

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Écrire un livre avec Robert Savoie

Participe à une expérience
unique en écrivant un livre
collectif avec Robert Savoie.

Vous serez accompagné pas à pas
dans la rédaction de votre partage.
Un pas de plus sur le chemin de
votre libération intérieure.

BONUS



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.

Conseils pour la famille FREEDOM afin d'écrire votre témoignage

Vous êtes prêts à commencer à écrire, bravo ! Maintenant, faites attention à ne pas perdre votre **motivation** en cours de route.

***Se faire aider est une force en soi alors faites le choix conscient de demander de l'aide, si tel est votre besoin.**

Il n'y a aucune honte à se faire aider, même les meilleurs écrivains ont dû progresser dans leur art pour devenir aussi bons. Si vous n'êtes pas certains de vous afin de commencer à écrire votre témoignage, vous pouvez nous demander de l'aide ou à quelqu'un de votre entourage. De plus, vous pourrez demander l'avis des participants au sujet des premiers jets de votre témoignage. Soyez prêts à la critique constructive pour développer votre confiance en vous.

***Être assidu et déterminé dans cet engagement. Ne pas procrastiner!**

Il n'y a pas de secret : si vous voulez écrire votre témoignage, il va falloir arrêter de procrastiner, remettre à plus tard. Faites un point sur votre emploi du temps (obligations familiales, professionnelles...) et voyez où vous pouvez vous dégager du temps pour travailler sur votre témoignage. Une fois que vous avez déterminé la plage horaire idéale, obligez-vous à la respecter. **Mieux vaut écrire quelques mots tous les jours** que d'en rédiger beaucoup en une seule fois. Ceci peut vous décourager.

***Supprimer les distractions pour garder le focus, point final!**

Le pire ennemi de la concentration, ce sont probablement les distractions. Entre les messages, les réseaux sociaux, les courriels... il est souvent facile de se disperser. Pour commencer à écrire votre témoignage sans perdre de temps, mettez votre téléphone portable en mode silencieux et isolez-vous. Si vous ne vivez pas seul, prévenez vos proches, protégez votre territoire en leur mentionnant qu'il est interdit de vous déranger pendant ce temps qui vous est réservé exclusivement.

***Se fixer un but précis, un objectif clair et concret**

Le conseil infailible pour aller jusqu'au bout du projet d'écriture de votre témoignage, c'est de se fixer un but précis. Dites-vous, par exemple, que dans un mois vous aurez terminé votre témoignage. Cela vous donnera une idée de votre progression au fil des semaines et vous motivera.

De plus, cela vous aidera à vous percevoir votre ouvrage comme une chose réelle : dans un mois, ce sera un projet réalisé et terminé.

***Les bonnes techniques afin de commencer à écrire votre témoignage**

Même si commencer l'écriture d'un témoignage est une **affaire de temps et de travail**, il y a tout de même quelques méthodes efficaces afin de mener votre projet à terme.

***Être à l'écoute de votre inspiration et intuition. Vous êtes un être profond et je crois en vous**

Il arrive que l'inspiration fasse défaut et que l'on tourne en rond devant son bureau sans savoir quoi écrire. Il arrive au contraire que l'on ait une idée de génie à un moment ou dans un lieu improbable. Le mieux est d'avoir toujours sur soi un petit carnet ou une application de prise de notes dans votre cellulaire. Ainsi, impossible de laisser s'échapper une bonne idée.

***Se créer une routine avec les 5 sens pour vivre l'ici maintenant en toute liberté.**

Pour commencer à écrire, il est bon de se créer un environnement de travail qui vous plait et dans lequel vous vous sentez bien. Cela peut être n'importe où : à votre bureau, dehors dans votre cours ou sur la terrasse d'un café... L'important est de commencer et d'être régulier. Il faut se créer une routine que vous reproduirez à chaque fois que vous vous mettez à écrire votre témoignage. Cela vous permettra de bien vous concentrer et de vous adonner uniquement à cette tâche, dans une énergie dynamique.

***Se projeter : soyez enthousiasme, partagez la bonne nouvelle, croyez en vous, croyez en cette création divine FREEDOM.**

Enfin, une méthode des plus efficaces consiste à se projeter dans l'avenir. Dès que vous commencez à écrire, **parlez-en autour de vous** et sollicitez régulièrement l'avis de vos proches. Si tout votre entourage sait que vous écrivez un témoignage dans un livre collectif, vous aurez envie d'être à la hauteur. Vous pouvez aussi imprimer la page couverture de notre livre et l'afficher devant votre bureau, par exemple. Cela vous motivera à réaliser votre rêve et à écrire votre texte.

DISPOSITION DE VOTRE TÉMOIGNAGE : LISTE DE VÉRIFICATION

L'éditrice de Performance Édition vous demande de bien vouloir vérifier votre témoignage en fonction de la liste de vérification suivante. À noter que tous les témoignages doivent être complets, en Times New Roman, en 12 points, avec un interligne de 1,15 point. Vous devez avoir un maximum de 1000 mots. Dans le bas de votre Word à la gauche, vous pouvez voir le nombre de mots. Aucun témoignage dépassant ce nombre ne sera accepté.

REMARQUE 1 : Les termes anglais ne sont pas acceptés (à moins que ce soient des termes empruntés à l'anglais et acceptés selon le dictionnaire français).

REMARQUE 2 : Si le texte contient des citations, il faut obligatoirement en indiquer la source et/ou le nom de la personne qui l'a dite.

REMARQUE 3 : N'utilisez que les chevrons français en guise de guillemets (« et »).

REMARQUE 4 : Dans votre témoignage, il ne faut pas privilégier une religion quelconque en nommant Dieu, Jehova, Bouddha, Allah etc., et aussi aucun parti politique en particulier. Sujets sexuels et drogues oui, seulement si cela fait partie (d'une expérience de vie personnelle).

REMARQUE 5 : Aucune vengeance, attaques quelconques envers quiconque ne seront acceptées et ce, pour votre protection et la nôtre. Vos écrits doivent aider les lecteurs à s'épanouir et à se dépasser à travers votre expérience de vie. La réviseuse vous aidera dans la reformulation de certaines phrases, si tel est le cas.

REMARQUE 6 : Vous pouvez ajouter votre prénom et nom de famille, un des deux ou faire un témoignage anonyme.

REMARQUE 7 : votre témoignage doit contenir 1000 mots maximum, incluant l'intro, le cœur de votre sujet et la conclusion.

REMARQUE 8 : Votre témoignage doit en aucun cas, mentionné le nom d'une autre personne. Comme vous le savez, tout par de vous.

REMARQUE 9 : Il faut le passer à l'antidote afin de minimiser les fautes d'orthographe et que le manuscrit soit remis en bonne et due forme.

REMARQUE 10 : La maison d'Édition Performance, fera la correction de votre témoignage et se réserve le droit de modifier votre texte afin qu'il soit adapté aux lecteurs de la francophonie mondiale pour qu'il soit impeccable.

REMARQUE 11 : Date limite pour nous remettre votre témoignage est le 1 juin 2021 à minuit. Aucune date ultérieure ne sera acceptée. Vous enverrez votre témoignage à l'adresse courriel suivante : support@robertsavoie.com

REMARQUE 12 : Nous avons décidé de vous donner l'opportunité d'acheter 10 livres et plus à notre prix soit 50% de rabais sur le prix de détail plus les frais de livraison, s'il y a lieu. 5% taxe fédérale est ajoutée sur la facture. Un code promo (que l'on vous donnera le temps venu) sera créé sur le site Web de la maison d'Édition Performance pour faire l'achat de vos 10 livres et plus ainsi que votre paiement. Noter que vous obtiendrez 50% de rabais qu'à l'achat de 10 livres ou plus. Sinon, le prix sera celui de détail, au catalogue de la maison d'édition. Vous n'aurez qu'à aller sur le site Web www.performance-edition.com et faire votre commande. Au besoin, si vous avez une question, voici l'adresse courriel à laquelle écrire : info@performance-edition.com.

REMARQUE 13 : Votre témoignage est offert gratuitement à Robert Savoie et le Centre du mieux-être Robert Savoie pour une sortie du livre à l'automne 2021 (**date encore à déterminer**). Ce témoignage est offert de votre plein gré, gratuitement, sans retour de paiement de royauté. Cela fait suite à une formation en ligne FREEDOM, Cohorte 2. Aucune royauté ne sera payée à quiconque fera un témoignage dans ce livre. Les droits appartiennent à Robert Savoie et François Gaudreault.

REMARQUE 14 : Vous devez signer ce document joint et l'envoyer avec votre témoignage avant le 1 juin 2021 minuit. Un lien technique sera créé pour votre signature en ligne. Un courriel est une signature en soi.

L'engagement et la responsabilité

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

Il y a trois dominateurs communs aux gens qui sont heureux et ces gens possèdent les trois :

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

On peut observer que la notion de l'engagement est très importante pour être heureux et vivre en harmonie avec l'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 reconnaissons en elle une grande persévérance dans les projets qu'elle entreprend.

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

L'action de nous engager envers nous-mêmes peut ne pas paraître évidente de prime abord. Toutefois, si l'engagement envers les autres est un processus parsemé d'embûches et d'obstacles, l'engagement de rester fidèle à nous-mêmes demeure un défi de tous les jours. Pour les relever, il est nécessaire non seulement de nous connaître profondément et de nous accepter réellement dans notre unicité. Il faut 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 pistes de réflexions, pour récupérer notre pouvoir et accéder aux changements créateurs de notre vie.

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

Réactions défensives :

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

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.

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 nous-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 et 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.

Nous croyons en toi, nous croyons en nous.

Robert Savoie et François Gaudreault présents et engagés