

- L'ACCEPTATION DE SOI ET L'ACCEPTATION DE L'AUTRE -

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM avec Robert Savoie

L'ACCEPTATION DE SOI ET
L'ACCEPTATION DE L'AUTRE

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'ACCEPTATION DE SOI ET L'ACCEPTATION DE L'AUTRE

L'acceptation de soi c'est un choix conscient que nous devons faire, c'est un acte de volonté qui résulte d'un libre choix.

Il y a trois possibilités : résister, vous résigner ou vous accepter.

Nous élaborerons les bienfaits de l'acceptation.

L'enjeux et l'impact de la connaissance de soi dans cette thématique sera bénéfique pour soi et pour l'autre.

A/ Objectifs de la première partie :

- Réfléchir davantage pour mieux intégrer l'acceptation.
- Identifier les obstacles.
- Prendre conscience des étapes qui mènent à l'acceptation.

Un texte de Jacques Salomé :

"Je crois que les blessures reçues dans l'enfance ne guérissent jamais. Elles peuvent être apaisées, voir cicatrisées, mais elles restent prêtes à s'enflammer si un évènement ou une situation les éveille où les stimule. Quand nous disons que nous allons bien, que nous sommes réconciliés avec nous-mêmes, cela signifie simplement que nos blessures primaires sont au repos, qu'elles ne sont pas irritées(...)

Oui, je sens que je mourrai avec mes blessures. Sauf qu'aujourd'hui, elles ne sont plus douloureuses, envahissantes, oppressantes, aliénantes comme elles ont pu l'être pendant des années.

Ces années où je ne me respectais pas, où je me laissais définir et où je n'étais pas à l'écoute de moi-même."

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

1-L'acceptation de soi :

L'acceptation de soi c'est un choix conscient que je dois faire. C'est un acte de volonté qui résulte d'un libre choix.

Il y a 3 possibilités : Résister, me résigner, ou accepter

- **Dans la résistance et la résignation :**

Je me maintiens dans le monde extérieur.

Je donne mon pouvoir à l'extérieur.

- **Dans l'acceptation :**

Je me tourne vers mon monde intérieur.

Je récupère mon pouvoir.

This image shows a blank 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.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

1-1-Quand je résiste :

Je me bats contre ce qui est.

Je veux tout contrôler, autant la réalité extérieure que la souffrance intérieure.

Je rejette.

Je fais la guerre.

Je donne à ce qui me dérange un pouvoir démesuré.

Je me maintiens dans l'impuissance.

Je cultive la souffrance.

Je crée le désordre.

J'empoisonne mes relations.

Je m'enlise dans ces comportements de bourreau, de victime ou de sauveur.

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 the right side, suggesting it's resting on a surface.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

1-2-Quand je me résigne :

Je démissionne.

Je me soumets.

Je subis des situations pénibles.

J'endure des personnes toxiques.

Je me place dans une position de passivité et d'impuissance.

Je ne sais plus comment agir.

Je nourris la rancœur et le ressentiment.

Je m'emprisonne dans des comportements de bourreau, de victime ou de sauveur.

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 the right side, suggesting it's resting on a surface.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

2-Les obstacles à l'acceptation :

- Le paradoxe est que je refuse d'accepter la réalité pour échapper à la souffrance et c'est précisément parce que je n'accepte pas cette réalité que je souffre.
- Qu'est-ce qui m'empêche d'accepter ce qui est, ce que je vis, ce que je ressens, ce qui m'arrive?

2-2-La survalorisation de mes forces rationnelles:

- Je veux comprendre, j'analyse, je rationalise, j'explique.
- J'oublie de vivre et de ressentir.
- Je nie facilement mes émotions.
- Je pense que mon intelligence rationnelle est toute puissante.
- J'oublie l'existence et la puissance de mon intelligence irrationnelle.

[illegible]

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

2-3-La honte et la peur d'être vulnérable :

- Je fais semblant pour ne pas décevoir.
- Je projette une image de moi qui est conforme.
- Être vulnérable est un signe de faiblesse.
- Je me veux parfait, serein, positif et fort.
- J'ai honte de ma vulnérabilité et j'ai peur d'être vu vulnérable.

2-4-La peur de la souffrance elle-même :

- Je cherche toujours à fuir plutôt qu'à accepter la peur, la blessure, la souffrance de fond.
- Je suis mal à l'aise avec les émotions douloureuses, autant les miennes que celles des autres.

[illegible]

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

1. Accepter de ne pas accepter, si c'est le cas.
2. Prendre conscience et accepter les réactions défensives normales, la résistance, la révolte ou la victime, le bourreau, le sauveur qui se présentent en moi.
3. Écouter, ressentir et accepter les émotions de peine, de colère, de rancœur ainsi que les sentiments d'insécurité et d'impuissance qui se cachent derrière ces réactions et qui les suscitent. Reconnaître la charge du passé.

[illegible]

Page 12

4- Les bienfaits de l'acceptation :

- Mes blessures sont des moyens que la vie m'offre pour me guider vers l'acceptation intérieure.
- Elles sont des éclaireurs dans ma recherche de bien-être et de liberté.
- Elles sont des chemins devant lesquels la vie me place pour faciliter l'acceptation et l'amour de moi-même.
- J'ai le choix de m'en servir pour me reconstruire et me renforcer intérieurement ou pour me victimiser et me détruire.
- Je ne suis pas mes blessures, je suis un être blessé...
- La sensibilité acceptée constitue une force exceptionnelle de profondeur et de créativité.
- Quand je réussis à accepter ma vulnérabilité, non pas rationnellement mais dans mon cœur, elle devient un don pour créer ma vie en moi et autour de moi.
- La vulnérabilité causée par les blessures est une richesse à aimer.
- C'est par ma sensibilité, au cœur de ma vulnérabilité, que je peux toucher et reconnaître les besoins profonds de mon être.
- Plus je suis dans l'acceptation de soi, plus je suis authentique et libre.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

5-Réflexion écrite :

1. Qu'est-ce que je retiens concrètement de cet exposé jusqu'à maintenant?

2. Qu'est-ce que je vis PRÉSENTEMENT?

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

3. Quels liens je peux faire avec ma vie relationnelle suite à la résistance et à me résigner?

4. Où j'en suis dans ma capacité à m'accepter dans tout cela?

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

B/ Objectifs de la deuxième partie :

- Prendre conscience comment l'acceptation de l'autre commence par l'acceptation de soi.
- Pratique d'oser me montrer, de façon authentique et libre.
- Vivre une expérience de relation vraie dans l'acceptation de moi-même et de l'autre.

1-Exercice de la danse folle : réflexion

1. Qu'est ce que j'ai vécu durant cette danse folle?

[illegible]

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

2. Est-ce que je me suis jugé moi-même?

3. Est-ce que je me suis retenu?

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

4. Est-ce que j'ai jugé les autres?

[illegible]

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

2-L'acceptation de l'autre :

- Accepter l'autre tel qu'il est ce n'est pas approuver tout ce qu'il fait et tout ce qu'il dit.
- Ce n'est pas non plus m'oublier ou m'écraser, ou me nier pour le "laisser être".
- Accepter l'autre tel qu'il est c'est d'abord m'aimer assez pour donner de l'espace à mon vécu désagréable et à mes besoins quand je suis blessé, dérangé et bousculé par lui.
- Accepter l'autre tel qu'il est c'est me donner assez d'importance pour prendre le temps de ressentir et d'exprimer ce que je vis sans me juger et surtout sans fuir la relation.

Pour développer l'acceptation de l'autre tel qu'il est :

- Ce n'est pas magique.
- Ça ne tombe pas du ciel.
- Ça résulte du processus de travail sur soi et de lâcher prise.
- Ce n'est jamais acquis définitivement.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

2-2-Laisser à l'autre sa responsabilité :

- Je m'entretiens dans mes souffrances parce que je m'attends de l'autre qu'il me soulage et parce que, très souvent, je lui reproche finalement ce que je lui fais moi-même.
- Plus je prends l'autre en charge, plus je m'attends qu'il en fasse autant. Je m'emprisonne dans ce système : je me sens coupable du vécu de l'autre et je le culpabilise du mien.

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.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

2-3-Me libérer de la "victimite" :

- Maladie psychique aliénante transmise de génération en génération. C'est la tendance à critiquer dans le dos pour m'allier des sauveurs.
- Me libérer de la victimite c'est d'abord en prendre conscience et accepter la souffrance de l'insécurité et de l'impuissance ainsi que mes réactions défensives, sans me juger.

2-4-Accepter les ressemblances et respecter les différences :

- La plupart du temps, lorsqu'une personne me dérange, c'est généralement parce que je n'accepte pas ce qui, en moi, lui ressemble, consciemment ou inconsciemment.
- Je ne peu pas demander à l'autre de réagir comme moi au monde extérieur. Il est possible que ce qui me blesse puisse laisser l'autre indifférent. L'un n'a pas raison et l'autre tord. Les deux ont ce droit absolu à la différence de leurs ressentis.

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.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

2-5-Communique, communiquer, communiquer :

- Communiquer authentiquement pour me découvrir, m'accepter, m'aimer moi-même et pour découvrir, accepter et aimer l'autre, est la seule voie de la vraie relation.

[illegible]

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

3-Conclusion :

- Accepter c'est choisir la paix.
- Accepter c'est un processus, c'est un chemin que j'ai à choisir de prendre à chaque fois que mes souffrances sont éveillées.
- Plus je le choisis, plus je deviens habile à le choisir.
- Par l'acceptation je deviens une personne authentique et libre.
- Être authentique c'est m'accepter tel que je suis de sorte que je n'ai plus peur de perdre l'amour si je suis vrai.
- Mon degré d'authenticité est directement proportionnel à mon degré de connaissance et d'acceptation de mes émotions, de mes besoins et de mes réactions défensives.
- L'amour et la totale acceptation de soi constitue l'ultime fondement du bonheur et de l'amour d'autrui.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

[illegible]

Page 26

2. Identifie dans quel système relationnel as-tu tendance à te retrouver le plus souvent? Bourreau, victime ou sauveur ?

- Donne un exemple bref et concret.
- Reconnais ton fonctionnement défensif.
- Quel chemin peux-tu prendre pour t'amener vers l'acceptation dans ces moments là.

[illegible]

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

3. Dans une relation importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

- Explique brièvement.
- Identifie tes fonctionnements défensifs qui se mettent rapidement en place.
- Peux-tu te réapproprier ce qui part de toi (la souffrance éveillée).
- Maintenant, où en es-tu face à accepter l'autre?

[illegible]

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »

