



# FREEDOM

## Le chemin de vérité

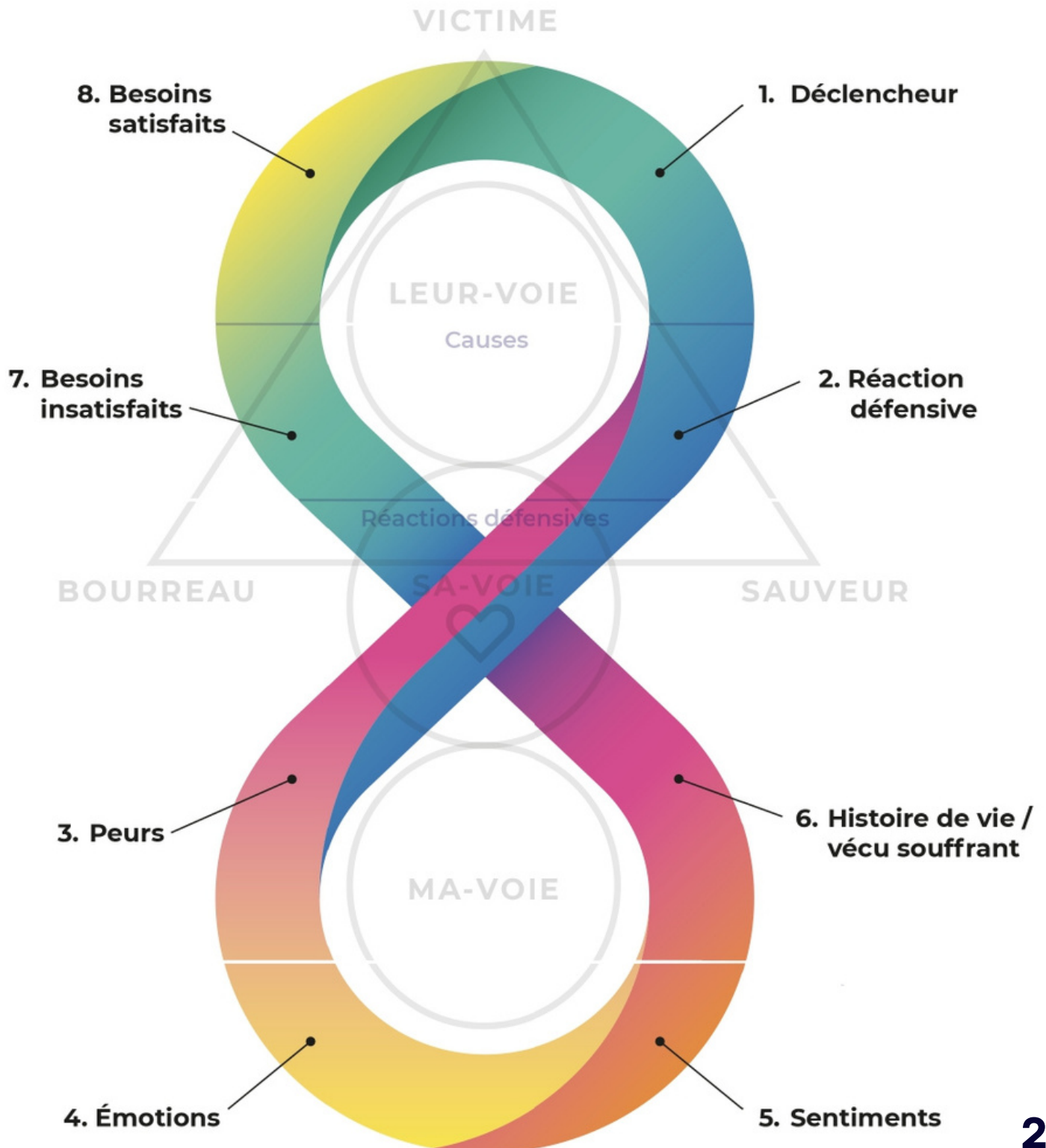
pour une vie libérée, authentique et abondante



# Le chemin de vérité

Les besoins fondamentaux doivent idéalement être satisfaits pour assurer l'équilibre, le bonheur et vivre l'abondance de l'individu. Cependant, très souvent, dans la réalité, l'individu obtient difficilement la satisfaction de tous ses besoins parce qu'ils sont étouffés par le manque d'écoute de soi, de la peur, des émotions, des sentiments, ces réactions défensives, son histoire de vie.

Maintenant, tu as les ressources pour vivre la vie rêvée que tu mérites.





## **LE DÉCLENCHEUR :**

Tout ce qui est à l'extérieur de soi devient des déclencheurs à l'intérieur de sa société intérieure.

Exemple : la température, le matériel, les animaux, l'être humain. Éveille des sensations, des énergies de haute vibration ou de basse vibration.

Dans ce qui construit la vie affective de la personne, il y a une zone de sensibilité excessive. Cette zone peut être identifiée par l'exagération de la réalité du vécu présent

Un simple détail peut faire perdre la maîtrise, le contrôle de soi.

Le déclencheur qui éveille cette zone d'excessive fragilité chez la personne blessée par l'abandon, le rejet ou l'exclusion peut paraître insignifiant aux regards des autres.

## **LE PATTERN, LE SCHÉMA :**

**Le bourreau, la victime, le sauveur.**

Le « pattern », aussi appelé « système relationnel » est un fonctionnement inconscient qui me pousse 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, le même type de problèmes psychologiques et avec lesquels j'ai toujours les mêmes insatisfactions.



## **Cette attitude inconsciente et répétitive :**

Bloque l'écoute de ma société **intérieure (MA-VOIE)**.

J'épuise ma puissance, mon énergie sacrée.

Amène une satisfaction secondaire. Exemple: la décharge ou la fuite.

Me garde inconsciemment dans l'insatisfaction de mes besoins **(LEUR-VOIE)** et de leurs satisfactions.

## **Le pourquoi de mes réactions défensives :**

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

Parce que j'ai peur de l'émotion et de la souffrance.

J'utilise un moyen inconscient et répétitif de me défendre.

Je nie mes émotions, je les refoule, les écrase et je les juge inacceptables.

La peur de l'émotion est la plus grande peur qui entraîne les réactions défensives.

## Le pattern, le schéma :

Le bourreau, la victime, le sauveur

## Les réactions défensives :

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
- La banalisation
- L'imaginaire
- Le personnage
- Déserteur
- Domination
- Égocentrique
- Envahissement
- Idéalisation
- Infériorisation
- Isolement
- Jalousie
- Jugement
- Humour
- Manipulation
- Mensonge
- Résistance
- Supérieur
- Temporisation

### Le refoulement/castration :

Est une réaction défensive tournée contre soi.

À force de refouler, je ne sais plus exactement ce que je ressens et je ne sais plus qui je suis, ni ce que je veux.

### Conséquences:

Je n'exprime pas mes malaises par peur de déplaire, de blesser ou de perdre.

Je me juge sévèrement.

J'en veux à l'autre de ne pas deviner ce que je veux, de ne pas me satisfaire, de me faire souffrir.

Je me sens méchant et coupable.

Je me cache.

## L'introjection :

Ce sont des croyances, des valeurs, des jugements, des principes achetés de notre éducation, qui appartiennent surtout à mes parents et que j'ai fait miens sans vérifier s'ils correspondent à mes besoins d'aujourd'hui.

Pour être aimé, je me suis moulé aux croyances de mes éducateurs.

## La fuite :

C'est un moyen d'échapper à une réalité qui nous apparaît trop difficile à vivre. La fuite c'est quand je me fuis moi-même, quand je fuis mes malaises intérieurs.

## L'évitement :

La fuite comme la réaction défensive ne se manifeste pas seulement par le fait de partir, de s'éloigner ou de couper les ponts, mais aussi par l'évitement et l'effacement.

- Éviter d'exprimer mes idées, mes désaccords.
- Éviter de m'affirmer.
- Éviter d'exister dans la relation.
- Éviter en parlant au "on" au "il" ou au "tu".
- Parce que j'ai peur de m'impliquer.
- Je me crois inférieur et je ne me fais pas confiance, alors je m'efface.
- Pour éviter le conflit ou le rejet, je passe inaperçu, je n'existe pas.
- Je m'efface de la relation.

## La rationalisation :

Est une réaction défensive qui consiste à raisonner le monde émotionnel.

C'est faire appel à la raison pour résoudre mes souffrances intérieures parce que j'ai peur de l'émotion.

La rationalisation bloque le processus relationnel parce qu'elle me décroche de mon vécu, de ma réalité donc de moi-même.

Je me coupe de ma sensibilité par :

- La justification
- La généralisation
- L'explication
- L'intellectualisation

Chaque fois que je généralise, que je moralise, que j'interprète les autres, que je me justifie ou que je sens le besoin de m'expliquer, je perds contact avec mon vécu et conséquemment avec l'autre.

## La confluence :

La confluence est une réaction défensive qui consiste à se nier pour se perdre dans l'autre.

Par peur de perdre et par manque de confiance en moi, j'adopte les pensées, les opinions, les goûts, les croyances, les besoins et les émotions des autres.

## L'autopunition :

C'est une réaction défensive qui consiste à se priver en se faisant souffrir par culpabilité ou par peur.

Je m'auto-punis en :

- **Travaillant sans arrêt.**
- **En me privant de ce dont j'ai besoin.**
- **En me coupant des personnes que j'aime.**
- **En me méprisant.**
- **En me comparant.**
- **En me diminuant.**
- **En m'infériorisant.**
- **En étant exigeant envers moi et les autres.**
- **En m'interdisant (je n'ai pas le droit).**

Je suis mon propre bourreau et je reste insatisfait, dépendant et seul.

## La projection :

La projection est un procédé inconscient qui consiste à rejeter sur l'autre ce que je refuse inconsciemment d'accepter comme faisant partie de moi. Par manque de connaissance de soi et de confiance en soi, parce que je suis coupé de mon monde intérieur, coupé de mes émotions et de mes besoins, je suis dans l'irresponsabilité de mon vécu et je projette mes malaises, mes inconforts, mes souffrances vers l'extérieur.

C'est l'irresponsabilité de ses : Besoins, Émotions, Sentiments, Personnages.

Les différentes sortes de projections :

- **Le jugement**
- **Le reproche**
- **La critique**
- **Le conseil**
- **L'interprétation**
- **La moralisation**

## **La banalisation :**

C'est une réaction automatique à un malaise souvent inconscient qui a pour effet de rendre ordinaire, commun, habituel, ce qui en réalité est important.

Ça démontre un manque de valorisation de soi-même.

C'est une réaction défensive qui cache un manque de confiance en soi, un sentiment d'incapacité, d'insuffisance et d'infériorité.

## **L'imaginaire :**

C'est le refoulement de l'émotion, le refus de ressentir l'émotion désagréable telle l'impuissance pour aller dans l'imaginaire se créer un scénario acceptable ou là il y a un sentiment de pouvoir imaginaire.

**L'imaginaire peut être très puissant, car il apporte temporairement :**

Un sentiment de pouvoir, de plaisir, de contrôle , de vengeance.

Dans l'imaginaire tout est possible, tout comme les fantasmes.

**La réalité c'est que dans la vie, il y a des obstacles associés souvent à un sentiment d'impuissance.**

## Le personnage :

C'est un mécanisme de défense qui consiste à nier la personne que je suis véritablement pour me construire un personnage acceptable.

Très jeune, enfant, j'apprends à présenter une image de moi-même qui ne me ressemble pas, mais qui a pour avantage de m'attirer l'approbation et l'amour de mes éducateurs.

J'enregistre inconsciemment, très tôt, que pour être aimé, je dois être ce que mes parents et mes professeurs veulent que je sois.

Être dans le personnage c'est :

- **Faire semblant.**
- **Vivre pour l'image.**
- **Vivre pour le paraître.**
- **Imiter un stéréotype.**
- **Partir de l'extérieur dans le désir d'avoir une belle image.**
- **Tenter d'imiter.**
- **Jouer un rôle de « cool », jouer le disponible.**
- **Faire le compréhensif, la bonne oreille.**
- **Faire comme « si »**

Une pensée, une émotion, ou une intuition que je juge, va m'amener dans le personnage.

Vouloir être comme les autres, c'est refuser d'être qui je suis.

## Conscientiser les peurs qui me paralysent :

Identifier et cochez:

- Peur de perdre la face
- Peur de baisser les bras
- Peur de la violence, la tienne et celle de l'autre
- Peur de déranger
- Peur de l'autre
- Peur d'être humilié
- Peur des voix fortes
- Peur d'être anéanti
- Peur de déplaire
- Peur de décevoir
- Peur des différences
- Peur de la non-résolution
- Peur de la distance
- Peur de perdre ou de me perdre
- Peur d'être influencé
- Peur du moment de distance que cela amène dans la relation
- Peur de perdre l'atmosphère amoureuse
- Peur de l'abandon
- Peur de s'affirmer
- Peur de blesser
- Peur du changement
- Peur de ma colère
- Peur de la colère de l'autre
- Peur du conflit
- Peur de la critique
- Peur de décevoir
- Peur de déplaire
- Peur de déranger
- Peur de la domination
- Peur de l'échec
- Peur de l'émotion
- Peur d'être envahissement
- Peur de l'erreur
- Peur d'être incompris
- Peur de l'intensité
- Peur du jugement
- Peur de perdre le contrôle
- Peur de perdre ma liberté
- Peur de perdre ma réputation
- Peur du Rejet
- Peur du ridicule
- Peur de la solitude
- Peur de souffrir
- Peur de la mort
- Peur de la maladie
- Peur de la folie
- Peur du vide
- Peur d'être vulnérable

## Mes émotions

- Colère
- Tristesse
- Agressivité
- Frustration
- Haine

## Les sentiments

- Sentiment de ne pas être à la hauteur
- Sentiment d'impatience
- Sentiment d'être de trop
- Sentiment d'insécurité
- Sentiment de déranger
- Sentiment de jalousie
- Sentiment d'être désagréable
- Sentiment de mépris
- Sentiment d'être un déchet
- Sentiment de rage
- Sentiment d'être trop vieux
- Sentiment de regret
- Sentiment d'être trop jeune
- Sentiment de ressentiment
- Sentiment de doute
- Sentiment de tristesse
- Sentiment de méfiance
- Sentiment d'humiliation
- Sentiment d'être envahissant
- Sentiment de prendre trop
- Sentiment d'être un échec
- Sentiment de ne pas être aimable
- Sentiment de ne pas mériter l'abondance
- Sentiment que je suis un rejet
- Sentiment que je suis détestable
- Sentiment de trahison
- Sentiment d'injustice
- Sentiment d'être emprisonné
- Sentiment d'être en colère
- Sentiment agressif
- Sentiment d'anxiété
- Sentiment de stress
- Sentiment d'appréhension
- Sentiment de chagrin
- Sentiment de culpabilité
- Sentiment de honte
- Sentiment découragement
- Sentiment de tristesse
- Sentiment de dépressif
- Sentiment de désappointement
- Sentiment désespoir
- Sentiment de destruction
- Sentiment de douleur
- Sentiment écrasement
- Sentiment de frustration
- Sentiment de haine
- Sentiment de ne pas être un bon petit garçon / une bonne petite fille
- Sentiment de ne pas être un bon parent
- Sentiment de ne pas être un bon conjoint / une bonne conjointe

## Les besoins fondamentaux

Voici quelque exemple de nos besoins que nous devons répondre. Chaque expérience vécue, il y a toujours un ou plusieurs besoins qui doit être entendu et répondu pour se sécuriser et vivre l'amour de soi.

## Conscientiser les besoins qui restent satisfaisants ou Conscientiser les besoins qui restent insatisfaits :

- Besoin d'exister
  - Besoin d'importance
  - Besoin de liberté
  - Besoin de m'aimé
  - Besoin d'être aimé
  - Besoin de me sentir aimé
  - Besoin physique
  - Besoin de sécurité
  - Besoin d'être sécurisé
  - Besoin d'être respecté
  - Besoin de me respecter
  - Besoin de m'écouter
  - Besoin d'être entendu
  - Besoin de créer ma différence
  - Besoin d'avoir confiance en moi
  - Besoin de valorisation
  - Besoin d'être écouté
  - Besoin de m'affirmer
  - Besoin de me réaliser
  - Besoin d'être sécurisé
  - Besoin de lien d'appartenance
  - Besoin d'être congruent
  - Besoin d'être reconnu
  - Besoin d'être en relation
  - Besoin de me sentir égal
  - Besoin d'être vue
  - Besoin de m'accueillir
  - Besoin de m'accepté
  - Besoin de vivre ma couleur énergétique
  - Besoin de faire un choix conscient
- Etc...**

# LE CHEMIN DE VÉRITÉ

## MON JOURNAL

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

---

---

---

---

---

---

---

Mon déclencheur :

---

---

Est-ce que j'ai été victime, bourreau ou sauveur :

---

---

Mes réactions défensives :

---

---

---

---

---

---

---

# LE CHEMIN DE VÉRITÉ

**Mes peurs :**

---

---

---

---

---

---

**Mes émotions :**

---

---

---

---

---

---

**Mes sentiments :**

---

---

---

---

---

---

# LE CHEMIN DE VÉRITÉ

**Mon histoire de vie, vécu souffrant :**

---

---

---

---

---

---

**Mes besoins insatisfaits :**

---

---

---

---

---

---

**Mes besoins satisfaits :**

---

---

---

---

---

---

# LE CHEMIN DE VÉRITÉ

**Quel moyen de protection que je vais mettre en place à partir de maintenant ?**

---

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce que j'ai appris suite à mon chemin de vérité ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Je porte mon attention sur mon besoin de valoration, je suis fier/fière de moi.**

**Partir de maintenant, je lâche prise, je crée de l'espace et je vie mon moment présent dans l'ici et maintenant.**