

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM

avec Robert Savoie

Surmonter l'insécurité affective

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.

Surmonter l'insécurité affective

L'insécurité affective est l'un des plus grands fléaux dans notre société. Elle nous fait vivre de l'**angoisse**, de l'**anxiété** et des **malaises profonds de manque** ou un **sentiment de vide intérieur**.

Comme tu t'en doutes, le besoin de sécurité est un besoin fondamental pour l'être humain. Aucune démarche sérieuse ne peut être accomplie sans la prise en charge de ce besoin et nous t'accompagnerons dans cette direction.

1-Objectif de la première partie:

- Favoriser la prise de conscience et l'identification du personnage d'insécurité
- Identifier les sources de l'insécurité.
- Accueillir les symptômes.
- S'accueillir en osant se montrer dans son insécurité.

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.

Il est fondamental pour mon évolution que je prenne conscience de mes personnages, que je les accepte comme faisant partie de ma nature profonde pour apprendre à vivre avec cette hypersensibilité et pour apprendre surtout à m'en protéger.

1-1-le personnage d'insécurité :

-
- 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.

1-2-Les causes de l'insécurité :

Le personnage d'insécurité naît évidemment du besoin de sécurité non satisfait :

- Une éducation basée sur le laisser-faire, sans encadrement, sans discipline, sans règles, autant qu'une éducation basée sur la rigidité excessive.
- L'application obligatoire de principes, de croyances imposées sans le respect des différences.
- Des conséquences démesurées face à la réalité (violence).
- L'absence de discernement des éducateurs.
- Quand la discipline, la règle change selon l'humeur.
- Des réponses vagues, floues, ou le manque de congruence (ex. cacher la vérité).
- La surprotection qui nourrit inconsciemment l'incapacité.
- La survalorisation.
- L'insécurité que portent eux-mêmes les éducateurs.
- L'insécurité peut aussi être causée par des événements troublants et tragiques dans mon histoire de vie (ex: le feu, un suicide un accident, un décès soudain).
- Des changements fréquents de milieux de vies, de situations ou d'encadrements.
- Le silence, boudier.

Il n'est pas nécessaire de prendre conscience des événements qui sont à l'origine de la blessure pour mettre en place le processus d'évolution intérieure.

Le personnage étant une structure interne de nature affective, donc irrationnelle, il n'est surtout pas du ressort de la conscience rationnelle d'intervenir pour le dénouer.

C'est d'abord de réussir à comprendre mes mécanismes internes qui m'aideront à vivre autrement avec cette zone de grande fragilité.

C'est par la prise de conscience et l'acceptation de ma vulnérabilité que je pourrai ensuite me protéger de cette fragilité.

1-3-Les manifestations de l'insécurité :

- J'ai de la difficulté à réaliser mes projets, je rêve mais je réalise peu.
- J'ai tendance à toujours remettre à plus tard (procrastination).
- J'ai une vie construite sur la routine.
- Devant le moindre imprévu je suis DÉBOUSSOLÉ.
- Un petit changement me désoriente.
- Je suis facilement déstabilisé.
- Mon univers est restreint, fermé.
- Je résiste ou refuse toute nouveauté.
- J'ai une endurance exceptionnelle à ce qui n'est pas bon pour soi, je tolère facilement l'intolérable.
- Je m'entête, je force, j'insiste, au-delà de mes capacités.
- J'en fais trop, je recherche la perfection.
- Je me justifie beaucoup (pourquoi je ne peux pas).
- Je me déresponsabilise (faute des autres, la vie).
- J'ai besoin de contrôle, je questionne, je pose toujours beaucoup de questions.
- J'ai souvent des obsessions (idée qui reste).
- Je cherche à fuir dans la télé, l'ordi, l'alcool etc...
- Meubler le vide (intolérable).
- Frigo vide (peur du manque).

1-4-Les émotions reliées à la blessure d'insécurité :

- Beaucoup de peurs envahissantes, intenses jusqu'à l'obsession :
 - Peur de la mort.
 - Peur de la maladie.
 - Peur de la folie.
 - Peur du vide...
- Manque de confiance en soi.
- Méfiance face aux autres, face à la vie.
- Anxiété, angoisse, inquiétude, absence de plaisir.
- Doute.
- Ennui.

[illegible]

1-5-Réflexion écrite :

1- À la suite de cet exposé, qu'est-ce qui s'est éveillé à l'intérieur de toi ?

2- Est-ce que tu peux reconnaître tes manifestations d'insécurité ?

[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.

1-6-Conclusion :

- C'est en osant m'ouvrir sur mon monde intérieur, en osant reconnaître et accepter mon insécurité que je pourrai me créer un encadrement plus ouvert.
- Mon complexe ne disparaîtra pas, mais parce que je me connais mieux, je sais maintenant comment vivre avec, de façon qu'il soit moins souffrant.
- C'est une illusion de croire que je vais me libérer de toute ma douleur d'insécurité.
- J'ai plutôt besoin de les affronter avec plus de pouvoir, plus de force intérieure et plus de confiance en ma capacité d'en prendre soins.

[illegible]

2-Objectifs de la deuxième partie:

- [illegible]

2-1-Exposé : La reconstruction de la sécurité

- J'ai à reconnaître mon insécurité et à m'en occuper.
- J'ai besoin de certaines démarches.

La sécurité provient de la présence de :

- Règles
- Balises
- Cadres
- Rituels
- Structures

J'ai besoin de m'imposer une certaine continuité, un alignement, pour me sécuriser :

- Me discipliner :
 - Heures de travail
 - Rituels
 - Exiger de moi, me faire autorité
- Me structurer :
 - Dans le temps
 - Planifier
 - Organiser
 - Prévoir
- Me limiter:
 - Ne pas se conter d'histoires
 - Être honnête envers moi
 - Me connaître avant de répondre
- Me poser :
 - Faire des demandes claires
 - Donner des réponses directes
 - Effectuer des vérifications
- Créer :
 - Des ententes
 - Des règles du jeu
- La sécurité vient par la présence de règles, de balises, d'un cadre, de rituels, de structures et de discipline. Pour un bon fonctionnement, j'ai besoin d'un plancher construit de chacune de ces planches. Ce plancher installé, je peux mieux explorer l'inconnu.
- L'absence de plancher maintient l'insécurité.

2-3-Conclusion :

- Le besoin de sécurité est un besoin fondamental pour tout être humain. Aucune démarche sérieuse ne peut être accomplie sans la prise en charge de ce besoin.
- C'est ma responsabilité d'identifier où se situe mon insécurité, pour poser mes balises et mes limites et ainsi me sécuriser.
- Le cadre, la limite, la règle que je choisis de me donner, dans le respect absolu de mon vécu et de mes différences, me sécurisent et construisent l'amour de soi.
- Me sécuriser et m'aimer forme un couple inséparable.

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.

2-4-Travail d'écriture : Le personnage d'insécurité et le besoin de sécurité

1- Quel a été ton vécu durant cette journée ?

2- Dans quelle situation vis-tu de l'insécurité ? Exemples précis récents :

➤ Quelle est la situation ?

➤ Quels sont les sentiments ?

➤ Quels sont les moyens que tu pourrais te donner pour te sécuriser ?

3- Dans quelle relation vis-tu de l'insécurité ? Exemple précis récents :

➤ Quel est le déclencheur ?

➤ Quels sont les sentiments ?

➤ Quels sont les moyens que tu pourrais te donner pour prendre soin de ton besoin de sécurité dans cette relation ?

4- Es-tu une personne sécurisante ou insécurisante ? Pourquoi ?

[illegible]