

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM avec Robert Savoie

Déjouer les sentiments d'envie et de jalousie

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.

Déjouer les sentiments d'envie et de jalousie

Dans la rivalité, l'envie et la jalousie sont souvent très présentes. Ce sont des **sentiments honteux**, que nous cherchons souvent à cacher parce que nous les **croyons inacceptables** et qui nous empêchent de découvrir ce qu'ils ont à nous dire. Nous ressentons peut-être parfois un **sentiment profond d'inquiétude ou de trahison**.

Nous allons pouvoir mettre en place des moyens concrets pour revenir à l'amour de soi et ne plus banaliser la création de notre vie.

OBJECTIFS

- Connaître le personnage de rivalité, me sensibiliser à cette zone fragile.
- Comprendre les manifestations défensives et inconscientes de la rivalité.
- Utiliser les manifestations du personnage de la rivalité pour revenir à soi et découvrir la peur, le besoin, ou le désir menacé ou en manque.
- Démystifier la jalousie et l'envie.
- Prendre de la hauteur pour accueillir ma différence.

[illegible]

Les causes de la rivalité

- L'arrivée d'une petite sœur ou d'un petit frère.
- L'exigence des parents, face à l'aîné, de sacrifier tout pour le plus jeune enfant.
- Le bébé prend tout l'espace.
- Le plus vieux est puni ou rejeté à chaque demande d'attention ou quand il revendique ses droits, ses choses, ou quand il ose exprimer sa jalousie.
- Ou bien, c'est le bébé qui dérange la relation de l'aîné avec ses parents.
- Les enfants qui ont des privilèges différents.
- Sentir une préférence pour l'autre enfant.

[illegible]

Les manifestations de la rivalité

- Présence constante de rivalité.
- Esprit de compétition difficile à vivre, vouloir gagner à tout prix.
- Désir de vouloir la première place.
- Jalousie agressive à l'égard de toute personne qui me dispute cette place.
- Comparer, dénigrer, manipuler pour vouloir diminuer le ou la rivale.
- Relation marquée par le triangle relationnel.
- Reproduis partout où je me trouve la même dynamique de rivalité ; dans sa relation amoureuse, professionnelle ou sociale.
- Me sens exclus et m'exclus dans toute relation triangulaire.
- Projette facilement ma jalousie sur l'autre, convaincue qu'on me jalouse, qu'on veut ma place, que je dois me battre.

« Ayant été perdant dans la relation initiale, je me replace toujours dans la même situation »

La souffrance profonde d'une personne habitée par la rivalité

- Une peur intense de perdre, d'être rejeté, de perdre ma place.
- Une colère profonde.
- De l'agressivité contre l'autre.
- De l'envie, de la jalousie refoulée.
- Un sentiment profond d'échec, d'être perdant.
- La souffrance de l'infériorité, de la non-valeur.
- La souffrance profonde de l'abandon.
- L'hostilité, le ressentiment, jusqu'à la haine.
- Un sentiment de possessivité, car peur de perdre.
- Une honte et une culpabilité de ressentir tout cela.

[illegible]

L'envie et la jalousie

Dans la souffrance de la rivalité, l'envie et la jalousie sont très présentes.

Ce sont des sentiments honteux, que je cherche à cacher et que je crois inacceptables.

Le jugement et la honte m'empêchent d'être à l'écoute et d'entendre ce que l'envie et la jalousie ont à me dire.

L'envie :

Définition : Sentiment de convoitise à la vue du bonheur, des avantages d'autrui, désir soudain et vif d'avoir, de faire quelque chose.

Définition de convoitise : Désir de posséder et de jouir d'une chose qui, le plus souvent, appartient à autrui ou est plus ou moins interdite.

- L'envie est saine lorsqu'elle est entendue et acceptée.
- Elle me permet de réaliser que j'ai des besoins en manque.
- Elle me permet de prendre conscience que quelqu'un d'autre a quelque chose que j'aimerais avoir.
- Que quelqu'un d'autre s'offre ce que je n'ose pas m'offrir, me donner.
- Être à l'écoute de mon envie pour apprendre à connaître mes besoins et mes désirs.
- Être sensible à mon envie pour trouver des moyens de combler mes besoins.
- Me servir de mon envie pour prendre conscience que l'autre se donne quelque chose que je n'ose pas me donner.
- Je peux me servir de mon envie pour me propulser dans la bonne direction.

SINON je deviens défensif.

- Quand je n'écoute pas mon ressenti, quand je me coupe de mon émotion, je n'entends pas le besoin derrière.
- Je deviens envieux de l'autre, je critique, je juge et je rejette.
- C'est dans la défensive que l'envie devient destructrice.

La jalousie

Définition :

- Sentiment d'inquiétude douloureuse chez quelqu'un qui éprouve un désir de possession exclusive envers la personne aimée et qui craint son éventuelle infidélité.
- Dépit envieux ressenti à la vue des avantages d'autrui.

Définition de dépit :

Chagrin, amertume mêlée de ressentiment, causé par une déception, une blessure d'amour propre.

Lorsque je refoule ce sentiment, car je le juge et j'en ai honte : Je mets en place mes fonctionnements défensifs qui déclenche mes comportements destructeurs :

Envie malsaine	La jalousie sournoise	Le ressentiment
La vengeance	Le complot	La comparaison
La compétition	La rivalité	L'imaginaire.

Création de scénarios à rebours avec de multiples interprétations

Cette façon de vivre la jalousie me garde dans la honte, l'infériorité et l'insécurité et mène inévitablement à l'échec relationnel.

Lorsque j'accepte ce sentiment de jalousie et ose l'explorer : La jalousie est un signal que l'un de mes besoins fondamentaux est menacé et en danger.

Il est important de m'arrêter pour ressentir la jalousie et mettre de la conscience dans ce sentiment afin de découvrir sa source.

L'acceptation du sentiment de jalousie, c'est:

- Prendre conscience de ce sentiment de jalousie et mes comportements destructeurs.
- Me permettre d'écouter ce sentiment de jalousie à l'intérieur de moi et de m'en responsabiliser.
- Revenir à mon histoire de vie pour découvrir mes peurs, mes blessures ou mes besoins menacés ou en manque.
- Exprimer ma jalousie dans la relation pour respecter les besoins respectifs des personnes concernées.

RÉFLEXION ÉCRITE

1) Quel est ton vécu, présentement, en écoutant l'exposé ?

2) Dans ton enfance, de quelles façons as-tu souffert de rivalité ?
(Comme aîné, dans la comparaison, la préférence...)

3) As-tu tendance, aujourd'hui, à avoir peur de perdre ta place, à voir l'autre facilement comme un rival ?

4) Lorsque tu te retrouves dans une relation à trois (triangle) qu'est-ce que tu vis ?

5) Est-ce que tu reconnais vivre de l'envie ou de la jalousie ?

6) Qui serais-tu (ou comment serais-tu) sans ce personnage de rivalité ?

CONCLUSION

- C'est en prenant conscience de ce que je vis que je peux dépister cette zone d'excessive fragilité qu'est la rivalité.
- Quand je reste dans la défensive je nourris le manque d'estime de moi et le sentiment d'être en guerre continuelle et finis toujours perdant et honteux de moi.
- C'est surtout en acceptant d'écouter ces sentiments que je juge honteux que je peux me permettre d'aller plus loin dans le travail sur moi-même.

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LES OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'importance du besoin d'écoute et de la souffrance du manque d'écoute qui crée le complexe de rivalité.
- Apprendre d'avantage la congruence en prenant soin du besoin d'écoute de soi.
- Se donner des moyens concrets pour combler son besoin d'écoute.
- Vivre une expérience d'écoute véritable.
- Fermer la boucle avec les personnages et les besoins.

[illegible]

LE BESOIN D'ÉCOUTE

L'importance du besoin d'écoute

Définition d'une écoute véritable : Écouter c'est prendre le temps, par une présence attentive et chaleureuse, d'accueillir l'autre et de lui manifester une acceptation totale de ce qu'il est, en laissant de côté ses propres préoccupations.

Lorsque je reçois une véritable écoute, je sens :

- Que mes problèmes, mon vécu, mes difficultés sont importants.
- Que ce que je dis, dans l'ici maintenant de la relation, est important.
- Donc que je suis important, aimé et accepté tel que je suis.

Quand mon besoin d'écoute est comblé, mes autres besoins sont aussi comblés :

- Je me sens : important et aimé (besoin d'amour comblé)
- Accepter dans mon expression (besoin d'affirmation comblé)
- Valoriser (besoin de reconnaissance comblé)
- Vue et entendu (besoin de liberté comblé)
- En sécurité (besoin de sécurité comblé)
- Autoriser à être moi-même (besoin de me créer comblé)

Parce que dans mon enfance mon besoin d'écoute n'a pas été pris en compte, aujourd'hui :

J'ai tendance :	à banaliser ce que je vis	à douter de ce que je ressens
	à m'inférioriser	à ne pas me faire confiance
	à nier mes émotions	à me comparer
	à me taire	à m'oublier...

Le manque d'écoute conduit dans la souffrance du rejet :

- Je n'ai plus de place,
- Je ne suis pas vue,
- Je ne suis pas entendu,
- L'extérieur devient un rival.

- Je blâme l'autre, je le critique, je le juge et le tiens responsable de mes malaises.
- Je boude pour culpabiliser l'autre.
- J'attaque l'autre ou cherche à le contrôler.
- J'agis comme si tout va bien alors que je suis blessé ou peiné.
- J'agis avec assurance alors que je me sens incertain et craintif.
- J'essaie de maintenir une façade, d'agir d'une certaine façon à la surface alors que j'éprouve au fond quelque chose de tout à fait différent.

- [illegible]

-
- 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.

-
- 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.

Les moyens concrets pour combler mon besoin d'écoute

- Être conscient de ma fragilité face au besoin d'écoute et de ma façon de me défendre face à ce besoin.
- Faire un travail d'introspection avec soi d'abord, ce qui veut dire identifier mon malaise, mes sentiments reliés au malaise ainsi que mon besoin en manque.
- Dire à l'autre mon besoin d'être écouté et vérifier s'il est ouvert à m'écouter.
- Choisir ensemble un endroit et un temps propice à une écoute véritable.
- Faire une place à mes peurs présentes avant de commencer à parler du sujet qui me préoccupe.
- Être vigilant de ne pas perdre de vue mes peurs ou mes émotions pour ne pas devenir défensif.
- Demander d'être écouté sans être interrompu pour ensuite écouter le feed-back de l'autre. (Sans commentaire, sans solution, sans comparaison)
- Être ouvert à entendre ce que l'autre a à me dire.
- Donner mon feed-back.
- Ne pas avoir d'attente que tout va être réglé parce que nous en avons parlé une fois.
- Être persévérant, ne pas nous lâcher, en reparler, recommencer et ne pas me décourager. Sensibiliser de nouveau l'autre à mon besoin.
- Être conscient que souvent mon conjoint(e) ne suffit pas, qu'il(elle) n'est pas toujours outillé pour m'écouter, surtout s'il(elle) est concerné. Alors, choisir d'aller vers une personne qui peut m'aider.

RÉFLEXION ÉCRITE

1) Dans ton histoire de vie, reconnais-tu avoir manqué d'écoute ?

2) Quelle réaction défensive as-tu mis en place pour survivre ?
(L'oubli de soi, le jugement, la critique et le contrôle de l'autre ou l'écrasement...)

3) Maintenant, es-tu prêt à apprendre à être à l'écoute de toi et développer la congruence ?

4) Choisis parmi les moyens concrets de protection ceux qui te permettraient de combler ton besoin d'écoute dans la relation.

CONCLUSION

- Commencer à m'écouter d'abord sinon c'est le fonctionnement défensif qui se met en place et l'insatisfaction.
- J'ai tout un travail à faire sur moi pour développer la congruence.
- Un travail d'engagement avec moi-même.
- J'ai aussi à mettre en place des moyens concrets de protection pour me donner des moyens d'entrer en relation avec l'autre pour combler mon besoin d'écoute, dans la relation.
- Risquer à ce moment-là de m'attirer l'écoute tant désirée.
- Ne pas oublier de rester présent pour écouter l'autre.

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.

Résumé : la blessure de rivalité

Caractéristique	Déclencheur	Défensives	Émotions vécues	Besoins
Présence constante de rivalité	Le moindre manque d'attention	La rationalisation	Peur de perdre sa place	D'écoute de soi et d'être écouté
Vouloir être le premier	La comparaison	Accusation et jugement	Souffrance de l'abandon	Besoin viscéral d'être aimé
Vouloir gagner	La relation à trois	Fuite	Colère jusqu'à la haine	D'attention
Esprit de compétition	Le succès de l'autre	Le complot	Envie et jalousie	D'appartenance
Reproduire partout la dynamique de rivalité	Le talent ou la qualité de l'autre	Comparer, dénigrer ou manipuler pour rabaisser	Souffrance intense dans la relation triangulaire	De conscience de soi et de présence à soi
Facilement menacé	La différence de l'autre	La vengeance	Peur de sa vulnérabilité...	De visibilité
Convaincue d'être jaloué	Ce que l'autre a ou fait	L'interprétation contre soi	Peine profonde et honte	D'acceptation
S'exclure du triangle	La présence d'un autre	Scénarios imaginaires		De reconnaissance
Tendance à s'isoler				D'expression

TRAVAIL D'ÉCRITURE

LE PERSONNAGE DE RIVALITÉ ET LE BESOIN DE SE CRÉER

1. Qu'as-tu vécu durant le webinaire ZOOM ?

2. Créé un chemin de vérité !

3. Qu'as-tu appris, sur toi-même, suite à ton travail d'écriture ?

"ÉCOUTE-MOI "

Écoute-moi, j'ai besoin de parler...
Accorde-moi quelques instants...
Écoute ce que je vis, ce que je ressens...

Sans jugement
Écoute moi,

Ne me bombarde pas de conseils ou d'idées...
Ne te croit pas obligé de régler mes difficultés...
Manquerais-tu de confiance en mes capacités?...
Écoute-moi, j'ai juste besoin de te parler...
N'essaie pas de me distraire ou de m'amuser...
Je pourrais croire que tu ne comprends pas l'importance de ce que je vis...
Écoute-moi s'il te plaît...
Ne me juge pas, ne me critique pas, ne me blâme pas...
Voudrais-tu que ta moralité me fasse crouler de culpabilité...
Écoute-moi...
Ne te croit pas obligé d'approuver...
Si j'ai besoin de me raconter, c'est simplement pour me libérer...
Ne m'interromps pas pour me questionner...
N'essaie pas de forcer mon espace sacré...
Je sais jusqu'où je peux et veux aller...
Écoute-moi....
N'interprète pas et n'essaie pas d'analyser...
Je me sentirais incompris et manipulé et je ne voudrais plus rien te communiquer...
Écoute-moi....j'ai besoin de parler...
Respecte les silences qui me font cheminer....
Garde toi bien de les briser, c'est par eux que bien souvent je suis éclairé...
Alors maintenant que tu m'as bien écouté, à mon tour je t'écouterai...
avec tendresse, disponibilité et sensibilité....
Parle moi, j'ai des choses à te dire.

Jacques Salomé

