

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM avec Robert Savoie

Apprivoiser ses réactions défensives

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.

Apprivoiser ses réactions défensives

Une des clés les plus importantes dans la connaissance de soi est la **capacité d'identifier son fonctionnement défensif et ses réactions** face aux relations extérieures pour être en mesure de faire un travail en profondeur.

Ici, nous allons t'outiller à créer un espace sécurisé pour t'avouer, t'accueillir et t'accepter pour que tu puisses travailler à **DEVENIR** et à **ÊTRE**.

Qu'est-ce qu'une réaction défensive?

C'est un moyen inconscient utilisé par (**LEUR-VOIE**) pour se protéger contre la présence des émotions désagréables qui émergent du processus relationnel réel ou imaginaire.

C'est un moyen de survie mis en place pour échapper à des souffrances insupportables (**MA-VOIE**).

Si, étant enfant je vis une expérience douloureuse de rejet, pour survivre, j'adopte inconsciemment une attitude de retrait, de fermeture et de fuite pour ne plus revivre cette souffrance. Je construis ainsi un mur derrière lequel je reste enfermé et j'étouffe.

Cette attitude inconsciente et répétitive :

- Bloque l'écoute de ma vie émotionnelle.
- Épuise mon énergie vitale.
- Amène une satisfaction secondaire. Exemple: la décharge ou la fuite.
- Me garde inconscient de mes besoins (**LEUR-VOIE**) et de leur satisfaction.

Le pourquoi du mécanisme de défense :

Aujourd'hui, les réactions défensives s'installent encore parce que je refuse de ressentir le dérangement, le malaise intérieur déclenché par un élément extérieur.

- Parce que j'ai peur de l'émotion et de la souffrance.
- J'utilise un moyen inconscient et répétitif de me défendre.
- Je nie mes émotions, je les refoule, les écrase et je les juge inacceptables.
- La peur de l'émotion est la plus grande peur qui entraîne les réactions défensives.

Prise de conscience :

Je n'éliminerai jamais totalement mes mécanismes de défense.

C'est par la prise de conscience et l'acceptation que je peux arrêter de me défendre inconsciemment et apprendre à prendre soin de moi de façon consciente.

Les façons de me défendre :

- En bloquant l'expression de mes émotions.
- Ou en les attribuant aux autres.

Au lieu d'exprimer mes émotions je les juge, je les étouffe et je m'en défends par :

- Le refoulement
- L'introjection
- La fuite et l'évitement
- La rationalisation
- La confluence
- L'autopunition
- La projection
- La banalisation
- L'imaginaire
- Le personnage

Monde extérieur : L'autre me critique

Monde Intérieure : Culpabilité

Sentiment de non-valeur

Peine

Refoulement

Rationalisation

Autopunition

Fonctionnement de victime

Besoin d'être valorisé non satisfait

Les réactions défensives :

1. Le refoulement :

Est une réaction défensive tournée contre soi.

Très tôt, pour ne pas être jugé, j'ai refoulé certaines émotions dont l'expression était perçue comme incorrecte, voir anormale dans ma famille.

A force de refouler, je ne sais plus exactement ce que je ressens et je ne sais plus qui je suis, ni ce que je veux.

Conséquences:

- Je n'exprime pas mes malaises par peur de déplaire, de blesser ou de perdre.
- Je me juge sévèrement.
- J'en veux à l'autre de ne pas deviner ce que je veux, de ne pas me satisfaire, de me faire souffrir.
- Je me sens méchant et coupable.
- Je me cache.

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.

2. L'introjection :

Ce sont des croyances, des valeurs, des jugements, des principes achetés de notre éducation, qui appartiennent surtout à mes parents et que j'ai fait miens sans vérifier s'ils correspondent à mes besoins d'aujourd'hui.

Pour être aimé, je me suis moulé aux croyances de mes éducateurs.

C'est une greffe qui m'empêche de découvrir et de manifester ma véritable personnalité.

L'introjection fait de moi un **reproducteur** et non un **créateur**.

L'introjection devient défensive lorsqu'elle ne correspond pas à mes besoins, car elle ne part pas de moi, m'empêche de m'exprimer, brime ma liberté et me rend déchiré intérieurement et malheureux.

Les différentes croyances qui m'emprisonnent :

- Penser à soi, c'est égoïste.
- L'argent c'est difficile à gagner.
- Je ne mérite pas.
- Il ne faut pas que je pleure devant les enfants, cela les traumatise.
- Je ne peux pas changer, je suis comme ça.
- Le temps arrange les choses.
- Tu ne réussiras jamais.....
- Né pour un petit pain ou quand tu es valet, tu n'es pas roi.
- Pleurer c'est faible.
- Rien faire c'est paresseux.
- Un homme ça ne pleure pas.

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.

- a. Remettre en question ses valeurs pour mieux approfondir d'où elles viennent : correspondent-elles à nos besoins, à notre réalité, à ce que nous sommes?
- b. Est-ce que ma valeur me propulse, me culpabilise ou me limite?
- c. Une valeur c'est un concept, c'est un principe que nous choisissons pour nous aider à vivre et nous créer dans notre différence.
- d. Nous sommes des gens de principe, de valeurs et nous avons à remettre en question certaines valeurs, car elles peuvent nous étouffer, nous emprisonner au lieu de nous soutenir.

2.2 :Les valeurs :

- Mariage (ça ne se défait pas)
- La vie de famille
- Les enfants
- L'argent
- La liberté
- Le temps
- La maison
- La religion
- La sexualité (si l'autre m'aime, il devrait savoir)
- La propreté
- L'ordre
- Le travail
- Les lois
- Etc.

3. La fuite :

C'est un moyen d'échapper à une réalité qui nous apparaît trop difficile à vivre.

Je me suis créé une façon inconsciente de fuir certaines expériences parce qu'elles sont trop angoissantes et pour échapper aux événements et aux personnes qui me causent de la souffrance, je fuis.

Pour ne pas sentir mon monde intérieur, je fuis vers l'extérieur.

Nous avons tous nos façons de fuir.

Il n'est pas toujours évident de réaliser de quelle façon je fuis, car certaines fuites peuvent sembler nobles, alors je n'ai pas le sentiment de fuir mais plutôt d'aider et d'agir.

La fuite c'est quand je me fuis moi-même, quand je fuis mes malaises intérieurs.

Les différentes façons de fuir (devient une fuite lorsque c'est exagéré).

- | | | |
|-----------------|-------------------------|-----------------|
| ➤ le travail | ➤ la télévision | ➤ la nourriture |
| ➤ le bénévolat | ➤ la musique | ➤ l'ordinateur |
| ➤ le ménage | ➤ le sommeil | ➤ l'humour |
| ➤ les voyages | ➤ la sexualité | ➤ le magasinage |
| ➤ la méditation | ➤ la spiritualité | ➤ les sports |
| ➤ la maladie | ➤ la drogue et l'alcool | |

4. L'évitement :

La fuite comme la réaction défensive ne se manifeste pas seulement par le fait de partir, de s'éloigner ou de couper les ponts, mais aussi par l'évitement et l'effacement.

- Éviter d'exprimer mes idées, mes désaccords.
- Éviter de m'affirmer.
- Éviter d'exister dans la relation.
- Éviter en parlant au "**on**" au "**il**" ou au "**tu**".
- Parce que j'ai peur de m'impliquer.
- Je me crois inférieur et je ne me fais pas confiance, alors je m'efface.
- Pour éviter le conflit ou le rejet, je passe inaperçu, je n'existe pas.
- Je m'efface de la relation.

[illegible]

5. La rationalisation :

Est une réaction défensive qui consiste à raisonner le monde émotionnel.

C'est faire appel à la raison pour résoudre mes souffrances intérieures parce que j'ai peur de l'émotion.

La rationalisation bloque le processus relationnel parce qu'elle me décroche de mon vécu, de ma réalité donc de moi-même.

Je me coupe de ma sensibilité par :

- La justification
- La généralisation
- L'explication
- L'intellectualisation

Chaque fois que je généralise, que je moralise, que j'interprète les autres, que je me justifie ou que je sens le besoin de m'expliquer, je perds contact avec mon vécu et conséquemment avec l'autre.

Je cherche à :

- **Comprendre**
- **Excuser**
- **Dicté par une ligne de conduite**
- **Juger**

À force de rationaliser, de justifier, d'expliquer je finis par croire mes arguments rationnels et par les prendre pour des vérités.

Pour fuir l'émotion je finis par croire :

- **Que je ne suis pas émotif**
- **Que je n'ai pas besoin d'amour...**
- **Que rien ne me fait rien**
- **Que je n'ai pas peur de rien**
- **Que, moi, de la culpabilité je ne vis pas cela**

6. La confluence :

La confluence est une réaction défensive qui consiste à se nier pour se perdre dans l'autre.

Par peur de perdre et par manque de confiance en moi, j'adopte les pensées, les opinions, les goûts, les croyances, les besoins et les émotions des autres.

N'étant pas à l'écoute de mes émotions, je ne me connais pas, je ne connais pas mes besoins ni mes limites et je vis dans la confusion et la dépendance.

J'ai introjecté très jeune que pour être aimé et reconnu je devais m'appropriier tout ce que l'autre pense, aime, veut et croit.

Par peur de décevoir, d'être critiqué, jugé, rejeté, de déplaire je m'asservis à l'autre au point de ne plus exister.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

7. L'autopunition :

C'est une réaction défensive qui consiste à se priver en se faisant souffrir par culpabilité ou par peur.

Je m'auto-punis en :

- **Travaillant sans arrêt.**
- **En me privant de ce dont j'ai besoin.**
- **En me coupant des personnes que j'aime.**
- **En me méprisant.**
- **En me comparant.**
- **En me diminuant.**
- **En m'infériorisant.**
- **En étant exigeant envers moi et les autres.**
- **En m'interdisant (je n'ai pas le droit).**

Je suis mon propre bourreau et je reste insatisfait, dépendant et seul.

[illegible]

8. La projection :

La projection est un procédé inconscient qui consiste à rejeter sur l'autre ce que je refuse inconsciemment d'accepter comme faisant partie de moi.

Une pulsion, une émotion, une habitude que je n'accepte pas de vivre parce que je les juge inconsciemment anormales, mauvaises ou insupportables.

Dans la plupart des cas c'est que, pour me libérer du malaise non défini, je l'attribue à l'autre par la projection.

Par manque de connaissance de soi et de confiance en soi, parce que je suis coupé de mon monde intérieur, coupé de mes émotions et de mes besoins, je suis dans l'irresponsabilité de mon vécu et je projette mes malaises, mes inconforts, mes souffrances vers l'extérieur.

Je projette mes désirs et mes besoins inconscients sur les autres :

Ex: Est-ce que ça te tente d'aller voir un film ?

Tu as l'air fatigué !

Je sens que tu m'en veux

Tu es fâché(e) contre moi

Je sens que tu ne vas pas bien (l'intuition chez l'autre, ça n'existe pas)

C'est passer à travers l'autre pour aller à soi.

C'est l'irresponsabilité de ses : Besoins, Émotions, Sentiments, Personnages.

Les différentes sortes de projections :

- **Le jugement**
- **Le reproche**
- **La critique**
- **Le conseil**
- **L'interprétation**
- **La moralisation**

9. La banalisation :

C'est une réaction automatique à un malaise souvent inconscient qui a pour effet de rendre ordinaire, commun, habituel, ce qui en réalité est important.

Ça démontre un manque de valorisation de soi-même.

C'est une réaction défensive qui cache un manque de confiance en soi, un sentiment d'incapacité, d'insuffisance et d'infériorité.

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.

10. L'imaginaire :

C'est le refoulement de l'émotion, le refus de ressentir l'émotion désagréable telle l'impuissance pour aller dans l'imaginaire se créer un scénario acceptable ou là il y a un sentiment de pouvoir imaginaire.

L'imaginaire peut être très puissant, car il apporte temporairement :

- Un sentiment de pouvoir
- De plaisir
- De contrôle
- De vengeance
- Dans l’imaginaire tout est possible, tout comme les fantasmes.

La réalité c'est que dans la vie, il y a des obstacles associés souvent à un sentiment d'impuissance.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey 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. Qu'est ce qui se passe pour toi à la suite de cet exposé ?

2. Peux-tu reconnaître les mécanismes de défense que tu utilises le plus souvent ?

3. Peux-tu voir ce que tu vis derrière ces mécanismes défensifs ?

4. Qu'est-ce que tu découvres de toi ?

CONCLUSION

- J'ai besoin de m'arrêter pour m'écouter, pour m'entendre dans mon monde intérieur, pour reconnaître et m'avouer mes réactions défensives.
- Je mets en places des réactions défensives parce que j'ai peur de toucher à ma sensibilité, j'ai peur d'être vue dans ma vulnérabilité, j'ai peur de mes émotions.
- Je refoule pour ne pas sentir.
- J'utilise une introjection pour me couper.
- Je fuis, j'évite pour ne pas sentir.
- Je rationalise.
- Je fais comme les autres, ou comme je pense que les autres me veulent.
- Je me tape sur la tête, je me juge.
- Je critique l'extérieur, je juge, je moralise.
- Je fais comme si... je fais semblant.
- Ce n'est que pour l'identification, la connaissance et la reconnaissance de mon fonctionnement de **(LEUR-VOIE et MA-VOIE)** que je pourrai travailler sur moi en profondeur.
- J'ai à arrêter de travailler à vouloir changer.
- J'ai besoin de travailler plutôt à m'accepter tel que je suis intérieurement.
- Tant que je travaille à me changer, je travaille sur un personnage, sur le paraître.
- Tandis que si je travaille à m'avouer, à m'accueillir et à m'accepter alors je travaille à devenir la vraie personne.
- Sortir du personnage pour reconnaître et oser être la vraie personne.
- Dans ce travail, les réactions défensives peuvent être mes alliés.

TRAVAIL D'ÉCRITURE

1. Quel a été ton vécu durant le webinaire zoom ?

[illegible]

2. Peux-tu identifier les réactions défensives que tu te vois utiliser le plus souvent ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

3. Peux-tu donner un exemple de vie précis et concret vécu récemment où ces réactions défensives ont nui à tes relations :

- Nomme le contexte relationnel
- Explique ton fonctionnement défensif
- Quelle émotion reste non exprimée

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. À la suite de ce travail d'écriture qu'as-tu appris sur toi ?

[illegible]