, de ma différence, de mon unicité.
- Un accueil de soi, être en accord avec qui je suis avec mes forces, mes blessures...
- Apprendre à ressentir mes émotions et mes peurs, et à reconnaître mes besoins, être proche de soi.
- Me responsabiliser, savoir être maître de soi et non une victime.
- Me donner de l'importance, me faire confiance.
- Être honnête envers soi-même
- Ne pas me lâcher, ne pas m'abandonner pour l'autre :
 1. Me choisir
 2. Nommer mes désaccords
 3. Nommer mes besoins
 4. Nommer mes émotions désagréables
 5. Délimiter un territoire et poser mes limites
 6. Exiger d'être fidèle à soi-même

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.

L'engagement à soi déborde sur l'engagement à l'autre, le respect de l'autre et l'amour de l'autre.

Tout ça pour se réaliser le plus entièrement possible et être heureux.

Tant et aussi longtemps que je ne suis pas engagé à fond et que je ne veux pas me compromettre, il y a une hésitation et la possibilité de me lâcher ou de me retirer est présente.

Dès que je m'engage à fond, toutes sortes de choses extraordinaires se produisent :

- Des incidents imprévus
- Des rencontres inattendues
- De l'assistance matérielle

Tout un courant d'événements provenant de ce choix me soutient. Toutes sortes de choses merveilleuses qui auraient semblé auparavant impensables, irréalisables.

Quoique vous vouliez faire, quoique vous rêviez de faire, **engagez-vous envers vous-même et commencez-le.**

L'audace a du génie, de la puissance et la magie en découle.

Ceux qui disent qu'une chose est impossible à faire ne devraient pas déranger ceux qui sont en train de le faire.

[illegible]

RÉFLEXION ÉCRITE

1. Identifier un projet personnel qui vous tient à cœur.
(Une transformation que vous aimerez créer chez vous ? ce que vous voulez accomplir dans l'année, etc.)

2. Qu'est-ce qui pourrait vous en empêcher ?
(Peur, croyances, réaction défensive.)

3. De quoi avez-vous besoin pour accomplir ce projet avec satisfaction ?

4. Maintenant, prendre un engagement envers vous-même face à ce projet :

- Ça représente quoi ?
- Ça veut dire quoi ?
- Ça change quoi ?

LES TROIS INSÉPARABLES : **L'ENGAGEMENT, LA DISCIPLINE ET LA VOLONTÉ**

L'engagement, la discipline et la volonté sont des qualités d'action et de création, ce n'est pas suffisant d'avoir des idées, des projets. Sans engagement, sans discipline et sans volonté, nos projets et nos désirs se perdent dans la nuit des temps.

- Ces trois inséparables nous amènent à nous dépasser, à faire face à nos peurs.
- Ces trois inséparables nous amènent à la réalisation de nos projets et de nos objectifs.
- Ces trois inséparables nous apportent la confiance en soi.
- Ces trois inséparables nous apportent l'estime de soi et l'amour de soi.

1. **La discipline** (dans le sens de se discipliner, choisir de se discipliner)

Selon Scott Peck :

La discipline est l'outil de base pour se réaliser.

Sans elle, nous n'arrivons à rien

La discipline résout les problèmes.

- La discipline est le contenant, la structure que je choisis moi-même de me donner pour développer, acquérir et augmenter ma satisfaction, l'amour de moi ainsi que ma sécurité intérieure.
- C'est par la discipline que nous nous réalisons, que nous nous sécurisons et nous nous propulsons :
 - Choisir ses priorités
 - Identifier ses besoins
 - S'engager à les satisfaire
 - Se discipliner pour réussir
- La discipline est l'encadrement que nous nous donnons pour atteindre nos objectifs fixés, le contenant qui contient nos rêves, sans elle nos désirs ne peuvent pas se réaliser, donc ils avortent.
- La discipline sécurise, donne du pouvoir sur sa vie et augmente la confiance en soi.

RÉFLEXION

1. Identifier les endroits dans votre vie où vous utilisez de la discipline. (Reconnaitre comment et où, moi, je me donne une structure, un encadrement et un contenant)

2. Quels sentiments vous habitent lorsque vous vous disciplinez ?

(Satisfaction, contentement, fierté...etc)

3. Maintenant, face à votre projet, quelle discipline pouvez-vous vous donner pour soutenir ou favoriser votre engagement ?

2. La volonté

a) Définition:

Le Robert :

- Ce que veut quelqu'un et qui tend à se manifester par une décision effective conforme à une intention.
- Faculté de vouloir, de se déterminer librement à agir ou à s'abstenir.
- Vouloir appliquer sa volonté, son énergie à obtenir quelque chose.

C'est découvrir en nous-mêmes la faculté de choisir, de diriger, d'être en cause.

Chaque fois que la volonté est ignorée ou bien si elle n'existe pas c'est là qu'apparaissent les souffrances **MA-VOIE**.

Votre volonté = Votre capacité, votre faculté de choisir et de diriger votre vie.

b) La volonté est éteinte par :

- Nos émotions, nos peurs (du conflit, de déplaire, d'être différent...etc).
- En se pliant à la volonté de l'autre, des autres.
- En étant paralysé par la paresse, l'inertie.
- Parce ce que nous sommes endormis dans l'habitude.
- Parce que nous sommes rongés par le doute.
- Par le besoin de l'autre.
- Par les croyances (ça ne se fait pas, je ne suis pas capable...etc.).
- Par l'entêtement à vouloir avoir raison (tête de cochon).
- Par l'incapacité à assumer ma différence.
- Par les jugements.

3. **Développer sa volonté :**

Comment développer sa volonté ?

- C'est en l'utilisant, en mettant sa volonté en action.
- Chaque instant de notre vie nous offre une opportunité dans ce sens.
- La vie devient un laboratoire pour développer sa volonté.
- Développer suffisamment de présence à soi pour contacter ce que je veux vraiment.
- Savoir ce que je veux.
- Prendre le temps de me poser la question "est-ce que c'est ce que je veux vraiment" avant d'agir, avant de répondre ou avant de faire un choix....

4. **Moyens concrets pour développer sa volonté :**

- Faire quelque chose que je n'ai jamais fait au paravent.
- Concevoir un projet et l'exécuter.
- Accomplir un acte de courage.
- Dire quelque chose de difficile, mais juste le dire.
- Oser faire quelque chose qui me fait un peu peur.
- Commencer tout de suite une action que, par peur ou par paresse, je préférerais ajourner.
- Me comporter indépendamment de ce que les autres peuvent penser ou dire.
- Faire retarder le plaisir (Scott Peck).

RÉFLEXION

1. Identifiez les endroits dans votre vie où vous utilisez votre volonté :
(Reconnaitre comment et où, moi, je sais ce que je veux, je choisis ce que je veux et j'agis à partir de ce que je veux).

2. Quels sentiments vous habitent lorsque vous utilisez votre volonté ?
(Satisfaction, contentement, fierté...etc.).

3. Maintenant, face à votre projet, que signifierait utiliser votre volonté ?

TRAVAIL D'ÉCRITURE

L'ENGAGEMENT ENVERS SOI, LA DISCIPLINE ET LA VOLONTÉ

1. Quel a été ton vécu durant le webinaire zoom ?

2. Dans ton engagement envers toi-même, choisis 3 situations où tu as besoin de te donner une discipline et où tu as besoin d'utiliser ta volonté :

Décris:

- La situation;
- Les peurs, les croyances ou les jugements présents;
- Les moyens utilisés;

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

ATTENTION ET IMPORTANT

Partir d'un idéal trop élevé, ou qui n'est pas le mien, tue la volonté. Alors, il est important de choisir à partir de qui je suis.

Les deux grenouilles

Un groupe de grenouilles voyageaient à travers les bois quand deux d'entre elles sont tombées dans un trou profond.

Quand les autres grenouilles virent jusqu'à quel point le trou était profond, elles dirent aux deux grenouilles qu'elles étaient pratiquement mortes.

Les deux grenouilles ignorèrent complètement les commentaires et essayèrent de toutes leurs forces de sauter en dehors du trou.

Les autres grenouilles continuèrent de leur dire d'arrêter, qu'elles étaient à tout compte fait perdues. Finalement, une des deux grenouilles a tint compte de ce que les autres grenouilles disaient et abandonna la lutte. Elle tomba et mourut.

L'autre grenouille continua de sauter aussi fort qu'elle le pouvait.

Une fois de plus, la foule des grenouilles lui hurla d'arrêter de souffrir et de se laisser mourir.

Elle sauta encore plus fort et finalement réussit à se sortir du trou.

Quand elle y parvint, les autres grenouilles lui dirent, "**Est-ce que tu nous entendais?**"

La grenouille expliqua qu'elle était sourde!

Elle pensait tout ce temps que les grenouilles étaient en train de l'encourager.

Cette histoire nous enseigne deux leçons :

1. La langue a un pouvoir de vie et de mort. Un mot d'encouragement envers quelqu'un qui se sent abattu peut le relever et lui permettre de passer à travers la journée.
2. Une parole destructrice envers quelqu'un qui se sent abattu peut avoir un effet dévastateur et le tuer.

Faites attention à ce que vous dites. Parlez positivement à ceux qui croisent votre sentier.

Le pouvoir des mots : c'est parfois difficile à comprendre qu'un mot d'encouragement puisse faire autant de chemin.

Tout le monde peut dire des paroles capables d'enlever à un autre le courage de continuer dans des moments difficiles.

Celui qui prend le temps d'encourager un autre est une personne spéciale.

Nous pouvons tous devenir cette personne avec de la conscience et de la compassion.