

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM avec Robert Savoie

L'évolution vers sa
liberté intérieure

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.

L'évolution vers sa liberté intérieure

C'est vital de **poser ses limites**, d'**avoir le respect de soi** et de l'autre pour son **évolution affective**.

Tu prends conscience que **nous avons tous un coté sauveur en soi** et que, bien souvent, tu as tendance à tout accepter parce que tu veux être indispensable.

Nous allons t'aider à prendre ta place et à être capable de dire « **NON** » pour enfin te dire « **OUI** » sans te sentir coupable ou d'avoir peur de blesser.

A/ Objectifs de la première partie :

- Approfondir notre compréhension des moyens de protection.
- Intégrer la responsabilité.
- Explorer ce que signifie « poser ses limites ».
- Expérimenter de dire non et de recevoir un non.

[illegible]

2-Les nons aliénants :

2-1-Les objectifs :

- Identifier la source de notre souffrance à recevoir un non rejetant.
- Prendre conscience de sa culpabilité à se choisir et sa peur de blesser.
- Identifier sa façon de faire face à des demandes, à des nons aliénants.
- Apprendre à rester avec sa culpabilité et sa peur pour affirmer un non expressif.
- Développer le souci **de soi et de l'autre** dans l'expression du non expressif.

[illegible]

2-2-Les nons aliénants :

1. J'ai appris à dire « **non** » de la façon dont je me suis fait dire non.
2. L'expérience première relationnelle  Nos parents inconsciemment ont nourri une souffrance par des non aliénants.
3. Des nons aliénants sont des nons flous :
 - Faire comme si on n'avait rien entendu.
 - Un **non** jugeant (Qu'est-ce que tu veux encore?).
 - Un **non** pas clair, en suspens (on verra).
 - Un **non** rejetant, colérique (tu es fatigant).
 - Un **non** répétitif (dit toujours non).
 - Un **non** gélatineux (peut-être, je ne le sais pas).
 - Dire **oui** et ne pas respecter l'engagement.
 - Un **non** changeant selon l'humeur.

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.

3-2-Le peu d'expérience face au non expressif :

- Étant donné que nous avons peu d'expérience à recevoir des nons expressifs où il y a de la place pour exprimer le vécu. Il est tout aussi difficile de donner des nons en restant dans la relation, avec le souci de l'autre.
- La culpabilité de se choisir et la peur de blesser (projection) nous font fuir le vécu de l'autre.
- Débuter en apprenant à dire des nons expressifs tout en restant avec sa culpabilité.
- Apprendre à recevoir des nons en se donnant une place pour son vécu et sa frustration.

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.

- C'est le souci de l'autre envers nos besoins tout en respectant ses limites à lui.
- C'est le contraire de l'indifférence, de la non-réponse du « Je m'en fou ».
- Il reconnaît ma demande et se positionne.
- Ce qui a pour effet que ce n'est pas moi qui suis rejeté mais la demande. Ce n'est pas que je ne sois pas aimable ou pas important.
- L'attitude du souci de l'autre alimente un sentiment d'être important. J'ai une valeur pour l'autre. Le souci est rempli même si la demande est refusée.
- Se retirer avant de répondre/avant de dire oui...pour m'assurer que je pars de la bonne place et que je donne la bonne réponse.

[illegible]

[illegible]

- [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.

1-3-Les croyances profondes qui approuvent l'attente :

➤ **Si tu m'aimes, tu devrais deviner :**

- Étant donné que dans notre première relation amoureuse avec notre mère, on nous a deviné, devancé par amour, nous avons cette croyance profonde que l'autre, notre amour, a la capacité de nous deviner.
- Espérer, soupirer, s'impatienter, se fâcher parce que l'autre ne devine pas. Alors nous vivons le non-amour, le rejet de soi.
- Ici nous nourrissons l'illusion que l'amour donne à l'autre la capacité de nous deviner.

➤ **Tu le sais, depuis le temps....**

- Au nom de la longévité relationnelle, c'est la moindre des choses que tu saches cela de moi.
- Si tu t'attardais à moi, tu le saurais, tu ne penses pas à moi, tu es un égoïste. Tu as le nez dans ton nombril.

➤ **Tu devrais savoir ça.**

➤ **Tu es insouciant, insouciant.**

➤ **Tu es égoïste.**

Je remets entre les mains de l'autre le pouvoir sur ma vie et de prendre soin de mes besoins. À ce moment-là, nous tombons dans l'accusation, la culpabilisation, l'invalidation. Une défensive accusatrice, diminuante et rejetante.

1-4-L'attente déclenche la défensive, le pattern relationnel :

L'attente amène de la frustration, un désir de se venger, de fuir, de faire payer, de punir l'autre, de le faire payer par l'indifférence, de faire pareil, de bouder...

Les dégâts de l'inconscience de l'attente sont graves :

- Tu ne me prends pas en charge = alors c'est le rejet
- La réaction défensive, l'irresponsabilité et le pattern s'installent....

N'étant pas dans notre pouvoir, nous cherchons à prendre du pouvoir sur l'autre pour le dominer.

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.

2-Les différents moyens de protection :

- Poser ses limites : le « non » expressif.
- La transformation des attentes en objectifs.
- La vérification.
- Les demandes claires.
- Le territoire et les limites.
- Le choix de l'entourage et de l'environnement.

2-1-Avant de choisir un moyen de protection approprié je dois :

1. Connaître mon fonctionnement (LEUR-VOIE et MA-VOIE).
2. L'accepter de façon responsable pour arriver à (SA-VOIE).
3. Et avoir traversé une période plus ou moins longue d'observation de mon comportement répétitif insatisfaisant.
4. Être prêt à dépasser mes peurs et à prendre le risque de perdre.

En tant qu'être humain, j'ai besoin pour être heureux de satisfaire mes besoins fondamentaux. Je suis souvent face, à des situations précises, habitées par des peurs qui me poussent à me défendre (réactions défensives) et qui brisent le cycle de satisfaction de mes besoins.

-
- 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.

Sortir de l'attente :

➤ Sortir de l'attente c'est oser faire des demandes claires :

- Pour que la demande soit un moyen de protection, elle doit être claire, précise et elle doit respecter la liberté de refus ou d'acceptation de celui à qui elle s'adresse.
- Faire une demande libératrice, c'est accueillir et dépasser la peur du « non », la peur du rejet, la peur du jugement, la peur de la critique, la peur du ridicule, la peur de déranger ou de perdre.
- Personne n'est obligé, sous aucun prétexte, de deviner les besoins des autres et personne ne peut se situer clairement devant des demandes voilées ou indirectes.
- Seule la demande claire et précise peut conduire à la satisfaction.

➤ Sortir de l'attente c'est oser aller vérifier :

- La vérification est un moyen de protection qui consiste à nous informer des intentions et des sentiments réels des autres de façon à vérifier s'ils correspondent ou pas à nos scénarios imaginaires et à nos interprétations.
- Beaucoup de problèmes relationnels naissent de l'interprétation.
- Par des scénarios imaginaires et des interprétations, nous déformons souvent la réalité.
- Il est donc important de connaître nos processus (**LEUR-VOIE et MA-VOIE**) de façon à remplacer ces réactions défensives inconscientes par la vérification, qui est un moyen de protection conscient.
- La vérification suppose le dépassement de nos peurs.

4-Travail d'écriture : L'évolution vers sa liberté intérieure

1. Qu'avez-vous vécu durant le webinaire?

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.

2. Décrire une expérience où vous avez su dire non. (Choisir une personne significative) et qu'avez-vous vécu dans ce processus d'évolution?

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.

3. Décrire une expérience où vous avez reçu un non. (Choisir une personne significative) et qu'avez-vous vécu dans ce processus d'évolution?

4. Avez-vous tendance à vous entretenir dans l'attente?

- a. Avec qui ?
- b. Quelles sont les croyances qui soutiennent cette attente?

5. Décrire une expérience où vous avez osé sortir de l'attente (vérification ou demande claire) et qu'avez-vous vécu dans ce processus?

6. Qu'avez-vous appris suite à votre travail d'écriture ?
