

# FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure  
Cohorte 1 - 2<sup>e</sup> Année



## Programme FREEDOM avec Robert Savoie

### Territoire et limites

Centre du mieux-être Robert Savoie

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

## **Territoire et limites** **MOYEN DE PROTECTION**

Prendre conscience que nous avons tous un territoire et des limites.

Déterminer les éléments qui composent votre territoire et identifier ceux qui sont plus difficiles à faire respecter pour vous.

Prendre conscience des peurs qui vous empêchent de faire respecter votre territoire. Prendre conscience de votre côté envahisseur et de votre côté qui se laisse envahir.

### **1-Les objectifs :**

- Les deux notions les plus importantes à maîtriser.
  - Quand nous nous engageons, responsabilisons, c'est nous qui menons notre vie, c'est un ART à comprendre, à adapter, à respecter.
  - Différencier les moyens de défense et les moyens de protection.
  - Prendre conscience que nous avons tous un territoire et des limites.
  - Déterminer les éléments qui composent votre territoire et identifier ceux qui sont plus difficiles à faire respecter pour vous.
  - Prendre conscience des peurs qui vous empêchent de faire respecter votre territoire.
  - Prendre conscience de votre côté envahisseur et de votre côté qui se laisse envahir.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## **2-L'engagement :**

**Quand nous nous engageons, c'est nous qui menons notre vie, c'est un ART à comprendre, à adapter, à respecter, à maîtriser :**

Il y a trois dominateurs communs aux gens qui sont heureux :

- 1- Premièrement : ils savent ce qu'ils veulent.
- 2- Deuxièmement : ils s'engagent face à leurs objectifs, leurs buts, leurs rêves.
- 3- Troisièmement : ils prennent la responsabilité des conséquences de leurs choix.

Les gens heureux ont les trois dominateurs en commun.

On peut observer que la notion de l'engagement est très importante pour être heureux et vivre en harmonie avec son amour de soi.

L'engagement apporte de la discipline. La discipline, c'est la capacité de tenir un objectif, un but, un rêve.

Lorsqu'une personne s'engage et respecte son engagement, l'automatisme de la discipline se développe.

L'engagement apporte une stabilité émotionnelle et spirituelle dans le domaine concerné.

L'engagement aide à prendre de nouveaux risques, à vivre de nouvelles expériences pour augmenter l'amour de soi.

L'engagement procure une direction.

L'engagement est toujours pour soi.

L'engagement donne un sens à sa vie. C'est la promesse ou l'obligation de maintenir une ligne d'action.

**La personne ayant un fort potentiel d'engagement est donc décrite comme ayant :** Une grande capacité d'enthousiasme devant plusieurs éléments de la vie. Elle est positive et nous reconnaissions en elle une grande persévérance dans les projets qu'elle entreprend.

### **3-La force créatrice de l'engagement envers soi-même :**

L'action de nous engager envers nous-mêmes peut paraître évidente de prime abord. Toutefois, si l'engagement envers les autres est un processus parsemé d'embuches et d'obstacles, l'engagement fidèle à nous-mêmes demeure un défi de tous les instants. Pour le relever, il est nécessaire non seulement de nous connaître finement et de nous accepter réellement dans notre unicité, mais encore de prendre la totale responsabilité de réussir notre vie dans la satisfaction, l'épanouissement et la réalisation.

#### **« NOTRE RAPPORT À L'ENGAGEMENT EST LE REFLET DE NOTRE ESTIME DE SOI »**

C'est important d'identifier notre façon de manquer de constance envers nous-mêmes, afin de nous donner des prises pour récupérer notre pouvoir et accéder aux changements créateurs de notre vie.

### **4-Les différents obstacles à notre rapport à l'engagement :**

#### Fonctionnements :

- Bourreau / Victime
- Abandonnique / Déserteur
- L'envahisseur / L'envahi
- Juge / coupable
- Missionnaire / Disciple
- Sauveur / Protégé
- Supérieur / inférieur
- Dominateur / dominé
- Manipulateur / Manipulé

#### Défensives :

- L'introjection
- Le refoulement
- L'autopunition
- La rationalisation
- La projection
- Le personnage
- La confluence

## **5-les étapes du changement créateur :**

La force et la puissance qui se dégagent de nous lorsque nous sommes en profonde harmonie avec notre source de vie, notre source créatrice, c'est-à-dire nous-mêmes.

**1. Prise de conscience**

**2. Acceptation**

**3. Responsabilité**

**4. Expression**

**5. Observation**

**6. Le choix des moyens de protection**

**7. Passage à l'action créatrice**

## **6-La responsabilité :**

### **La responsabilité, ce n'est pas la même chose que l'engagement.**

La responsabilité, c'est d'être capable d'assumer les conséquences de ses choix. C'est l'acceptation.

La responsabilité est toujours présente. On ne peut jamais s'en sauver. Quand je m'engage, c'est une chose, mais quand je parle de responsabilité, c'est que je me responsabilise pour mon engagement.

Ici nous ne parlons pas de la responsabilité dans le sens « être responsable » ou « être fiable », mais dans le sens de la responsabilité affective. La responsabilité est garante de la récupération du pouvoir sur sa vie.

C'est une attitude à développer, un art à maîtriser. C'est une question d'un long cheminement de tous les jours. Chaque jour est différent et éveille en soi des souffrances et des joies.

Quand nous acceptons de reconnaître le monde extérieur comme **un déclencheur et non un coupable**, nous cheminons vers la notion de la responsabilisation de notre monde affectif, qui nous donne en retour le pouvoir sur notre vie.

Le pouvoir sur notre vie : c'est le pouvoir de gérer, de se choisir, de s'aimer d'abord, le pouvoir de s'affirmer, de se créer.

Par notre éducation, l'habitude, l'imitation, nous avons appris à rendre les autres responsables de notre bien-être et de nos malaises, parfois ouvertement, souvent silencieusement. Nous avons tendance à blâmer, à culpabiliser nos déclencheurs, notre entourage et surtout nous avons appris à nous entêter à vouloir changer l'autre.

Adopter une attitude responsable c'est tenter de s'accepter soi-même plutôt que de s'acharner à changer l'autre et de faire de la confluence à culpabiliser l'autre.

C'est poser le regard sur soi, c'est récupérer son pouvoir, c'est se donner sa propre liberté.

## **7-La responsabilité et le renoncement :**

Nous avons un renoncement à faire presque journalier : renoncer à culpabiliser les autres. Le monde extérieur est un monde de déclencheurs, selon l'histoire de vie de chacun, selon sa propre sensibilité.

**Il n'y qu'une seule personne qui peut nous faire souffrir : C'est soi-même.**

Nous sommes responsables de ce que nous vivons, de notre vécu par rapport aux évènements, aux gens, aux mots, aux sons et au silence.

Pour cheminer dans la responsabilité de sa vie affective, il y a des efforts, des exigences inévitables. Ce n'est ni facile, ni gratuit.

### **Les exigences de la responsabilité :**

- 1- Accepter l'apprentissage de la responsabilité dans le respect du rythme et du temps propre à chacun.
- 2- Cultiver l'habitude de se remettre en question.
- 3- Renoncer à trouver un coupable à ses maux de vivre.
- 4- Se détacher du déclencheur pour poser le regard sur soi.
- 5- Se permettre de ressentir le malaise.
- 6- Abandonner le désir de vouloir changer l'autre.
- 7- Se responsabiliser face à son engagement.

## **LE TERRITOIRE ET LES LIMITES**

## **1-La différence entre les moyens de défense et les moyens de protection**

- Le moyen de protection est un moyen conscient, choisi librement par l'individu, dans le but de se protéger contre la souffrance (**MA-VOIE**) et pour assurer la satisfaction de ses besoins.
  - Contrairement au moyen de défense (qui est un déclencheur automatique inconscient mis en place par le psychisme pour protéger l'individu contre la souffrance ou contre la peur. Le moyen de protection est choisi à la suite d'un processus conscient d'acceptation responsable et d'observation du fonctionnement interne.

## **2-Le territoire et ses limites**

- La délimitation du territoire et la fixation des limites assurent la satisfaction des besoins fondamentaux. C'est un moyen de protection.
- Votre engagement premier est de protéger votre espace physique et votre société intérieur.

## **3-Faire respecter son territoire :**

- C'est se faire respecter comme individu.
- C'est se donner de l'importance.
- C'est se faire reconnaître.
- C'est se faire aimer.

**« On aime ceux qui existent et non ceux qui n'existent pas. Pour exister, il faut se poser, poser son territoire et fixer ses limites. Parce que c'est sécurisant »**

- Délimiter son territoire et fixer des limites est une question d'identité profonde en respectant son besoin de liberté.
- Lorsque quelqu'un envahit votre territoire, vous êtes secoué par la non-reconnaissance et le non-respect de vous-même.
- Si je perds mon territoire, je perds également mon autonomie, ma liberté de manœuvre et mon identité.
- Le territoire ne se justifie pas, il se défend au plus exactement, il s'affirme et impose le respect, un point c'est tout. Si je perds mon territoire, c'est mon épanouissement et mon identité qui sont menacés.
- Faire respecter son territoire, c'est se faire respecter comme individu. C'est se faire reconnaître, c'est se faire aimer. On aime et on reconnaît ceux qui s'affirment parce qu'ils sont vivants et qu'ils nous donnent le sentiment d'exister.

## **4-La composition du territoire :**

### **Les différents éléments qui composent votre territoire :**

- L'espace géographique (cuisine, garage, pôle à serviettes, etc.)
- Le temps
- Ton corps, ta santé
- Ton rôle dans la maison
- Ton rôle au travail
- Ton nom
- Tes acquis professionnels, intellectuels
- Tes idées, tes valeurs, tes croyances
- Ton argent, ta voiture, tes biens
- Tes choix de vie
- Tes fréquentations, tes amis
- Tes engagements
- Tes responsabilités
- Tes vêtements, ton style de vie
- Ta nature

### **Mettre de l'emphase sur les peurs présentes :**

- Peur du rejet
- Peur d'être jugé
- Peur de déplaire
- Peur de blesser
- Peur de perdre
- Peur d'être abandonné
- etc.

## **RÉFLECTION ÉCRITE**

1. Quels sont les éléments qui composent ton territoire et qui te sont plus difficiles à faire respecter?

- ## 2. Pourquoi?

---

---

---

---

---

---

- ### 3. Quelles sont les peurs?

## **EXPOSÉ SUR L'ENVAHISSEMENT**

### **L'envahissement**

Se laisser envahir, c'est entrer dans le besoin de l'autre, c'est-à-dire laisser le besoin de l'autre devenir plus important.

C'est renier ses propres besoins.

C'est ne pas exister dans ses besoins pour donner toute l'importance aux besoins de l'autre dans le but inconscient d'être aimé.

#### **1. L'envahi :**

Nous vivons de l'envahissement quand :

- Nous ne délimitons pas notre territoire de notre société intérieure et physique.
- Nous ne savons pas ce que nous voulons.
- Nous ne faisons pas de choix.
- Nous ne posons pas de limites.
- Nous n'affirmons pas notre différence.

**Il y a un manque profond de connaissance de soi**

#### **2. L'envahisseur :**

Nous envahissons quand :

- Nous ne respectons pas les limites des autres.
- Nous ne respectons pas le territoire de la société intérieure et physique des autres.
- Nous ne respectons pas l'autre dans sa différence.

Celui qui donne trop est un envahisseur. Il se met au service des autres, toujours au-devant.

C'est envahir, voir même dominer subtilement. C'est aller au-devant du besoin de l'autre, c'est une prise en charge dans laquelle l'autre perd sa liberté.

C'est le non-respect de l'autre

## **RÉFLEXION ÉCRITE**

1. Qu'est-ce que j'ai vécu comme envahisseur?

---

---

---

---

2. Qu'est-ce que j'ai vécu comme envahi?

---

---

---

---

3. Dans quelle situation me suis-je trouvé(e) le mieux?

---

---

---

---

4. Où suis-je plus souvent un envahisseur et avec qui ?

---

---

---

---

5. Où suis-je le plus souvent envahi(e) et avec qui?

---

---

---

---

## CONNAITRE SON FONCTIONNEMENT PSYCHIQUE

Avant d'être en mesure de choisir un moyen de protection approprié, nous devons d'abord :

- Connaître notre fonctionnement avec notre chemin de vérité (prise de conscience)
  - L'accepter de façon responsable (acceptation et responsabilisation)
  - Traverser une période plus ou moins longue d'observation de notre comportement répétitif insatisfaisant (observation)
  - Pour ensuite dépasser nos peurs et mettre en place des moyens de protection.

## MONDE EXTÉRIEUR

## Élément déclencheur

## MONDE INTÉRIEUR

Émotion désagréable  
Amplifiée par un personnage  
Moyens de défense  
Système relationnel  
Insatisfaction du besoin

## MONDE EXTÉRIEUR

## Élément déclencheur

## MONDE INTÉRIEUR

Émotion désagréable  
Amplifiée par un personnage  
Moyen de protection  
Satisfaction du besoin

## RÉFLEXION ÉCRITE

### EXEMPLE :

#### MONDE EXTÉRIEUR

- La tablette Iphone

#### MONDE INTÉRIEUR

1. **Système relationnel** : victime, bourreau, dominant
2. **Mécanisme de défense** : défensive de colère, critique, blâme, rejet
3. **Peur** : du jugement de l'autre, de ne pas être aimé
4. **Émotion** : stresse, rigidité, colère
5. **Sentiment** : envahissement, amplifié par un personnage de culpabilité et un personnage d'insécurité
6. **Besoins insatisfaits**: d'être en relation, besoin de se sentir aimé
7. **Besoin satisfait** : poser une limite, respect de soi, de l'autre, sécurité, exister, exprimer
8. **Moyens de protection**: le territoire et les limites

## **RÉFLEXION ÉCRITE**

1. Trouvez un exemple concret d'une situation relationnelle récente où vous avez été déclenché
2. **Identifiez :** chemin de vérité

### Le chemin de vérité

#### **Mes besoins fondamentaux satisfaits**

Mon déclencheur : est un évènement, une situation, une odeur, une personne, qui provoque une réaction qui réveille un vécu souffrant.

Mon déclencheur :

Mon système relationnel :

Mes réactions défensives :

Mes peurs :

Mes émotions:

Mes sentiments :

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

Mes besoins insatisfaits:

Mes besoins satisfaits :

Moyen de protection :

Qu'as-tu appris, sur toi-même, à la suite de ce travail d'écriture?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **CONCLUSION**

### **Par amour pour moi :**

Je ne chercherai pas à t'épater pour que tu m'aimes

Je ne cacherai pas certains aspects de moi par peur de te dédisappointer

Je te donnerai une image claire de ce que je suis, de mes sentiments réels pour toi :  
Chaleur, tristesse, etc.

Je t'exprimerai mes demandes d'une façon claire et explicite

### **Je te ferai connaitre mes limites :**

Tu sauras ce que je veux te donner sans me blesser, et ce que je ne veux pas te donner  
pour me respecter

Par le fait même, je t'invite à te dire à moi tel que tu es, et tu me trouveras accueillant(e)  
au cadeau que tu me feras de te dire à moi.

Ma valeur ne dépend pas du fait que je suis aimé(e) ou pas : ma valeur est reliée au fait  
que je suis clair(e) et honnête dans l'expression de moi-même. Chaque fois que je  
valorise, d'une façon ouverte et congruente, ce que je ressens, je suis plus grand(e) à mes  
propres yeux, je m'aime davantage.

Auteur inconnu

(À être distribuer à vos proches, lorsque vous le jugez nécessaire)

**RESPECT DU PROCESSUS DE LIBÉRATION ET DE CHANGEMENT**  
**LE CHOIX DES MOYENS DE PROTECTION**  
**Le territoire et les limites**

1- Quel a été votre vécu au webinaire ZOOM ?

---

---

---

---

2- Prenez 1 situation récente et concrète où vous avez été déclenché : créer un chemin de vérité.

Maintenant identifiez un ou des mécanismes de protection que vous pouvez ou que vous avez utilisés pour satisfaire le ou les besoins.

Mon déclencheur : est un évènement, une situation, une odeur, une personne, qui provoque une réaction qui réveille un vécu souffrant.

Mon déclencheur :

Mon système relationnel :

Mes réactions défensives :

Mes peurs :

Mes émotions:

Mes sentiments :

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

Mes besoins insatisfaits:

Mes besoins satisfaits :

Moyen de protection :

---

---

---

3- Suite à ce travail d'écriture, qu'avez-vous appris sur vous?