

# FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



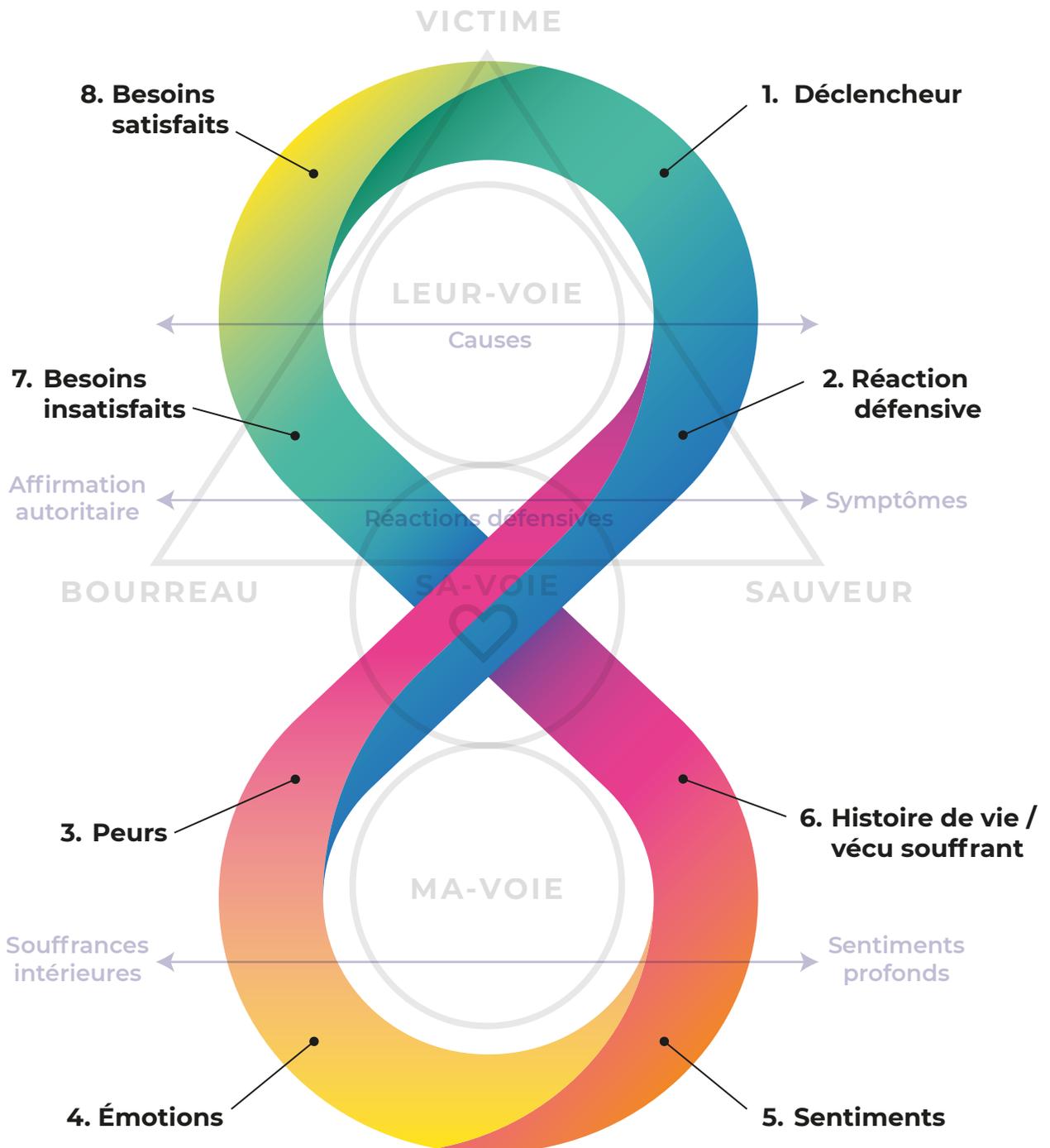
Le chemin  
de vérité



# Le chemin de vérité

Les besoins fondamentaux doivent idéalement être satisfaits pour assurer l'équilibre, le bonheur et vivre l'abondance de l'individu. Cependant, très souvent, dans la réalité, l'individu obtient difficilement la satisfaction de tous ses besoins parce qu'ils sont étouffés par le manque d'écoute de soi, de la peur, des émotions, des sentiments, ces réactions défensives, son histoire de vie.

Maintenant, tu as les ressources pour vivre la vie rêvée que tu mérites.



# Le chemin de vérité



## Mes réactions défensives

Autopunition  
 Bourreau  
 Castration  
 Confluence  
 Culpabilisation  
 Déni  
 Déserteur  
 Domination  
 Égocentrique  
 Envahissement  
 Idéalisation  
 Infériorisation  
 Isolement  
 Jalousie  
 Jugement  
 Humour  
 Manipulation  
 Mensonge  
 Personnage  
 Projection  
 Rationalisation  
 Refoulement  
 Résistance  
 Supérieur  
 Temporisation  
 Victimisation  
 Dépendance

Autre : \_\_\_\_\_

## Mes peurs

Abandon  
 Affirmer  
 Blessé  
 Changement  
 Colère  
 Conflit  
 Critique  
 Décevoir  
 Déplaire  
 Déranger  
 Domination  
 Échec  
 Émotion  
 Envahissement  
 Erreur  
 Incompris  
 Intensité  
 Jugement  
 Mort  
 Perdre  
 Perdre le contrôle  
 Perdre sa liberté  
 Perdre sa réputation  
 Rejet  
 Ridicule  
 Solitude  
 Souffrir

Autre : \_\_\_\_\_

## Mes émotions

Agressivité  
 Anxiété  
 Appréhension  
 Chagrin  
 Colère  
 Culpabilité  
 Découragement  
 Tristesse  
 Dépression  
 Désappointement  
 Désespoir  
 Destruction  
 Douleur  
 Écrasement  
 Frustration  
 Haine  
 Humiliation  
 Impatience  
 Insécurité  
 Jalousie  
 Méfiance  
 Mépris  
 Rage  
 Regret  
 Rejet  
 Ressentiment  
 Tristesse

Autre : \_\_\_\_\_

## Mes réactions saines

Encouragement  
 Indulgence  
 Sensibilité  
 Congruence  
 Compréhension  
 Réalité  
 Engagement  
 Liberté  
 Générosité  
 Respect du territoire  
 Authenticité  
 Estime de soi  
 Engagement  
 Autonomie  
 Sincérité  
 Authenticité  
 Intègre  
 Honnêteté  
 Être vrai  
 Vérité  
 Réalité  
 Communication  
 Ouverture  
 Humilité  
 Action  
 Enthousiasme  
 Unicité

Autre : \_\_\_\_\_

# Le chemin de vérité



## Mes sentiments

Sentiment de ne pas être à la hauteur

Sentiment d'impatience

Sentiment d'être de trop

Sentiment d'insécurité

Sentiment de déranger

Sentiment de jalousie

Sentiment d'être désagréable

Sentiment de mépris

Sentiment d'être un déchet

Sentiment de rage

Sentiment d'être trop vieux

Sentiment de regret

Sentiment d'être trop jeune

Sentiment de ressentiment

Sentiment de doute

Sentiment de tristesse

Sentiment de méfiance

Sentiment d'humiliation

Sentiment d'être envahissant

Sentiment de prendre trop

Sentiment d'être un échec

Sentiment de ne pas être aimable

Sentiment de ne pas mériter l'abondance

Sentiment que je suis un rejet

Sentiment que je suis détestable

Sentiment de trahison

Sentiment d'injustice

Sentiment d'être emprisonné

Sentiment d'être en colère

Sentiment agressif

Sentiment d'anxiété

Sentiment d'appréhension

Sentiment de chagrin

Sentiment de culpabilité

Sentiment de honte

Sentiment découragement

Sentiment de tristesse

Sentiment de dépressif

Sentiment de désappointement

Sentiment désespoir

Sentiment de destruction

Sentiment de douleur

Sentiment écrasement

Sentiment de frustration

Sentiment de haine

Sentiment d'humiliation

Sentiment de ne pas être  
un bon petit garçon

Sentiment de ne pas être  
une bonne petite fille

# Besoin IN, besoin OUT

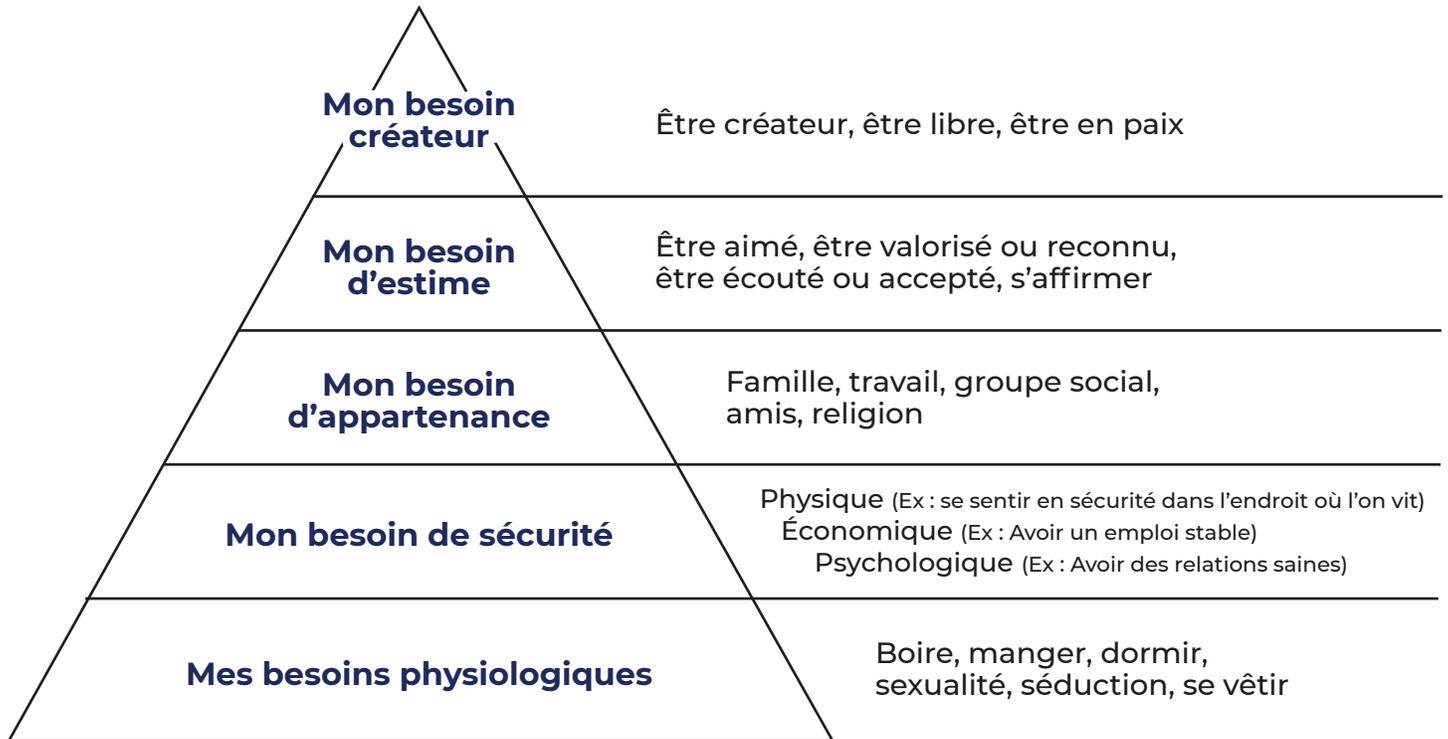
Voici quelque exemple de nos besoins que nous devons répondre. Chaque expérience vécue, il y a toujours un ou plusieurs besoins qui doit être entendu et répondu pour se sécuriser et vivre l'amour de soi. Conscientiser les besoins qui restent satisfaisants ou Conscientiser les besoins qui restent insatisfaits:

## Besoin IN, besoin OUT

- Besoin d'exister
- Besoin d'importance
- Besoin de liberté
- Besoin de m'aimé
- Besoin d'être aimé
- Besoin de me sentir aimé
- Besoin physique
- Besoin de sécurité
- Besoin d'être sécurisé
- Besoin d'être respecté
- Besoin de me respecter
- Besoin de m'écouter
- Besoin d'être entendu
- Besoin de créer ma différence
- Besoin d'avoir confiance en moi
- Besoin de valorisation
- Besoin d'être écouté
- Besoin de m'affirmer
- Besoin de me réaliser
- Besoin d'être sécurisé
- Besoin de lien d'appartenance
- Besoin d'être congruent
- Besoin d'être reconnu
- Besoin d'être en relation
- Besoin de me sentir égal
- Besoin d'être vue
- Besoin de m'accueillir
- Besoin de m'accepté
- Besoin de vivre ma couleur énergétique
- Besoin de faire un choix conscient
- Etc...

# Le chemin de vérité

## Mes besoins fondamentaux satisfaits



# Le chemin de vérité

## Mes besoins fondamentaux satisfaits

Mon déclencheur: est un évènement, une situation, une odeur, une personne, qui provoque une réaction qui réveille un vécu souffrant.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits:

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

# Le chemin de vérité

## MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

La météo aujourd'hui :

\_\_\_\_\_

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

# Le chemin de vérité

## MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

La météo aujourd'hui :

\_\_\_\_\_

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

# Le chemin de vérité

## MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

La météo aujourd'hui :

\_\_\_\_\_

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

# Le chemin de vérité

## MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

La météo aujourd'hui :

\_\_\_\_\_

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

# Le chemin de vérité

## MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

La météo aujourd'hui :

\_\_\_\_\_

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

# Le chemin de vérité

## MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

La météo aujourd'hui :

\_\_\_\_\_

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

# Le chemin de vérité

## MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

La météo aujourd'hui :

\_\_\_\_\_

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....