

# FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



## Programme FREEDOM avec Robert Savoie

Reconnaitre l'influence  
de l'autorité

## Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers  
Gatineau QC J8M 1W1  
(819) 617-0664  
[www.robertsavoie.com](http://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.



- La forme d'autorité que j'ai reçue ou vécue, dans mon enfance et mon adolescence, va déterminer la forme d'autorité que je vais être en tant qu'adulte et va aussi déterminer comment je vais me vivre face à l'autorité.

### 1-Définition :

**Autorité :** le droit, le pouvoir de commander, de prendre des décisions, de se faire obéir.

Une autorité : une personne ou un organisme qui exerce cette autorité.

## 2- Les trois formes d'autorité :

- De pouvoir (autoritarisme)
- De laisser-faire (non-assumée)
- Responsable, constructive

[illegible]

## **2-1-L'autorité de pouvoir (autoritarisme) :**

### **Définition :**

C'est une autorité qui se sert de son rôle ou de ses fonctions pour user de son pouvoir sur les autres.

### **Prendre du pouvoir par** : (identifier les formes qui vous parlent)

- **Le contrôle** : Surveiller les faits et gestes, questionner, investiguer
- **L'attitude de supériorité** : Sait tout, connaît tout et fait tout mieux que les autres.
- **La domination** : Écraser en donnant des ordres, en étant rigide, catégorique, etc...
- **Le ridicule** : L'humiliation; rire moqueur, commentaire désobligeant, humiliant...
- **Le chantage** : Menacer pour arriver à ses fins
- **La manipulation** : User de supercheries pour arriver à ses fins
- **L'envahissement, le sauveur, la prise en charge** : Se mêler des affaires des autres, décider....
- **La comparaison** : Pour diminuer, invalider l'autre.
- **La violence (physique, verbale et psychique)** : Inculquer la peur pour dominer

---

---

---

---

---

---

### **Comportements possibles face à une autorité de pouvoir :**

- S'écraser, se soumettre, se nier, dire comme l'autre (confluence).
- Se rebeller en rejetant, en tenant tête, en défiant, contestant, dominant, en devenant justicier
- Chercher la familiarité pour contourner, manipuler, être au-devant, devenir sauveur.



**Effets produits par une autorité de pouvoir :**

- Piètre estime de soi.
  - Habité par un sentiment de culpabilité, de honte, d'infériorité, sentiment d'être incompétent, incapable.
  - Difficulté à faire des choix.
  - Difficulté à s'affirmer; va se soumettre ou chercher à dominer.
  - Difficulté avec l'autorité.
  - Peur du conflit.
  - Une personne castrée qui étouffe son opinion, ses sentiments, et qui ne sais pas s'affirmer
- 
- **Un enfant qui a vécu une autorité de pouvoir est un enfant brimé dans sa liberté. Il risque d'adopter, à l'âge adulte, une autorité de pouvoir ou de laisser-aller.**
  - **Dans une autorité de pouvoir nous sommes perdus dans le contenant et dans l'absence de contenu.**
  - **Alors que dans une autorité de laisser-faire, nous sommes perdus dans le contenu et dans l'absence de contenant.**

[illegible]





### Comportements possibles face à une autorité du laisser-faire :

- Prendre du pouvoir sur les parents (jusqu'à la violence verbale et psychologique).
- La loi du plus fort entre les enfants (tout est correct, tout est permis).
- Contrôler ;(en faisant des crises).
- Chantage émotif (le parent a un si grand besoin d'être aimé qu'il n'assume pas son autorité).

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.

**Effets produit par une autorité du laisser-faire :**

- Crée des relations « gagnant / perdant ».
- Manque de respect de soi et des autres.
- Il n'y a pas de limites :
  - Les conflits sont destructeurs.
  - Jusqu'à la méchanceté.
  - La relation devient destructrice.
- Refuse les limites et rejette l'autre quand il n'obtient pas ce qu'il veut.
- Insécurité et incapacité à s'affirmer, car n'a pas eu de modèle.
- Manque de confiance, car n'a pas appris à franchir les obstacles
- Difficulté à assumer les conséquences de ses choix
- Abandonne facilement dans l'épreuve (relation, travail, projet).
- Se cherche, car ne se connaît pas et est irresponsable.

This image shows a single 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.

## **2-3-Conclusion :**

### **2-3-1-L'autorité de pouvoir :**

- Détruit l'être car il domine, contrôle, ordonne et castre. L'insensibilité de cette autorité est majeure.
- L'autorité de pouvoir travaille pour ses propres fins.
- Les autres sont ses sujets, ses valets.
- L'autorité de pouvoir est en position de supériorité.
- Il y a un maître, un dominateur.
- L'autorité de pouvoir ne considère pas la relation. (Elle est centrée sur les résultats, non les dégâts).

### **2-3-2-L'autorité du laisser-faire :**

- Cette forme d'autorité permet de vivre une certaine satisfaction qui provient du plaisir de faire ce que l'on veut. En revanche, à long terme, elle a des répercussions malsaines sur la vie psychique.
- Le manque de discipline, d'encadrement, d'exigences et l'absence de limites construit une insécurité profonde.
- L'autorité du laisser-faire déguise son manque d'autorité par la permissivité, ce qui rend « Ok, Cool, In », mais ne permet pas de construire une personnalité solide. Il y a absence de leader.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **2-4-Réflexion écrite :**

1. Quelles sont les expériences d'autorité parentale que vous avez vécues?

---

---

---

---

---

2. Quels sont les sentiments, les peurs qui vous habitent en ce moment?

---

---

---

---

---

3. Quelles blessures, quelles traces vous habitent, vous suivent face à cette forme d'autorité?

---

---

---

---

---

4. Avec quelles personnes vivez-vous cette forme d'autorité aujourd'hui?

---

---

---

---

---

## B/ Les objectives de la deuxième partie :

- Prendre conscience de ce qu'est une autorité saine.
- Prendre conscience et expérimenté les exigences d'être une autorité saine.
- Se donner les moyens pour devenir une autorité saine.
- Expérimenter les exigences d'être une autorité saine.

### Exposé sur une autorité saine :

#### 1-Définition :

Une autorité saine, c'est quand la personne en position d'autorité **assume l'encadrement et la structure** (la directivité dans le contenant) **tout en restant humaine** (la non-directivité dans le contenu).

C'est l'harmonie entre sensibilité et fermeté, authenticité et leadership.

C'est apprendre à **ÊTRE** une autorité plutôt que d'**AVOIR** de l'autorité.

Ainsi conçue, l'autorité n'est pas une question de pouvoir mais une question d'influence. Il s'agit d'une influence « non directive » qui suscite la confiance et le désir spontané de suivre l'exemple.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2-Les exigences d'une autorité saine :

- Être compétent dans ce que nous faisons.
- Avoir une bonne connaissance de soi et travailler à s'accepter.
- Être conscient de son attitude inconsciente défensive.
- Développer l'affirmation de soi, qui est la congruence ainsi que la capacité de rester en relation pour entendre la réaction de l'autre suite à notre affirmation.
- Être une autorité saine, c'est s'affirmer dans son rôle tout en restant une personne humaine, sensible, vulnérable, entière et chaleureuse.
- La capacité de faire la différence entre le contenant qui est directif et le contenu, qui lui, est non directif.
- La capacité de faire face aux conflits, en utilisant tous les ingrédients ci-haut mentionnés et ne pas perdre de vue que le conflit peut être un long processus.
- Fondée sur les qualités de cœur (être sensible).
- Créer des ententes sur les limites et sur les conséquences suite aux limites non respectées.

Souvent, parce que j'ai peur de ne pas être aimé, je n'ose pas tenir les limites ou imposer des conséquences. La peur de ne pas être aimé m'amène à me lâcher, à lâcher mon rôle et à lâcher l'autre.

➤ **Une autorité saine est une autorité qui accepte de ne pas être aimée.**

---

---

---

---

---

---

### 3-L'importance des « conséquences »

Qu'est-ce qu'une conséquence ?

C'est la suite d'une action, le résultat qui en est engendré.

- La conséquence permet de choisir d'une façon responsable; elle permet à l'individu d'assumer son choix.
  - Elle permet la liberté de choisir.
  - Dans un choix il y a toujours perte, conséquence et gain.
  - Souvent les gens ont la capacité de choisir. La difficulté vient de l'irresponsabilité de la personne face aux conséquences suite à son choix. (La victimite aigüe)
  - Si je choisis, j'ai à assumer les conséquences de ce choix (véritable liberté)
  - Le choix peut venir de mes tripes, mais la décision finale vient de ma réflexion profonde et honnête d'assumer les conséquences d'une façon responsable.
- **Une autorité saine, aidante et constructive** remet la personne face à ses choix et l'invite à assumer les conséquences tout en se responsabilisant.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4-L'autorité comme leader :

L'autorité existe depuis toujours, c'est un phénomène humain.

D'où l'importance de s'assumer en tant qu'autorité et de rester une **personne profondément humaine** :

- Développer la capacité d'être en relation véritable.
- Apprendre à accepter sa sensibilité.
- Rester aimante.
- Se laisser toucher.
- Se respecter soi-même et ainsi inspirer le respect.

#### 5-Les moyens :

- Par ma compétence.
- Ma capacité à m'affirmer, oser dire, tenir.
- Ma capacité à poser des limites, des règles, à être directif dans le contenant.
- Ma capacité à respecter moi-même une autre autorité.

➤ **Impossible de me faire respecter en tant qu'autorité si, moi-même, je ne respecte pas une autre autorité.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 6-Conclusion :

- Il est nécessaire de reconnaître et d'accueillir ses propres blessures face à l'autorité reçue, pour ensuite pouvoir choisir une forme d'autorité responsable et plus saine.
- Ce n'est qu'à partir de la prise de conscience, l'acceptation et la responsabilisation de qui je suis profondément comme personne qu'il me sera possible d'être une autorité saine, ou d'être sainement en relation avec une autorité.

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.

## 7-Réflexion écrite :

1. Quel est le vécu du webinaire ZOOM?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Prendre une situation récente ou vous avez vécu une relation satisfaisante avec une autorité saine :

- a. Qui est la figure d'autorité?
- b. Quelle approche a-t-elle avec vous?
- c. Quel a été votre comportement ?
- d. Quels sentiments vous ont habités?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Prendre une situation récente ou vous êtes satisfaits de vous en tant qu'autorité (parent, patron, responsable, etc.) :
- a. Quelle a été votre approche face à cette personne?
  - b. Quelle a été sa réaction ?
  - c. Comment vous êtes-vous sentis après face à cette situation?

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Qu'ai-je appris sur moi suite à ce travail?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---