Programme FREEDOM

avec Robert Savoie

L'évolution vers sa liberté intérieure

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

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'évolution vers sa liberté intérieure

C'est vital de **poser ses limites**, d'**avoir le respect de soi** et de l'autre pour son **évolution affective**. Tu prends conscience que **nous avons tous un coté sauveur en soi** et que, bien souvent, tu as la tendance à tout accepter parce que tu veux être indispensable.

Nous allons t'aider à prendre ta place et à être capable de dire « **NON** » pour enfin te dire « **OUI** » sans te sentir coupable ou d'avoir peur de blesser.

- Approfondir notre compréhension des moyens de protection.
- Intégrer la responsabilité.
- Explorer ce que signifie « poser ses limites ».
- Expérimenter de dire non et de recevoir un non.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

1. Le moyen de protection :

- Un moyen conscient, choisi librement pour se protéger contre la souffrance de **MA-VOIE** et assurer la satisfaction de ses besoins.
- Il s'installe à la suite d'un processus conscient d'acceptation responsable et d'observation du fonctionnement interne.
- Les réactions défensives fuient l'émotion.
- Le moyen de protection accompagne l'émotion.
- L'homme et la femme se défendent inconsciemment pour se protéger contre leurs réactions émotives au monde extérieur.
- Ils se protègent consciemment pour respecter leur monde intérieur.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

2. **Schéma du fonctionnement «MA-VOIE» insatisfaisant :**

Le monde extérieur

Déclencheur :

Une situation;
Un mot, un geste;
Une personne, etc.

Le monde intérieur

Histoire de vie :

1. Émotion
   Sentiment
   Personnage
2. Réaction défensive :
   * Contre soi (refoulement)
   * Contre l'autre (décharge)
3. Pattern relationnel; que nous avons en relation : Bourreau, victime, sauveur, confluence
4. Besoin insatisfait

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

LES NONS ALIÉNANTS

1. Les objectifs :

- Identifier la source de notre souffrance à recevoir un non rejetant.
- Prendre conscience de sa culpabilité à se choisir et sa peur de blesser.
- Identifier sa façon de faire face à des demandes, à des nons aliénants.
- Apprendre à rester avec sa culpabilité et sa peur pour affirmer un non expressif.
- Développer le souci **de soi et de l'autre** dans l'expression du non expressif.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

2. Les nons aliénants :

1. J'ai appris à dire « **non** » de la façon dont je me suis fait dire non.

2. L'expérience première relationnelle ⟶ Nos parents inconsciemment ont nourri une souffrance par des non aliénants.

3. Des nons aliénants sont des nons flous :

   - Faire comme si on n'avait rien entendu
   - Un **non** jugeant (Qu'est-ce que tu veux encore?)
   - Un **non** pas clair, en suspens (on verra)
   - Un **non** rejetant, colérique (tu es fatigant)
   - Un **non** répétitif (dit toujours non)
   - Un **non** gélatineux (peut-être, je ne le sais pas)
   - Dire **oui** et ne pas respecter l'engagement
   - Un **non** changeant selon l'humeur

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

3. **La source des nons aliénants :**

Dans l'enfance, ce sont nos **nons** aliénants qui ont creusé une zone sensible au rejet car le non est pris personnel, une souffrance d'humiliation, de non-valeur.

Des conséquences aujourd'hui :

- Une difficulté à dire **non** parce que nous vivons du rejet dans le non aliénant de l'autre.

  Exemple : dans le non aliénant de la mère, nous nous sommes dévalorisés. À partir de ce vécu, nous avons la certitude que l'autre va être blessé par nos nons ce qui a pour effet de dire des nons aliénants à notre tour.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

4. **Pourquoi nous ne disons pas non :**

- Par culpabilité de nous choisir.
- Par peur d'en recevoir à notre tour.
- Par peur de blesser comme nous avons été blessés.
- Par perte de discernement ⟶ le **non** à la demande est un non à la personne.
- Par peur du manque (je vais perdre si je dis non)

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

MOYEN DE PROTECTION, LE NON EXPRESSIF

1. Ce qu'est un non expressif :

- Celui qui vient de l'intérieur.

- Il est en accord avec soi-même, il est honnête et congruent.

- Il est l'expression du respect de soi, de ses limites et du respect de l'autre (souci).

- Sa principale caractéristique c'est :
  - La clarté
  - La fermeté

- Il permet à l'autre de s'ajuster, de se prendre en charge.

- Le non expressif favorise :
  - La sécurité
  - La confiance
  - Le respect

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

2. **Le peu d'expérience face au non expressif :**

- Étant donné que nous avons peu d'expérience à recevoir des nons expressifs où il y a de la place pour exprimer le vécu.
- Il est tout aussi difficile de donner des nons en restant dans la relation, avec le souci de l'autre.
- La culpabilité de se choisir et la peur de blesser (projection) nous font fuir le vécu de l'autre.
- Débuter en apprenant à dire des nons expressifs tout en restant avec sa culpabilité.
- Apprendre à recevoir des nons en se donnant une place pour son vécu et sa frustration.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

3. **Le non expressif : respect de soi et de l'autre :**

Qu'est-ce qui fait que nous sommes capables de recevoir le non d'une façon constructive?

- C'est le souci de l'autre envers nos besoins tout en respectant ses limites à lui.
- C'est le contraire de l'indifférence, de la non-réponse du « Je m'en fou ».
- Il reconnaît ma demande et se positionne.
- Ce qui a pour effet que ce n'est pas moi qui suis rejeté mais la demande. Ce n'est pas que je ne sois pas aimable ou pas important.
- L'attitude du souci de l'autre alimente un sentiment d'être important. J'ai une valeur pour l'autre. Le souci est rempli même si la demande est refusée.
- Se retirer avant de répondre/avant de dire oui…pour m'assurer que je pars de la bonne place et que je donne la bonne réponse.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

4. **Apprendre à dire non versus recevoir un non :**

- Dire non et de laisser une place à l'autre.
- C'est le respect de la liberté de chacun.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

5. **Les obstacles à surmonter :**

- Renoncer à faire comprendre à l'autre.
- Assumer la réalité d'être un déclencheur désagréable pour l'autre.
- Développer la capacité d'écouter l'autre dans son vécu face à notre refus.
- Revenir à sa limite intérieure.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

CONCLUSION

Apprendre à dire non :

- Expérimenter un non expressif, c'est se soucier de soi et de l'autre.
- L'attitude du souci de l'autre alimente un sentiment d'être important.
- C'est le souci qui est remplit, même si la demande est refusée.
- Quand j'ai le souci de l'autre, j'entends son besoin et malgré mon inconfort à dire non, je me positionne.
- C'est un non qui vient de l'intérieur, en accord avec soi. Il est l'expression du respect de soi et de ses limites.
- Sa principale caractéristique, c'est qu'il est clair et ferme.
- Ce non expressif permet à l'autre de s'ajuster et de se prendre en charge.
- Le non expressif favorise la sécurité, la confiance et le respect.

Apprendre à dire des nons expressifs, c'est se donner une place dans la relation et apprendre à recevoir le non c'est accepter de laisser une place à l'autre.

Le respect de la liberté de chacun.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

LES OBJECTIFS DE LA DEUXIÈME PARTIE

- Prendre conscience de votre perte de pouvoir (lorsque nous sommes dans l'attente).
- Reconnaitre, accueillir sa difficulté à s'assumer.
- Identifier vos croyances qui nourrissent l'attente.
- Accueillir la différence entre l'attente et le rejet de soi.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

L'ATTENTE

1. De l'attente à la demande :

- Renoncer à « il/elle va deviner ».
- Renoncer à l'imaginaire avec « le prince charmant ».
- Autre fantasme, « avoir une relation facile sans difficulté ».
- Renoncer à se faire prendre en charge « comme maman la fait ».
- Revenir à la réalité.
- S'assumer par une conscience du besoin et une prise en charge de sa satisfaction par une demande.
- Accepter la réalité.

➢ **Dans l'attente, je m'entretiens dans l'impuissance.**

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

2. L'attente :

- Dans l'attente, je perds mon pouvoir.
- Je suis dans la dépendance. Ma satisfaction provient de l'autre.
- Un désir inconscient que l'autre me prenne en charge.
- Ce désir profond d'être pris en charge provient de notre première relation affective de la mère avec l'enfant. Dès nos premiers moments de vie, le nourrisson se fait prendre en charge. Une bonne mère connaît son enfant, elle le devance, le lit, le devine.
  À la première année de vie, une fusion est présente dans la relation mère-enfant. Petit à petit, l'enfant se détache et apprend à s'assumer.

- L'attente provient de cette expérience première où on a vécu un amour de fusion. Et inconsciemment nous sommes à la recherche de reproduire cet amour fusionnel. Ce qui nous amène à avoir des croyances profondes, ancrées dans nos gènes, dans notre inconscient.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

3. Les croyances profondes qui approuvent l'attente :

- **Si tu m'aimes, tu devrais deviner :**
  - Étant donné que dans notre première relation amoureuse avec notre mère, on nous a deviné, devancé par amour, nous avons cette croyance profonde que l'autre, notre amour, a la capacité de nous deviner.
  - Espérer, soupirer, s'impatienter, se fâcher parce que l'autre ne devine pas. Alors nous vivons le non-amour, le rejet de soi.
  - Ici nous nourrissons l'illusion que l'amour donne à l'autre la capacité de nous deviner.

- **Tu le sais, depuis le temps….**
  - Au nom de la longévité relationnelle, c'est la moindre des choses que tu saches cela de moi.
  - Si tu t'attardais à moi, tu le saurais, tu ne penses pas à moi, tu es un égoïste. Tu as le nez dans ton nombril.

- **Tu devrais savoir ça.**
- **Tu es insouciant, insouciante.**
- **Tu es égoïste.**

Je remets entre les mains de l'autre le pouvoir sur ma vie et de prendre soin de mes besoins. À ce moment-là, nous tombons dans l'accusation, la culpabilisation, l'invalidation. Une défensive accusatrice, diminuante et rejetante.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

4. L'attente déclenche la défensive, le pattern relationnel :

L'attente amène de la frustration, un désir de se venger, de fuir, de faire payer, de punir l'autre, de le faire payer par l'indifférence, de faire pareil, de bouder…

Les dégâts de l'inconscience de l'attente sont graves :

- Tu ne me prends pas en charge = alors c'est le rejet
- La réaction défensive, l'irresponsabilité et le pattern s'installent….

N'étant pas dans notre pouvoir, nous cherchons à prendre du pouvoir sur l'autre pour le dominer.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

5. Les différents moyens de protection :

- Poser ses limites : le « non » expressif.
- La transformation des attentes en objectifs.
- La vérification.
- Les demandes claires.
- Le territoire et les limites.
- Le choix de l'entourage et de l'environnement.

Avant de choisir un moyen de protection approprié je dois :

1. Connaître mon fonctionnement (LEUR-VOIE et MA-VOIE).
2. L'accepter de façon responsable pour arriver à (SA-VOIE).
3. Et avoir traversé une période plus ou moins longue d'observation de mon comportement répétitif insatisfaisant.
4. Être prêt à dépasser mes peurs et à prendre le risque de perdre.

En tant qu'être humain, j'ai besoin pour être heureux de satisfaire mes besoins fondamentaux. Je suis souvent face, à des situations précises, habitées par des peurs qui me poussent à me défendre (réactions défensives) et qui brisent le cycle de satisfaction de mes besoins.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Exemple du fonctionnement LEUR-VOIE et MA-VOIE

Insatisfaisant	**Satisfaisant**
Besoin : être reconnu et apprécié	Besoin : être reconnu et apprécié
⬇	⬇
Déclencheur : l'indifférence de l'autre	Déclencheur : l'indifférence de l'autre
⬇	⬇
Émotion : peur du ridicule, honte de soi	Conscience de l'émotion
⬇	⬇
Amplifié par le personnage de l'infériorité	Acceptation du jugement
⬇	⬇
Réaction défensive : critique et chialage	Expression, responsabilité
⬇	⬇
Pattern : bourreau / victime	Choix d'un moyen de protection
⬇	⬇
Besoin insatisfait	Satisfaction du besoin

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

6. **Les étapes du processus d'évolution intérieure :**

1. La prise de conscience du malaise, de l'inconfort…
2. L'acceptation, « faire avec », l'accueillir.
3. La responsabilité.
4. L'expression.
5. L'observation.
6. Le moyen de protection.
7. Le passage à l'action créatrice.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

7. Sortir de l'attente :

Sortir de l'attente c'est oser faire des demandes claires :

- Pour que la demande soit un moyen de protection, elle doit être claire, précise et elle doit respecter la liberté de refus ou d'acceptation de celui à qui elle s'adresse.

- Faire une demande libératrice, c'est accueillir et dépasser la peur du « non », la peur du rejet, la peur du jugement, la peur de la critique, la peur du ridicule, la peur de déranger ou de perdre.

- Personne n'est obligé, sous aucun prétexte, de deviner les besoins des autres et personne ne peut se situer clairement devant des demandes voilées ou indirectes.

- Seule la demande claire et précise peut conduire à la satisfaction.

Sortir de l'attente c'est oser aller vérifier :

- La vérification est un moyen de protection qui consiste à nous informer des intentions et des sentiments réels des autres de façon à vérifier s'ils correspondent ou pas à nos scénarios imaginaires et à nos interprétations.

- Beaucoup de problèmes relationnels naissent de l'interprétation.

- Par des scénarios imaginaires et des interprétations, nous déformons souvent la réalité.

- Il est donc important de connaitre nos processus (**LEUR-VOIE et MA-VOIE**) de façon à remplacer ces réactions défensives inconscientes par la vérification, qui est un moyen de protection conscient.

- La vérification suppose le dépassement de nos peurs.

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

TRAVAIL D'ÉCRITURE

L'évolution vers sa liberté intérieure

1. Qu'avez-vous vécu durant le webinaire?

2. Décrire une expérience où vous avez su dire non. (Choisir une personne significative) et qu'avez-vous vécu dans ce processus d'évolution?

3. Décrire une expérience où vous avez reçu un non. (Choisir une personne significative) et qu'avez-vous vécu dans ce processus d'évolution?

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

4. Avez-vous tendance à vous entretenir dans l'attente?

   a. Avec qui ?

   b. Quelles sont les croyances qui soutiennent cette attente?

5. Décrire une expérience où vous avez osé sortir de l'attente (vérification ou demande claire) et qu'avez-vous vécu dans ce processus?

6. Qu'avez-vous appris suite à votre travail d'écriture ?

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

© 2021 - Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite