



Programme FREEDOM

avec Robert Savoie

Synthèse de mon chemin de vérité

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.

Synthèse de mon chemin de vérité

Compléter notre expérience relationnelle avec la famille FREEDOM.

Oser exister en exprimant ma vérité, mon vécu avec la famille FREEDOM.

Prendre le temps de reconnaître notre cheminement avec la famille FREEDOM et ressentir les bénéfices.

A/ Les objectifs de la première partie :

- Prendre conscience du chemin parcouru.
- S'accepter dans l'ici et maintenant de la relation.
- Se responsabiliser face à son rythme, son fonctionnement et son vécu.
- Exprimer son vécu, ses peurs, ses inconforts et ses besoins dans la relation.
- S'observer dans ses capacités et ses difficultés.
- Se donner les moyens de s'aimer d'avantage.
- Passer à l'action créatrice.

1-La synthèse de notre démarche :

Aujourd'hui s'achève notre voyage ensemble. Nous allons bientôt rentrer au port.

Aujourd'hui nous n'allons rien voir de nouveau. Je vous propose plutôt une révision de notre démarche.

2-Déclencheur et responsabilité :

Dès la première journée, nous avons mis en place la notion de déclencheur/responsabilité.

- Quand j'accepte de reconnaître le monde extérieur comme un déclencheur de mon monde intérieur et non comme un coupable...automatiquement je me retrouve sur le chemin de la responsabilisation de mon monde affectif, ce qui me donne le pouvoir en retour.
- Le pouvoir dans ma vie :
 - Le pouvoir de me choisir
 - Le pouvoir de m'aimer d'abord
 - Le pouvoir de m'affirmer
 - Le pouvoir de me créer

La responsabilité est une attitude à développer, c'est un art à maîtriser , c'est un long cheminement de tous les jours.

Par mon éducation, par habitude ou par imitation, j'ai encore souvent tendance à mettre les autres responsables de mon bien-être et de mes malaises.

Je blâme, je culpabilise mon entourage et surtout je m'entête à vouloir que l'autre change. (Je l'ai fait dans le passé, je le fait aujourd'hui et je vais le faire encore).

3-Les exigences de la responsabilité :

1. Accepter l'apprentissage de la responsabilité par le respect de mon rythme.
2. Cultiver l'habitude de me remettre en question.
3. Faire le renoncement de trouver un coupable à mes maux de vivre.
4. Me détacher du déclencheur pour poser le regard sur moi.
5. Me permettre de ressentir le malaise.
6. Abandonner le désir de vouloir changer l'autre.

Pour apprendre la responsabilité et l'acceptation, nous avons pris le temps d'apprendre à nommer, à mettre des mots sur notre douleur intérieure.

[illegible]

4-Les personnages :

Nos blessures profondes, ces « zones de sensibilité excessive »...

La blessure de culpabilité :	○ Un sentiment profond d'étouffement, de ne jamais être correct. ○ La souffrance de l'humiliation pour la faute commise. ○ La peur de ne pas être ce que je devrais être, ne pas dire ce que je devrais dire, ne pas faire ce que je devrais faire.
La blessure d'abandon :	○ Un vide affectif, un gouffre. ○ La honte d'avoir besoin de l'amour de l'autre, de son attention. ○ Un état dépressif. ○ Un doute existentiel, un drame intérieur.
La blessure d'insécurité :	○ Sentiment profond de peur. ○ Méfiance dans la vie. ○ Obsession. ○ Anxiété, angoisse.
La blessure d'infériorité / supériorité :	○ Un sentiment profond de ne pas avoir de valeur, de ne pas être à la hauteur, de non mérite. ○ La dépendance face à l'opinion des autres. ○ La peur du ridicule, de la critique et du jugement. ○ Se sentir menacé.
La blessure de rivalité :	○ Une colère profonde, une agressivité contre l'autre. ○ Un sentiment profond d'échec, d'être perdant. ○ Honte de ses sentiments profonds. ○ Un sentiment d'abandon et de culpabilité.

J'ai besoin d'apprendre à reconnaître et à ressentir cette charge émotive qui vient du passé pour apprendre à vivre avec cette sensibilité à fleur de peau.

Par la prise de conscience et l'acceptation de ma vulnérabilité je peux me responsabiliser et me protéger de cette fragilité.

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.

5-Les besoins :

L'identification et l'expression de mes besoins est l'étape la plus importante à franchir sur le chemin du respect de moi-même et de ma liberté intérieure.

C'est d'abord et avant tout cette prise de conscience qui m'aide à ne pas m'oublier dans la relation à l'autre.

Besoin d'amour	D'affection, de tendresse, de mots, de paroles, d'être cajolé, d'être consolé, d'attention, d'exclusivité, d'être le premier, de présence, d'être chéri, d'être vu, de surprendre, d'admirer, de respect... besoin de m'aimer
Besoin de sécurité	D'encadrement, de discipline, de fiabilité, d'engagement, de routine, de rituel, de se fier, de vérifier, de savoir, de s'entendre, de régler, besoin de s'organiser... besoin de me sécuriser
Besoin d'écoute	D'être entendu, de présence, sans commentaire, sans questions, sans être coupé, d'être accompagné sans être solutionné, de me sentir compris, besoin d'exister.... Besoin de m'écouter.
Besoin de reconnaissance	D'être remercié, remarqué, d'être nommé, d'être présent, d'être vu, d'être souligné, d'être apprécié dans l'expression, dans la pensée Besoin de me reconnaître
Besoin d'affirmation	De dire non, de demander, de poser une limite, de clarifier, de me choisir, de me retirer, d'avancer, de congruence, de dire.... Besoin de m'affirmer
Besoin de liberté	D'être différent dans la valeur, la croyance, la pensée, l'habillement, de risquer, de congruence, de prendre le temps, d'espace, d'un rythme...besoin de me libérer
Besoin de créer	De fantaisie, de magie, d'instantanéité, de spontanéité, de diversité, de sortir de la routine, d'oser, de surprendre... besoin de me créer

Les besoins sont liés à la vie émotionnelle, qui se trouve au cœur du psychisme. C'est pourquoi la non satisfaction fréquente perturbe tant l'harmonie intérieure.

6-Les réactions défensives :

Ce sont des moyens inconscients utilisés par mon psychisme pour me couper des émotions désagréables que je vis dans la relation réelle ou imaginaire.

Ce sont des moyens automatiques de survie mis en place pour échapper à la souffrance.

Ce sont des murs que j'ai construit derrière lesquels je reste enfermé et j'étouffe.

Ces attitudes inconscientes et répétitives :

- Bloque l'écoute de ma vie émotionnelle.
- Épuise mon énergie vitale.
- Amène une satisfaction secondaire. Exemple : La décharge ou la fuite.
- Me garde inconscient de mes besoins psychiques et de leurs satisfaction.

Aujourd'hui, les réactions défensives s'installent encore à chaque fois que je refuse de ressentir le dérangement, le malaise intérieur déclenché par un élément extérieur.

Je n'éliminerai jamais totalement mes réactions défensives.

C'est par la prise de conscience et l'acceptation que je peux arrêter de me défendre inconsciemment et apprendre à me prendre soin de façon consciente.

➤ **Les façons de me défendre :**

Au lieu d'exprimer mes émotions je les juge, je les étouffe et je m'en défends par :

- Le refoulement
- L'introjection
- La fuite et l'évitement
- La rationalisation
- La confluence
- L'autopunition
- La projection
- Le personnage

Apprendre la responsabilité et l'acceptation de mes réactions défensives c'est aussi me donner la possibilité de sortir des fonctionnements relationnels de guerre et de

« perdant/gagnant »

7-Les patterns relationels :

BOURREAU	VICTIME	SAUVEUR
<u>Déserteur</u> S'engage à moitié, toujours prêt à partir, à fuir	<u>Abandonnique</u> Peur viscérale du rejet	
<u>Envahisseur</u> Besoin viscéral d'être important, pas de respect	<u>Envahi</u> N'a pas de limites	
<u>Juge</u> Projeté sur l'autre, le rend responsable de tout	<u>Coupable</u> Se sent coupable, s'auto punit	
<u>Supérieur</u> Cherche constamment à prouver, à impressionner	<u>Inférieur</u> Se dévalorise de façon chronique	
<u>Dominateur</u> Cherche à maîtriser à prendre du pouvoir sur	<u>Dominé</u> Par peu, se domine et se laisse dominer	
	<u>Disciple</u> Nie ce qu'il est, suit l'autre	<u>Missionnaire</u> Détient la vérité absolue, Juge beaucoup
	<u>Protégé</u> Veut être pris en charge	<u>Protecteur</u> Besoin compulsif de ménager Souffre de la douleur des autres

Le seul fait de prendre conscience et d'admettre mes fonctionnements psychiques inconscients produit un impact bénéfique sur mes relations.

J'ai à me rappeler et à accepter que les patterns relationnels ne partiront pas.

Plus je suis dans la conscience et l'acceptation plus je peux reprendre ma responsabilité et agir différemment.

Dans une relation d'égalité, il n'y a pas de perdant, ni de gagnant. Tout est à inventer et c'est là que la magie arrive.

Apprendre la responsabilité et l'acceptation, c'est apprendre à m'aimer pour mieux aimer.

[illegible]

8-Les moyens de protection :

Le moyen de protection est un moyen conscient, que je choisis librement dans le but de protéger ma souffrance profonde et assurer la satisfaction de mes besoins.

Je peux choisir un moyen de protection à la suite d'un processus conscient d'acceptation responsable et d'observation de mon fonctionnement interne :

- Faire des demandes claires pour sortir de l'attente.
- Oser vérifier mes interprétations.
- Choisir mon entourage et mon environnement.
- Reconnaître et délimiter mon territoire.
- Fixer et poser mes limites, les respecter et les faire respecter.
- Transformer mes attentes en objectifs.
- Accepter ce que je suis, dans ma lumière, dans ma couleur énergétique et dans mon ombre.
- M'occuper de mes besoins de m'aimer, de m'écouter, de me valoriser, de sécuriser en faisant des demandes claires, des vérifications.
- Écouter et identifier ce que je ressens.
- Exprimer ce que je ressens.
- Me donner le droit de dire « non ».
- M'affirmer, sans être sur la défensive, dire mon opinion, mon avis, mes valeurs.
- Me donner des moments de détente.
- M'occuper de mon corps par une alimentation saine, un sommeil réparateur et de l'exercice physique.
- Me donner le droit d'être moi-même.
- Me donner le droit d'être imparfait.
- M'occuper de mon besoin d'aide.
- Sortir de l'isolement.

« INSIDE DE BOX I HAVE THE POWER »

2. Aujourd'hui, ou suis-je rendu? Dans ma relation à moi-même? En rapport à :

- Ma conscience de mon fonctionnement
- L'acceptation de ma sensibilité
- Ma responsabilisation de soi
- L'expression de mon vécu, etc...

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.

CHANGER C'EST.....

Changer, c'est paradoxalement arrêter de me changer pour devenir authentique et vrai.

Changer, c'est me libérer de tous les principes et de toutes les croyances qui m'empêchent d'être moi-même.

Changer, c'est apprendre à me soustraire du pouvoir que je donne au regard de l'autre pour découvrir le respect inconditionnel de moi-même.

Changer, c'est laisser mourir le personnage qui m'étouffe pour faire renaître la personne.

Changer c'est me transformer dans le sens de ma vraie nature.

Changer, c'est (pour employer une image) nager dans le sens du courant énergétique qui m'habite et me constitue.

Changer, c'est apprendre à me choisir en permanence plutôt que de modeler ma vie sur le monde extérieur.

Changer, c'est apprendre à vivre avec ce que je suis.

Changer, c'est tout simplement m'accepter.

Il n'y a pas d'autre voie!