



Programme FREEDOM

avec Robert Savoie

Les moyens de protection

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.

Les moyens de protection

L'Objectif de notre rencontre :

1. Connaître les étapes du processus de changement et s'arrêter spécialement à l'étape du choix des moyens de protection.
2. Distinguer le fonctionnement intérieur de celui qui se défend et le fonctionnement intérieur de celui qui se protège.

Les mécanismes de protection sont des moyens conscients choisis librement par l'individu dans le but de se protéger contre la souffrance intérieure (ma société intérieure) et pour assurer la satisfaction de ses besoins fondamentaux.

Contrairement aux réactions défensives qui sont des déclencheurs automatiques inconscients mis en place par le mental pour protéger les individus contre la souffrance ou contre la peur, le moyen de protection est adopté à la suite d'un processus conscient d'acceptation responsable et d'observation du fonctionnement interne. Alors que les réactions défensives sont mises en place par le mental pour fuir les émotions, les moyens de protection les affrontent.

Il y a donc une différence entre la défense et la protection. Sur le plan intérieur, l'homme et la femme se défendent inconsciemment pour se protéger contre leurs réactions émotives face au monde extérieur alors qu'ils se protègent consciemment pour respecter leur monde intérieur. Dans ce sens, le choix des moyens de protection suppose une connaissance des processus intérieurs et une acceptation responsable de ce qui les constitue, de façon à transformer un processus insatisfaisant en un processus satisfaisant.

Il existe ainsi plusieurs moyens conscients de se protéger de la souffrance dans le respect de ce que nous sommes. Parmi ceux-ci, on retient la demande claire, la vérification, le choix de l'entourage et de l'environnement, la définition du territoire, les nouvelles expériences de la vie et la transformation des attentes en objectifs.

Avant d'être en mesure de choisir un moyen de protection approprié, l'individu doit avoir la connaissance de soi, l'acceptation de façon responsable et avoir traversé une période plus ou moins longue d'observation de son comportement répétitif insatisfaisant. Le choix et la mise en place des moyens de protection supposent aussi que l'individu est prêt à dépasser ses peurs et à prendre le risque de perdre. Il n'y a pas d'évolution et de libération possible sans acceptation de perdre. C'est le risque du choix de la vie.

- Les moyens de protection-

Seul cette capacité à prendre ce risque nous rend vivants, heureux et libres. Et c'est précisément le rôle du moyen de protection que de favoriser l'apprentissage du respect de soi, de la liberté et de la créativité.

Ici, on va se servir d'une lecture faite dans le livre, « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! » de Thomas D'Ansembourg pour préciser les 6 étapes concernant les bons moyens de protection.

« L'empathie, c'est écouter au bon endroit »

« L'empathie ou la compassion, c'est la présence portée à ce que je vis ou à ce que l'autre vit. Empathie pour soi-même ou empathie pour l'autre, il s'agit de porter notre attention à ce qui se vit sur le moment. Nous allons nous relier aux sentiments et aux besoins en suivant quatre étapes ; les étapes de l'empathie.

1. Première étape : Ne rien faire.
2. Deuxième étape : Porter notre attention sur les sentiments et les besoins de l'autre.
3. Troisième étape : Refléter les besoins et les sentiments de l'autre.
4. Quatrième étape : Constater un relâchement de la tension, une détente physique chez l'autre, souvent manifestée par un soupir. »

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.

Les bons moyens de protection :

1) Faire une demande claire :

« Faire une demande claire, c'est faire une demande concrète, réaliste, positive et négociable. »

a) Une demande concrète :

« C'est la demande qui donne « un possible » au besoin et lui évite ainsi de rester derrière la fenêtre. Elle lui donne l'occasion de s'incarner. (...) »

La difficulté de passer à la demande ou à l'action concrète est fortement liée à la difficulté de se donner à soi-même le droit d'exister et de décider d'une incarnation véritable indépendamment des attentes et du regard de l'autre. »

b) Une demande réaliste :

Choisir la plus petite chose ou la plus agréable que je puisse dire ou faire et qui aille dans le sens du changement que je désire, dans le sens du besoin que j'ai identifié.

c) La demande est positive :

Formuler des demandes de façon positive : « J'ai besoin de calme pour mon travail pendant encore une heure. Serais-tu d'accord pour écouter ta musique dans une autre pièce de la maison ou de mettre des écouteurs ? »

d) La demande est négociable :

Cela n'aurait servi à rien de soigner l'observation des faits de sorte que l'autre ne perçoive aucun jugement ou reproche. (...) »

« Quand je vois tes chaussures dans l'escalier et ton cartable sur le canapé... »

Ni de soigner l'expression du sentiment pour éviter toute interprétation ou jugement « Je me sens triste et découragé... », ni de vérifier l'identification adéquate du besoin sans y impliquer l'autre.

« J'ai besoin d'ordre et de respect pour le travail que je fais... », si au stade de la demande je tombe dans l'exigence sans appel : « Et maintenant, va ranger ça tout de suite ! »

Créer l'espace de la rencontre :

C'est le caractère négociable de la demande qui crée « **L'espace de la rencontre** ». Au fond, cela se passe un peu comme ceci : si nous ne formulons pas de demande, c'est comme si nous ne nous donnions pas le droit d'exister. Nous restons dans un besoin virtuel, désincarné. Nous ne prenons pas vraiment notre place dans la relation. D'autre part, si nous ne formulons que des ordres ou des exigences, c'est comme si l'autre n'avait pas le droit d'exister.

Pourquoi les messages ne sont-ils pas clair ?

Tout simplement parce qu'ils comprennent des peurs qui ne sont pas exprimées, particulièrement la peur du rejet et la peur de perdre.

Accepter d'utiliser la demande comme moyen de protection, c'est faire un choix conscient entre d'une part le « **LE NON-DIT** » qui amène la frustration ou « **DIT** » aliénant qui est sous-entendu par la peur du « **NON** » souvent interprété comme un rejet et, d'autre part, par le « **DIT** » libérateur qui donne à l'autre la liberté d'accepter ou de refuser. Faire une demande libératrice, c'est donc dépasser la part du « **NON** » la peur du rejet, la peur du jugement, la peur de la critique, la peur du ridicule, la peur de déranger ou la peur de perdre, et ce, sans pour autant les refouler.

Comme les moyens de protection sollicitent notre capacité à dépasser nos peurs, nous ne pouvons les utiliser que lorsqu'un cheminement antérieur nous a permis de découvrir et d'accepter ces peurs qui nous habitent et nous empêchent de satisfaire nos besoins fondamentaux.

En choisissant de ne pas faire de demande claires, l'être humain contourne ses peurs mais ne satisfait pas ses besoins fondamentaux. Au contraire, il crée des faussés dans ses relations ou des ponts très fragiles toujours susceptibles de s'écrouler.

Mais en plus d'être respectueux du choix de « **l'autre** » comment la demande peut-elle assurer la satisfaction des besoins affectives ?

La demande claire et précise est un moyen de protection efficace contre l'insécurité des doubles messages et des messages ambigus. Elle favorise la satisfaction des besoins fondamentaux.

Si elle n'est pas aliénante, elle sécurise et permet, en cas de refus de pouvoir se situer et de s'orienter autrement que de rester dans l'attente insupportable. Demander clairement dans le respect de l'autre, c'est se respecter soi-même et se donner les moyens d'être heureux.

2) La vérification :

La vérification est un moyen de protection qui consiste à nous informer des intentions et des sentiments réels des autres de façon à voir s'ils correspondent ou non à nos scénarios imaginaires et à nos interprétations.

Combien de gens se sentent éloignés les uns des autres à cause d'un malentendu non éclairci ?

La vérification a pour avantage de permettre des situations claires et de prendre des décisions en toute connaissance de cause. Comme tout moyen de protection, elle suppose une capacité à dépasser les peurs, par exemple la peur de connaître la vérité. Le bien-être et la sécurité qu'elle procure méritent qu'on l'utilise fréquemment.

En effet, rien n'est plus insoutenable qu'une situation ambiguë. Mieux vaut savoir la vérité même si à court terme elle est pénible à vivre que de croupir dans l'insécurité provoquée par le doute. **Vérifier**, c'est se libérer et trouver la satisfaction à ses besoins fondamentaux.

Beaucoup de problèmes relationnels naissent de l'interprétation. Il arrive fréquemment que l'individu interprète le comportement ou les paroles des autres et se crée des scénarios imaginaires à partir de sa façon à lui de percevoir les choses.

Une vérification ouverte fait suite à la demande négociable.

1. Comment te sens-tu par rapport à cela ?
2. Par rapport à la demande que je te fais ?
3. Que dirais-tu si ...?

3) Le choix de l'entourage et de l'environnement :

Lozanov, au cours de ses recherches en suggestologie, découvrit et prouva l'importance de l'influence de l'entourage sur le fonctionnement de l'individu. En effet, les stimuli qui se dégagent de l'attitude agissent sur l'inconscient produisent à l'intérieur de soi des effets propulseurs ou destructeurs de la personnalité.

Le phénomène de l'influence inconsciente est universel. Il joue un rôle déterminant dans la formation de l'être humain. En effet, l'homme et la femme sont sans aucun doute influencés par leurs entours, comme nous l'avons vu précédemment. Si l'attitude de ses éducateurs, véhicule surtout des sentiments authentiques, il grandira dans l'harmonie. En revanche, s'il est entouré d'un monde de fausseté, il en subira invariablement les effets néfastes. Il est donc fondamental, qu'on soit conscient de ses phénomènes et qu'on cherche un entourage dans lequel on se réalise, on se manifeste et où on exploite ses potentialités créatrices. Il en va de même de se libérer d'un entourage dans lequel on se sent mal, où on s'infériorise et où on s'éteint.

Est-ce à dire que l'entourage est entièrement responsable de ce que nous sommes et de ce que nous vivons ?

Il y a dans l'inconscient humain des zones de très grande sensibilité formées par des réactions émotives fortes à des événements de la vie passée.

Il est évident que si les attitudes des gens qui constituent notre l'entourage immédiat rappellent incessamment à la mémoire inconsciente nos souffrances passées, elles entretiendront nos douleurs intérieures et brimeront notre capacité d'agir.

Si la famille et si souvent un lieu de régression ou de lieu de culture de problèmes intérieurs, c'est parce qu'elle est généralement le milieu dans lequel se sont formées les zones de sensibilisation, qui sont tout simplement stimulées de façon permanente par elle.

C'est pour cette raison que l'enfant doit un jour quitter sa famille pour se libérer des stimuli qui, dans certains cas, le maintiennent dans la dépendance, l'insécurité et l'intériorisation pour se diriger vers un milieu qui, au lieu d'agir sur ses zones sensibles, voir pathologiques et de les entretenir, simulera son potentiel créateur.

Si l'individu bénéficie d'un entourage dont l'attitude active les réserves créatrices plutôt que d'éveiller les blessures intérieures, il développera sa confiance en lui, élargira son champ d'action, dépassera de plus en plus ses peurs pour enfin se réaliser chaque jour davantage.

Le choix de l'entourage entraîne parfois un changement d'environnement, un changement de milieu de vie tant sur le plan personnel que professionnel.

Tout changement engendre la peur. La peur de l'inconnu maintient l'individu dans des milieux qui l'emprisonnent. Cette peur, si elle n'est jamais dépassée par l'action, garde l'homme et la femme dans la stagnation de leurs souffrances intérieures. Elle entraîne petit à petit la mort de l'âme, la mort du cœur.

Quitter la sécurité du connu pour choisir l'insécurité de l'inconnu n'est pas facile. C'est un risque à prendre, mais il y a dans le choix de ce risque la possibilité de connaître la joie de vivre.

En effet, la vie est tournée vers demain et il y a autant de risque à rester sur place quand on est malheureux, qu'à se déplacer vers un « **AILLEURS** » inconnu.

Changer d'environnement, dans certains cas c'est se donner de nouveaux défis et s'offrir de nouvelles influences, c'est exploiter de nouvelles potentialités, faire de nouvelles découvertes et se créer de nouveaux espoirs. Cela suppose, bien sûr, en plus de l'ouverture à l'adaptation du changement, une capacité à dépasser la peur de l'inconnu qui brime la liberté de choix.

Exercice :

1. Nommez les cinq personnes que vous côtoyez le plus dans votre environnement?

2. Pour chaque personne identifiée dans la question #1, évaluez votre taux d'authenticité de 1 à 10 idéalement à partir d'une expérience concrète?

- Les moyens de protection-

3. Identifiez les peurs précises qui vous empêchent d'être pleinement authentique pour chaque personne?

4. Identifiez les besoins pour être davantage authentique?

5. Identifiez le ou les moyens de protection concrets à mettre en place?

4) Protéger mon territoire et poser des limites :

Le territoire n'est pas une convention socio-culturelle susceptible de se modifier d'une civilisation à l'autre. C'est un impératif biologique que l'on ne saurait enfreindre sans conséquences graves.

L'intégrité du territoire est l'un des impératifs de vie qui a été violé chez l'être humain.

Nous devons déterminer les frontières de notre territoire de façon à définir qui nous sommes.

C'est notre identité même qui est en jeu ici. Ainsi comme nous nous identifions à notre territoire, nous sommes vraiment secoués lorsque les autres ne reconnaissent et ne respectent nos frontières.

De quoi est fait mon territoire ?

1. Mon espace géographique : ma chambre, mon logement, mon mobilier, mes biens personnels.
2. Mon temps : je prends des rendez-vous et je respecte l'horaire convenu. Je n'admets pas que l'on bouleverse mes prévisions.
3. Mon sommeil m'appartient : il m'est indispensable. Personne ne peut en arbitrairement dispenser.
4. Mes loisirs, mes week-ends, mes vacances m'appartiennent. Nul n'a le droit de les bouleverser à sa guise. Toutefois, un arrangement dans le respect mutuel est possible.
5. Mon corps, ma santé, ma vie et ma mort.
6. Mon rôle dans l'entreprise ou je travail : ainsi que tout le matériel dont j'ai besoin pour le remplir : mon bureau, mes classeurs, mes outils usuels.
7. Mon nom.
8. L'acquis de mes études, de mes expériences, de mes échecs et de mes réussites.
9. Mes idéologies, mes croyances.
10. Mes choix de vie, mes choix quotidiens.
11. Mon argent, ma voiture, mes biens : je ne les prêterai pas à la légère.
12. Mon engagement, mes responsabilités.
13. Mes fréquentations, mes amis.
14. Mes vêtements, ma coupe de cheveux.

5) Transformation de mes attentes en objectifs :

L'attente est l'une des plus grandes souffrances de l'être humain. Attendre que quelque chose change, attendre un événement agréable, attendre que l'être aimé revienne, attendre que les « **autres** » bougent, attendre que la vie nous apporte ce dont nous avons besoin sont autant d'occasions répétées de souffrir.

L'attente est l'opposé de la responsabilité. Quand j'attends, je suis à la merci du monde extérieur et, en plus, je tente d'exercer sur lui mon pouvoir de le changer. Si nous utilisons toute l'énergie que nous gaspillons à vouloir changer les autres pour nous changer nous-mêmes et pour agir, nous connaîtrions enfin la satisfaction tant recherchée. Les « **autres** » ne sont pas responsables de nos besoins et de nos attentes, ils sont, comme nous, responsables des leurs.

Tant que nous sommes dans l'attente, nous restons sur place. Personne ne devrait donner aux autres le pouvoir d'essayer de les changer. S'aimer, c'est refuser de prendre la responsabilité des attentes des autres et c'est aussi transformer ses attentes en objectifs de façon à récupérer le pouvoir sur sa vie.

L'attente entretient la frustration, la déception et par conséquent nourrit des réactions défensives, de la critique, de l'interprétation et du jugement.

Mais quelle est la raison fondamentale qui nous maintient dans l'attente ?

La peur. Nous restons dans l'attente parce que nous avons peur de l'action et surtout peur des conséquences de notre action.

6) Expérimenter de nouvelles expériences de vie :

L'être humain a besoin d'encadrement, de rituels, de discipline et d'une certaine forme de routine. Au même temps, il a aussi besoin de changements pour évoluer.

Si par conséquent, il est hermétique à la nouveauté et l'imprévu, son processus d'évolution est retardé, voir arrêté, et il reste prisonnier dans le système fermé qu'il s'est créé pour se sécuriser.

Dans ce cas, il entretient en permanence des moyens défensifs intérieurs qui le font souffrir et les patterns relationnels qui le rendent malheureux.

L'être humain a besoin d'être sécurisé. Mais si, pour satisfaire ce besoin, il se prive de son besoin de s'affirmer, de créer et d'être libre, il connaîtra un déséquilibre tant intérieur qu'extérieur.

Satisfaire un besoin au détriment d'un autre c'est s'emprisonner et s'étouffer. Le bonheur véritable naît de la satisfaction de tous les besoins fondamentaux et non d'un seul.

Aussi importe-t-il de trouver l'équilibre entre l'encadrement et la discipline de vie d'une part et le changement et l'imprévu d'autre part.

Sans nouveauté, sans innovation, sans variation, il n'y a pas d'évolution possible.

Pour sortir du malaise de la stagnation et de la routine empoisonnante qui cultivent l'insatisfaction et qui entretiennent les peurs paralysantes, l'individu doit faire le choix conscient de vivre de nouvelles expériences.

Répéter toujours les mêmes expériences de vie, c'est donner à notre intérieur des éléments d'information ressassées qui rigidifient le fonctionnement interne et le cimentent de plus en plus fortement, ce qui rend beaucoup plus difficile le travail de coaching de transformation et d'assouplissement du monde intérieur.

Bien sûr, le fait de faire le choix de vivre de nouvelles expériences ne peut se faire sans la capacité de dépasser certaines peurs, dont la peur de l'inconnu, la peur de l'échec, la peur de l'erreur, la peur du ridicule où la peur du jugement.

- Les moyens de protection-

C'est cet affrontement de la peur, qui permet la libération. Il peut se faire, dans bien des cas, sans franchissement des étapes précédentes du processus de changement : la prise de conscience, l'acceptation, la responsabilité et l'observation.

Utiliser des moyens de protection dans des nouvelles expériences de vie, c'est prendre notre vie en main.

En fait, ce moyen conscient de protection nous donne la possibilité de choisir au lieu de subir et nous donne aussi l'ouverture et la souplesse nécessaire pour affronter les situations imprévues sans en être bouleversé ou déséquilibré dans notre fonctionnement.

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.

Note : « **Cessez d’être gentil, soyez vrai** ! Être avec les autres en restant soi-même » ; de Thomas D’Ansembourg ; préface de Guy Corneau; une édition du Club Québec Loisirs inc. avec l’autorisation des Éditions de l’Homme, 2001; Québec, Canada; 255 pages. ISNB 2-89430-483-8.