

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM avec Robert Savoie

LE PERSONNAGE D'INSÉCURITÉ ET LE BESOIN DE SÉCURITÉ

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.

Surmonter l'insécurité affective

L'insécurité affective est l'un des plus grands fléaux dans notre société. Elle nous fait vivre de l'angoisse, de l'anxiété et des malaises profonds de manque ou un sentiment de vide intérieur.

Comme tu t'en doutes, le besoin de sécurité est un besoin fondamental pour l'être humain. Aucune démarche sérieuse ne peut être accomplie sans la prise en charge de ce besoin et nous t'accompagnerons dans cette direction.

L'objectif:

- Favoriser la prise de conscience et l'identification du complexe d'insécurité
- Identifier les sources de l'insécurité.
- Accueillir les symptômes
- S'accueillir en osant se montrer dans son insécurité.

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.

Le personnage d'insécurité est une zone de sensibilité importante au cœur de mon être que j'ai besoin de connaître, d'apprendre à écouter pour pouvoir la respecter.

Il est fondamental pour mon évolution que je prenne conscience de mes personnages, que je les accepte comme faisant partie de ma nature profonde pour apprendre à vivre avec cette hypersensibilité et pour apprendre surtout à m'en protéger.

C'est la seule voie de la libération.

LE PERSONNAGE D'INSÉCURITÉ :

- Au cœur de mon être cette zone d'excessive fragilité se manifeste par diverses formes d'angoisse, d'anxiété ou d'obsession.
- J'ai constamment peur, peur de la maladie, peur du manque, peur du changement et de toute forme d'imprévu, peur de l'inconnu, jusqu'à la peur de mourir.
- Je me méfie de tout le monde et je vis constamment dans l'inquiétude.
- La peur obsessionnelle m'empêche de dormir, m'empêche de sortir et de vivre librement.
- Je m'enferme dans un encadrement hyper rigide et fermé qui finalement m'étouffe et me garde insatisfait.

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.

Les causes de l'insécurité :

Le personnage d'insécurité naît évidemment du besoin de sécurité non satisfait :

- Une éducation basée sur le laisser-faire, sans encadrement, sans discipline, sans règles, autant qu'une éducation basée sur la rigidité excessive.
- L'application obligatoire de principes, de croyances imposées sans le respect des différences.
- Des conséquences démesurées face à la réalité (violence).
- L'absence de discernement des éducateurs.
- Quand la discipline, la règle change selon l'humeur.
- Des réponses vagues, floues, ou le manque de congruence (ex. cacher la vérité).
- La surprotection qui nourrit inconsciemment l'incapacité.
- La survalorisation.
- L'insécurité que portent eux-mêmes les éducateurs.
- L'insécurité peut aussi être causée par des événements troublants et tragiques dans mon histoires de vie (ex: le feu, un suicide un accident, un décès soudain).
- Des changements fréquents de milieux de vies, de situations ou d'encadrements.
- Le silence, boucher.

Il n'est pas nécessaire de prendre conscience des événements qui sont à l'origine de la blessure pour mettre en place le processus d'évolution intérieure.

Le personnage étant une structure interne de nature affective, donc irrationnelle, il n'est surtout pas du ressort de la conscience rationnelle d'intervenir pour le dénouer.

C'est d'abord de réussir à comprendre mes mécanismes internes qui m'aideront à vivre autrement avec cette zone de grande fragilité.

C'est par la prise de conscience et l'acceptation de ma vulnérabilité que je pourrai ensuite me protéger de cette fragilité.

Les manifestations de l'insécurité :

- J'ai de la difficulté à réaliser mes projets, je rêve mais je réalise peu.
- J'ai tendance à toujours remettre à plus tard (procrastination).
- J'ai une vie construite sur la routine.
- Devant le moindre imprévu je suis DÉBOUSSOLÉ.
- Un petit changement me désoriente.
- Je suis facilement déstabilisé.
- Mon univers est restreint, fermé.
- Je résiste ou refuse toute nouveauté.
- J'ai une endurance exceptionnelle à ce qui n'est pas bon pour soi, je tolère facilement l'intolérable.
- Je m'entête, je force, j'insiste, au-delà de mes capacités.
- J'en fais trop, je recherche la perfection.
- Je me justifie beaucoup (pourquoi je ne peux pas).
- Je me déresponsabilise (faute des autres, la vie).
- J'ai besoin de contrôle, je questionne, je pose toujours beaucoup de questions.
- J'ai souvent des obsessions (idée qui reste).
- Je cherche à fuir dans la télé, l'ordi, l'alcool etc...
- Meubler le vide (intolérable).
- Frigo vide (peur du manque).

-
- 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.

Réflexion écrite :

1- À la suite de cet exposé, qu'est-ce qui s'est éveillé à l'intérieur de toi ?

2- Est-ce que tu peux reconnaître tes manifestations d'insécurité ?

3- Face à l'insécurité qui t'habite, as-tu tendance à te juger ou à t'accueillir ?

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.

4- Qui serais-tu (ou comment serais-tu) sans ce personnage d'insécurité ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue 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 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.

Les objectifs :

- Mieux comprendre l'importance du besoin de sécurité.
- M'ouvrir à reconnaître et à accepter mon besoin de sécurité.
- Expérimenter l'insécurité et la sécurité.
- Accepter de travailler mon insécurité pour l'assumer.

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.

Exposé : La reconstruction de la sécurité

- J'ai à reconnaître mon insécurité et à m'en occuper.
- J'ai besoin de certaines démarches.

La sécurité provient de la présence de :

- Règles
- Balises
- Cadres
- Rituels
- Structures

J'ai besoin de m'imposer une certaine continuité, un alignement, pour me sécuriser :

- Me discipliner :
 - Heures de travail
 - Rituels
 - Exiger de moi, me faire autorité
- Me structurer :
 - Dans le temps
 - Planifier
 - Organiser
 - Prévoir
- Me limiter:
 - Ne pas se conter d'histoires
 - Être honnête envers moi
 - Me connaître avant de répondre
- Me poser :
 - Faire des demandes claires
 - Donner des réponses directes
 - Effectuer des vérifications

- Créer :
 - Des ententes
 - Des règles du jeu
- La sécurité vient par la présence de règles, de balises, d'un cadre, de rituels, de structures et de discipline. Pour un bon fonctionnement, j'ai besoin d'un plancher construit de chacune de ces planches. Ce plancher installé, je peux mieux explorer l'inconnu.
- L'absence de plancher maintient l'insécurité

La création d'ententes, de règles :

- La création d'une règle doit partir d'un besoin ou d'une valeur profonde.

Attention:

- Si la règle est tenue par habitude ou introjection, parce qu'elle part d'un idéal ou d'un stéréotype, il me sera difficile de la maintenir car elle ne part pas d'un besoin, d'une valeur.
- Ne pas limiter le bonheur de l'autre.
- Une règle doit être posée avec amour, dans le respect profond de soi-même.
- Je peux changer une limite ou une règle parce qu'elle ne répond plus à un besoin.

Important:

- J'ai le droit de changer une limite, une règle, elle m'appartienne. Ma responsabilité se limite à communiquer la nouvelle règle.

Conclusion :

- Le besoin de sécurité est un besoin fondamental pour tout être humain. Aucune démarche sérieuse ne peut être accomplie sans la prise en charge de ce besoin.
- C'est ma responsabilité d'identifier où se situe mon insécurité, pour poser mes balises et mes limites et ainsi me sécuriser.
- Le cadre, la limite, la règle que je choisis de me donner, dans le respect absolu de mon vécu et de mes différences, me sécurisent et construisent l'amour de soi.
- Me sécuriser et m'aimer forme un couple inséparable.

[illegible]

Travail d'écriture :

LE PERSONNAGE D'INSÉCURITÉ ET LE BESOIN DE SÉCURITÉ

1- Quel a été ton vécu durant cette journée ?

2- Dans quelle situation vis-tu de l'insécurité ? Exemples précis récents :

➤ Quelle est la situation ?

➤ Quels sont les sentiments ?

➤ Quels sont les moyens que tu pourrais te donner pour te sécuriser ?

3- Dans quelle relation vis-tu de l'insécurité ? Exemple précis récents :

➤ Quel est le déclencheur ?

➤ Quels sont les sentiments ?

➤ Quels sont les moyens que tu pourrais te donner pour prendre soin de ton besoin de sécurité dans cette relation ?

4- Es-tu une personne sécurisante ou insécurisante ? Pourquoi ?

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

[illegible]