

FREEDOM

Le chemin vers SA liberté intérieure



Programme FREEDOM avec Robert Savoie

Sa relation à soi...
et aux autres

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.

Sa relation à soi... et aux autres

Prendre conscience du « pourquoi » tu **répètes constamment les mêmes « patterns »**, tu **remets à plus tard**, tu **tournees en rond**, tu **as peur de prendre ta place**, peur de **déranger** ou peur du **jugement**.

En vérité, tu as peur de briller.

Nous allons t'aider à réaliser que **tu as le droit d'exister pleinement en relation avec toi et avec l'autre** pour ne plus fuir la réalité, attirer l'abondance et vivre totalement le moment présent.

A/ Définir le schéma relationnel :

Objectifs :

- Saisir d'avantage l'importance du déclencheur dans la relation.
- Prendre conscience de la construction d'un pattern, d'un schéma relationnel.
- Se diriger vers l'acceptation.
- Approfondir la responsabilité de sa vie affective.

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.

B/ Exposé : L'idéal de soi

1-Définition :

- L'idéal de soi : C'est la partie irrationnelle et inconsciente de notre être.
- L'image globale inconsciente des gens qui nous ont influencé le plus fortement depuis notre jeune enfance.

2-Ce qui forme l'idéal de soi :

- **L'inconscience a tout enregistré** : le son de la voix, les odeurs, la quantité de temps que les personnes prenaient pour répondre à nos besoins, la couleur de leur peau, la façon dont elles bougeaient leur corps, les caractéristiques de leurs humeurs, les talents, les intérêts et surtout toutes les interactions que nous avons eu avec elles.
- C'est gravé au niveau **sensoriel et émotionnel**.
- Les expériences n'ont pas toute la même intensité.
- La différence d'intensité dépend de la charge émotionnelle vécue au moment où elle s'est produite. L'intensité de la charge émotionnelle gravée dans la mémoire va dépendre de la façon dont l'événement aura été vécu par l'enfant. Si l'enfant a été entendu, cru, consolé par l'adulte responsable, moins l'expérience aura été traumatisante car la charge émotive face à l'événement est libérée. Par contre si l'enfant vit l'expérience traumatisante, seul, sans le support de l'adulte, plus cette expérience est gravée dans la mémoire parce qu'elle semble mettre son existence en danger.

-
- This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

C/ Le phénomène de l'attirance et les phases relationnelles :

1-Les objectifs :

- Prendre conscience de ses attirances inconscientes.
- Récupérer un pouvoir sur soi en assumant son propre **IDÉAL DE SOI**.
- Identifier les phases relationnelles.

2-Le phénomène de l'attraction :

- L'inconscient porte en lui la charge émotionnelle de l'enfance (**L'IDÉAL DE SOI**).
- L'attirance pour des êtres qui ont des traits dominants des personnes qui nous ont élevés parce que l'inconscient cherche à trouver ce type de relation par besoin de se guérir des blessures de l'enfance.
- Prendre conscience que nous avons besoin de vivre en relation. C'est en relation que j'ai été blessé, c'est en relation que je peux me récupérer.
- On ne tombe pas en amour parce qu'il est beau, parce qu'il a un bon emploi mais bien parce qu'il rappelle à notre inconscient l'expérience affective première.
- Plus la personne a des traits qui ressemblent à notre **IDÉAL DE SOI** et plus l'attraction pour cette personne va être grande. Toujours dans le but de nous guérir de nos blessures de l'enfance.

Important : Nos réactions émotionnelles aux déclencheurs (un mot, une parole, un geste etc.) de notre partenaire portent toujours : **La charge émotionnelle du passé et celle du moment présent.**

3-Les phases d'évolution dans la relation :

3-1-la phase romantique :

- Tout est idyllique, merveilleux.
 - Les amoureux sont attirés par les traits positifs de la personne.
 - Les amoureux sentent un regain d'énergie, ils sont plus enjoués, plus optimistes.
 - Ils ressentent une très grande satisfaction, se libèrent des dépendances comme l'alcool, la télé, le travail, pour passer plus de temps ensemble.
 - Le sentiment de se connaître depuis toujours.
 - Le sentiment d'être complet.
 - Le sentiment que l'amour guérira leurs blessures d'enfance.
 - La phase de la passion, phase de souffrance.
 - Chacun d'entre nous porte ses propres souffrances car il est impossible aux parents de combler tous les besoins de leur enfant.
 - Nous cherchons toujours à combler nos manques.
 - Nous cherchons un être humain qui comble magiquement, comme dans les contes de fées.
- C'est la **phase d'illusion**.
- Par la suite, chacun se rend compte que c'est une illusion.
- Cette illusion ne trouve pas de résonance dans la réalité car aucun être humain ne peut combler totalement les besoins de l'autre.

3-2-La phase de la réalité :

-
- This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

3-3-Conclusion :

- [illegible]

D/ Les patterns relationnels :

1-Le pattern, le schéma :

- Le « **pattern** », aussi appelé « **système relationnel** » est un fonctionnement psychique inconscient qui me porte à adopter un mode de comportement répétitif dans mon rapport avec les autres et qui, plus particulièrement, me pousse dans mes relations affectives et amoureuses, vers des personnes qui ont toutes le même modèle de fonctionnement psychique, le même type de problèmes psychologiques et avec lesquels j'abouti toujours aux mêmes insatisfactions.
- C'est la répétition constante du même processus qui forme le pattern, le schéma.
- Le pattern, le schéma est un phénomène né de la relation et entretenu par la relation. Il se forme dans la relation de l'enfant avec ses parents ou avec ses éducateurs.
- Pour être aimé, enfant j'apprends une façon de fonctionner dans la relation que je vais répéter dans toutes mes relations affectives.
- Inconsciemment, je serai toujours attiré par le même type de personne (des personnes avec le même type de fonctionnement) et j'établirai constamment des relations affectives fondées sur mon pattern, mon schéma parce que ce genre de relation me renvoie à l'expérience affective de la relation **première** avec mon père et ma mère, et aussi parce que, pour moi, ce genre de personne représente **ma seule référence d'amour**.
- En effet, chaque fonctionnement psychique attire un fonctionnement complémentaire, pour s'agencer et former un couple inséparable.

- Ici, pour faciliter notre compréhension des patterns, des schémas nous les subdivisons en trois catégories.

Nous rencontrons donc souvent :

- « Le bourreau et la victime »
- « Le déserteur et l'abandonnique »
- « Le juge et le coupable »
- « Le sauveur et le protégé »
- « L'envahisseur et l'envahi »
- « Le supérieur et l'inférieur »
- « Le dominateur et le dominé »
- « Le missionnaire et le disciple »

This image shows a single 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.

1-1-Le bourreau : comme déserteur, envahisseur, juge, supérieur ou dominateur,

Le fonctionnement de bourreau :

- Je suis dans un fonctionnement de bourreau, dans toutes mes relations affectives lorsque j'adopte, au moindre signe de **rejet**, un comportement qui s'exprime par la colère, la violence physique ou verbale ou par d'autres moyens de pouvoir, de domination ou de répression.
- C'est par mon hypersensibilité, mon hyperémotivité que je réagi aussi intensément à tout ce qui me blesse parce que je suis marqué par un manque profond d'amour et de sécurité. Ayant été privé très jeune de l'amour, **j'accepte difficilement toute forme d'indifférence ou de rejet.**
- **Je fais peur** parce que j'ai peur des autres et que je souffre énormément.
- Mon attitude m'attire exactement le contraire de ce que je cherche. Je repousse les gens que j'aime par ma façon défensive et répressive d'exprimer ma souffrance.
- Derrière cette colère et cette domination, il y a beaucoup de peine et de peur. Je cache une sensibilité à fleur de peau.
- C'est en retournant ma souffrance contre l'autre, par ma violence et par la répression que, dans le fonctionnement de bourreau, je me coupe de ma souffrance, que je fuis pour éviter l'insupportable.
- J'ai besoin de décharger ma souffrance sur l'autre. Et j'ai un besoin profond de me sentir exister dans le regard de l'autre.
- Dans mon fonctionnement de bourreau j'ai besoin d'une victime pour me décharger de ma douleur. J'ai tellement peur d'être à l'écoute de ma sensibilité.
- Avec cette attitude inconsciente, j'abouti au rejet, à la critique, je deviens aux yeux des autres et à mes propres yeux « le méchant » pour ensuite devenir victime.
- Le bourreau est aussi une victime et réciproquement la victime est aussi un bourreau.

Exercice :

Dans quelle relation as-tu tendance à être **bourreau** et de quelle manière ?

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-La victime : comme abandonnique, envahie, coupable, inférieur, dominé. Ou disciple et protégé.

Le fonctionnement de victime :

- Je suis dans un fonctionnement de victime, dans toutes mes relations affectives, lorsque je rejette ceux qui me posent des limites et que je les rends responsables de tout ce que je vis et de tout ce qui m'arrive de désagréable et douloureux.
- Ce pattern prend aussi sa source dans le manque d'amour.
- C'est pour éviter de souffrir que dans mon fonctionnement de victime je mets toute la responsabilité de mon vécu, de mon impuissance, de mes déceptions, de mes frustrations, de mes erreurs, de mes choix, de mes décisions... sur les autres.
- C'est pour éviter de souffrir que je me plains et me fais tout petit pour ensuite reprocher, blâmer, accuser, culpabiliser et critiquer.
- J'ai sur le bourreau une forme de pouvoir bien différent et très efficace. Je réussis par mes plaintes et mes critiques à me trouver des appuis qui entretiennent avec moi le rejet.
- C'est une attitude de pouvoir sur l'autre qui entretient l'asservissement. D'un côté, le bourreau, utilise le pouvoir de domination, d'intimidation alors que la **victime détient le pouvoir de culpabiliser, de rejeter, de comploter.**
- J'utilise mon rôle de victime pour attirer la sympathie et culpabiliser le bourreau ce qui me donne un pouvoir plus subtil et efficace.
- C'est plus long de se voir dans son pattern de victime car cela demande le courage de se regarder de l'intérieur, la responsabilité d'assumer ses choix, ses malaises, ses erreurs, etc., ainsi que de renoncer au pouvoir de coalition et de complot.
- Tandis que dans le bourreau, c'est par l'écrasement du monde extérieur, c'est par la domination que j'attire le rejet, **donc l'isolement affectif.**

« Je peux me voir de l'extérieur » « conséquence couteuse, le rejet »

- **Points communs :** le besoin d'amour, la peur de perdre et la blessure d'abandon.
- **Ce qui distingue :** le fonctionnement défensif.

Exercice :

Dans quelle relation as-tu tendance à être **victime** et de quelle manière ?

[illegible]

1-3-Le sauveur : Comme missionnaire et protecteur

Le fonctionnement de sauveur :

- Dans mon fonctionnement de sauveur, j'ai un besoin compulsif de protéger, de ménager, de prendre les autres en charge pour les empêcher de souffrir.
- C'est pour me protéger de ma propre souffrance et de ma propre impuissance qui est intolérable.
- Je souffre de la douleur et de mon incapacité à la faire disparaître. Donc pour éviter de souffrir moi-même, je tente de diminuer ou de déloger la douleur de l'autre en le protégeant, en le maternant, en le ménageant ou en le prenant en charge.
- **C'est une attitude projective. Je cherche à extirper ma propre douleur. Finalement c'est moi que je ménage, c'est de moi que je me sauve.**
- Dans mon fonctionnement de sauveur je suis souvent un perdant.
- Mes interventions ont pour conséquence de suggérer inconsciemment à l'autre qu'il a besoin d'être pris en charge, qu'il n'a pas la force de s'en sortir seul. Qu'il n'est pas en mesure de trouver lui-même la solution à sa souffrance, qu'il est faible et impuissant.
- Par une attitude du sauveur j'entretiens autour de moi la dépendance affective, l'insécurité et le manque de confiance en soi.
- Comme sauveur, inconsciemment, j'ai peur de l'autonomie de l'autre, peur de me retrouver face à ma propre souffrance.
- C'est souvent le sentiment très fort de culpabilité qui déclenche mon comportement de sauveur. Très jeune j'ai été mis responsable, ou je me suis mis responsable de la souffrance des autres.
- Je vais donc prendre en charge pour ensuite être culpabilisant à mon tour par des reproches, des mises en garde, etc.
- Dans le fonctionnement de sauveur, je suis aimé, car on peut toujours se fier sur moi, je prends en charge, je sauve, je materne. On va dire de moi que je suis une personne fiable, disponible puisque je ne dis jamais « **non** ».
- Je suis prêt à tout pour ne pas sentir la souffrance de ma culpabilité.

Exercice :

Dans quelle relation as-tu tendance à être **sauveur** et de quelle manière ?

[illegible]

➤ **Le pouvoir des trois patterns : dominer l'autre**

- **Le bourreau** domine **en faisant peur**.
- **La victime** domine **en culpabilisant**.
- **Le sauveur** domine **en prenant en charge**.

➤ Pour ne pas **sentir** ma propre souffrance, je cherche à **contrôler** le déclencheur.

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.

2-Les conséquences :

- Entretient la distance, la froideur.
- Nourrit l'indifférence.
- Engendre la répétition d'un même conflit.
- Rend la relation impossible (**couper de soi- couper de l'autre**)
- Fait vivre des sentiments :
 - D'impuissance
 - De découragement
 - De rejet
 - De tout lâcher
 - De désespoir (que jamais rien ne fonctionne)
- Désire trouver un coupable.
- Met la faute sur l'autre.
- Veut changer l'autre pour ne pas souffrir.
- Fait de la projection sur les proches autour de soi.
- Perd de l'énergie, de la vitalité, de l'enthousiasme.
- Va à l'opposé de son destin : **on nourrit notre manque, on engraisse nos patterns.**

**C'est par la relation que je me suis blessé, c'est par la relation
que je peux me récupérer**

3-Les exigences :

Cela demande :

- De la conscience.
- De l'effort (victime, bourreau, sauveur).
- Du courage.
- De la patience envers soi.
- De l'humilité.
- De la persévérance.
- De l'honnêteté.
- De la responsabilité.
- De la pratique.
- De traverser ses peurs, ses jugements.
- De ressentir les émotions désagréables.
- D'oser, de risquer.
- Un engagement envers soi-même.
- De renoncer à la domination.
- De donner du pouvoir relationnel.
- De renoncer à la soumission.
- De développer la congruence entre ce que **je ressens**, ce que **je dis** et ce que **je montre**.

5-Conclusion :

- Utiliser l'extérieur (le déclencheur) pour revenir à l'intérieur de soi et se connaître.
- Accueillir ses patterns relationnels car nous en avons tous.
- Être conscient qu'on ne sort pas facilement d'un pattern relationnel, que cela est exigeant.
- Faire un lien avec l'épigénétique et la responsabilité de sa vie affective.
- De voir selon la personne avec qui je suis, j'ai un pattern différent.
- Ça demande de l'observation.
- Ça demande d'exister dans le fonctionnement rationnel.
- Ça demande de la douceur, de la tendresse, de l'acceptation et surtout du pardon de soi.

[illegible]

6-Travail d'écriture :

1. Quel est ton vécu suite au webinaire ZOOM?

2. Créer un chemin de vérité suite à un déclencheur, bourreau, victime, sauveur?

3.Qu'est que tu as appris de ton Travail d'écriture?
