

Le chemin de vérité



Le chemin de vérité & les réactions défensives avec Robert Savoie

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.

Le chemin de vérité est la base de l'amour de soi...

De la connaissance juste vient la compréhension juste.

De la compréhension juste vient l'observation juste.

De l'observation juste vient l'intention juste.

De l'intention juste vient l'attention juste.

De l'attention juste vient la concentration juste.

De la concentration juste vient la pensée juste.

De la pensée juste vient la parole juste.

De la parole juste vient l'action juste.

De l'action juste vient le moyen d'existence juste.

Du moyen d'existence juste vient la sagesse juste.

De la sagesse juste vient la libération.

Bouddha

La prise de conscience :

Il n'est pas évident de prendre conscience d'un personnage, d'être conscient de ses réactions, de sa souffrance.

C'est la prise de conscience du malaise ainsi que la façon de se défendre de ce personnage qui est l'une des premières étapes du processus de libération.

Le personnage se crée par des expériences anodines et répétitives.

Le déclencheur :

Dans ce qui construit la vie affective de la personne, il y a une zone de sensibilité excessive.

Cette zone peut être identifiée par l'exagération de la réalité.

Un simple détail peut faire perdre la maîtrise, le contrôle de soi.

Le déclencheur qui éveille cette zone d'excessive fragilisé chez la personne blessée par l'abandon, le rejet ou l'exclusion peut paraître insignifiant aux regards des autres.

LES RÉACTIONS DÉFENSIVES

Qu'est-ce qu'une réaction défensive?

- C'est un moyen inconscient utilisé par l'esprit 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.

Cette attitude inconsciente et répétitive

- Bloque l'écoute de ma vie société intérieur **(MA-VOIE)**

Le pourquoi des réactions défensives

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

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:

- L'introjection
- La rationalisation
- La banalisation
- L'imaginaire
- Le personnage

1. L'introjection

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

2. La rationalisation

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

Je me coupe de ma sensibilité par;

- La justification
- La généralisation
- L'explication
- La culpabilité
- La manipulation

3. La banalisation

C'est une réaction automatique a 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.

4. 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.

5. Le personnage

C'est une réaction défense qui consiste à nier la personne que je suis véritablement pour me construire un personnage acceptable.

Être dans le personnage c'est: faire semblant

Vivre pour l'image

Tenter d'imiter

Jouer un rôle de "cool" jouer le

disponible

Faire le compréhensif, la bonne oreille

J'ai confiance en toi, nous allons réussir à vivre la vie de nos rêves
à chaque jour en impliquant le chemin de vérité.

Je mérite ce qui a de meilleur that's IT, that's ALL

Robert Savoie présent et engagé