



Programme FREEDOM

avec Robert Savoie

Le personnage de castration et
le besoin d'affirmation de soi

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.

Le personnage de castration et le besoin d'affirmation de soi

1- Le personnage de castration :

1-1- Objectifs :

- Approfondir la conscience du personnage de castration.
- Prendre conscience et identifier la confluence comme manifestation de la castration.
- S'avouer et s'accueillir dans la castration.
- Prendre contact avec les peurs qui nourrissent la confluence.

1-2- La cause :

- Un parent qui refuse la sensibilité de son enfant.
- Un entourage influent castrateur.
- Une attitude castratrice de la part d'un parent pour cultiver un idéal.
- Castrer pour casser le caractère.
- Étouffer toute initiative. (Ex : trop jeune, pas capable)
- L'humiliation, la honte.
- La surprotection. (Pas de place à l'initiative)
- La peur des parents.

1-3-Les symptômes :

a) Par manque d'affirmation de soi (Écrasé) :

- Difficulté à s'affirmer, à prendre sa place.
- Grande timidité.
- Manque de spontanéité.
- Manque d'initiative.
- Tendance à la dépendance.
- Négation de la sexualité.
- Confluence.
- Silence.

b) Par affirmation autoritaire (Défensive)

- Domination sur les autres.
- Créer une image de puissance.
- Créer une image d'infailibilité.

1-4-Les sentiments profonds d'une personne habitée par la castration :

- Un sentiment de faiblesse.
- Un sentiment de honte de soi.
- Un sentiment de non-valeur.
- Un sentiment d'humiliation.
- Un sentiment d'infériorité.
- Un sentiment de culpabilité.

1-5- La souffrance intérieure profonde :

- Une grande fragilité intérieure.
- Une grande sensibilité intérieure.
- Le rejet de sa grande vulnérabilité.
- La souffrance de l'humiliation, de la honte et de l'écrasement.

2- Exposé : La manifestation de la castration par la confluence :

2-1- La définition de la confluence :

La confluence est un procédé défensif qui consiste à se nier soi-même pour se perdre dans l'autre.

Elle résulte d'un manque de connaissance de soi, de confiance en soi, d'autonomie et d'amour de soi.

2-2- La cause de la castration par confluence :

Ce qui amène l'individu à être confluent, c'est :

- Sa peur de décevoir.
- Sa peur d'être critiquer.
- Sa peur d'être jugé
- Sa peur d'être rejeter.
- Sa peur de déplaire.
- Sa peur du conflit, etc.

2-3-Les conséquences :

Il vit une confusion permanente qui l'empêche de se manifester, de se réaliser.

Il est sans personnalité et profondément insatisfait parce qu'il ne connaît pas de véritables relations.

Il pense comme les autres, à être comme les autres ou à ménager les autres, il n'arrive pas à être une personne entière.

2-4-Le travail sur soi :

L'individu peut se défaire progressivement de la confluence par l'intégration de la notion de responsabilité.

Cela suppose un travail de connaissance et de reconnaissance de soi, qui demande du temps et un certain investissement.

(Pour ne pas dire un investissement certain)

2-5- Réflexion écrite :

1. Nommer les personnes avec qui je suis en confluence ?

2. Qu'est-ce qui chez ces personnes me freine à exister dans mes pensées, mes valeurs, mes opinions ?

3. Qu'est-ce qui fait que je ne me donne pas le droit d'exister ?

4. Qu'est-ce que j'aurais besoin de dire pour exister, pour m'affirmer, pour vivre en congruence avec moi-même ? (Avec chacun de ces personnes)

2-6- Conclusion

Être confluent c'est se nier, c'est ménager l'autre c'est être dans la dépendance affective.

C'est avoir un sentiment d'insatisfaction chronique car nous ne nous réalisons pas dans nos vies et ne pouvons expérimenter de véritables relations satisfaisantes.

Ce n'est que par l'affirmation de soi, le dépassement de nos peurs que nous pouvons devenir un véritable adulte.

Affronter ses peurs dans la réalité, ne plus s'étouffer intérieurement, c'est risquer de perdre, de décevoir, mais c'est aussi ne plus se perdre.

[illegible]

3- Le besoin d'affirmation de soi :

3-1-Les objectifs :

- Se familiariser avec l'affirmation de soi.
- Connaître les exigences de l'affirmation de soi.
- Connaître les bienfaits de l'affirmation de soi.
- Se familiariser avec la congruence. Prendre conscience de la relation étroite entre affirmation de soi et congruence.
- Vivre une expérience d'affirmation de soi en étant congruent.

3-2-La définition :

S'affirmer, c'est :

- Dire ce que l'on vit.
- Exprimer ses besoins.
- Poser ses limites.
- Faire des choix.
- Prendre des décisions dans le respect et l'écoute de soi.

Si je ne suis pas dans l'affirmation de soi, je suis dans la peur, la défensive.

3-3-Les exigences de l'affirmation de soi :

L'affirmation nécessite du courage, de la congruence mais aussi le courage d'écouter ce que nos affirmations produisent chez les autres.

Le courage, c'est la peur en action.

1er cas : On n'existe pas.

2è cas : l'autre n'existe pas.

Il n'y a ni relation, ni liberté.

3-4- Les différentes façons de s'affirmer :

S'imposer : Obliger à faire, faire subir, ordonner, exiger, la menace, la manipulation. C'est de la défensive.

S'effacer : C'est démissionner.

La décharge : C'est dire ma congruence, ma vérité et partir, l'autre n'est pas considéré.

Se poser : Prendre sa place, être congruent et ensuite écouter l'autre. Se poser sans s'imposer. Il y a une relation quand je me pose.

4- Exposé sur la congruence :

La congruence, c'est la relation étroite existant entre expérience et conscience (Ce que je ressens et pense) et expérience et communication (Ce que je ressens et exprime), les deux démarches étant nécessaires parce que c'est complémentaire.

Expérience veut dire ce qui est vécu dans le moment présent, la liaison expérience et conscience veut dire « être conscient de ce que l'on vit actuellement »

- Dire en respectant l'autre.
- En choisissant le moment de le dire.
- Être prêt à dire, à entendre l'autre.
- La façon de le dire (La responsabilité)
- Le contenu (L'ici maintenant)

Attention :

La peur nous limite, nous castre : peur du jugement, etc... d'où les sentiments profonds d'insécurité, d'infériorité et de culpabilité.

C'est le manque de confiance en soi, en notre capacité à faire face à la réaction de l'autre.

L'insécurité devant l'inconnu étant donné que nous ne savons pas comment l'autre va réagir. Acquérir cette sécurité en entrant en relation avec lui.

4-1-L'affirmation de soi exige :

- Une connaissance de soi et une conscience de soi.
- D'être congruent.
- Le courage d'affronter ses peurs.
- De communiquer le malaise en toute responsabilité.
- De permettre à l'autre de réagir en restant en relation.

4-2- L'affirmation de soi (ce que ça donne)

- Apporte une capacité à assumer sa différence.
 - Développe le courage.
 - Développe la responsabilité.
 - Développe la congruence.
 - Propulse l'autre à créer sa différence.
 - Crée des relations honnêtes et solides.
 - Apporte un sentiment de sécurité.
 - Accroît l'estime de soi.
 - Donne du pouvoir sur sa vie.
 - Apporter la liberté.
 - Apporte la créativité.
-
-

Conclusion

L'affirmation de soi demande de développer la congruence qui est la **capacité à ressentir** au moment présent **ce que je vis intérieurement** pour ensuite le **communiquer à l'autre** et lui **laisser le droit de réagir** en ma présence.

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

Travail d'écriture :

Le personnage de castration et le besoin de s'affirmer

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

2. Créer un chemin de vérité suite a une expérience que vous avez vécu dans votre histoire de vie?

3. Qu'avez-vous appris sur vous suite à ce travail d'écriture?

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.