



Programme FREEDOM

avec Robert Savoie

**Le personnage de castration
&
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 refoulement / castration et le besoin d'affirmation de soi

1-Le personnage de castration :

1-1-L'objectif :

- 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.

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 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. (Ma mère, tellement dans les peurs, insécure. Mon père, le silence.)
- La destruction de l'image du père dans le langage de la mère et vice et versa.
- L'enfant refuse de s'identifier à son sexe parental, ce qui amène le rejet de son côté yin si c'est une fille, yang si c'est un garçon.
- Un entourage qui ne permet pas la différence.

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.

1-3-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) Difficulté à s'affirmer, à prendre sa place :

- Par affirmation autoritaire (Défensive)
 - Domination sur les autres.
 - Créer une image de puissance.
 - Créer une image d'infailibilité.
 - Besoin de manipuler, de dominer.
 - Être bousculant, violent.
 - Être intolérant, impatient
-
-
-

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.

Réflexion :

1. Selon toi, quelle pourrait être la cause du refoulement ou de la castration dans certaines expériences, encore aujourd'hui ?

2. Quels sont les symptômes associés au manque d'affirmation de soi aujourd'hui ?

3. Comment ces comportements, tels que l'affirmation autoritaire, la domination, ou la création d'une image de puissance, reflètent-ils une difficulté à s'affirmer et à prendre sa place de manière authentique ?

4. Selon vous, ressentez-vous un ou plusieurs sentiments profonds liés au refoulement ou à la castration ?

5. Maintenant que vous êtes conscient des causes du refoulement et de la castration, ainsi que des symptômes liés à la difficulté de vous affirmer et des sentiments profonds associés, quelle souffrance profonde ressentez-vous ?

6. Quelles actions concrètes pouvez-vous entreprendre pour surmonter ces souffrances profondes et renforcer votre capacité à vous affirmer de manière authentique ?

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.

L'individu ne connaît pas ses besoins, ses limites, il n'est pas à l'écoute de ses émotions, ne sait pas les distinguer de celles des autres.

Habitué, par peur de perdre et par manque de confiance en lui-même, il adopte les pensées, les goûts, les croyances, voire les besoins, les émotions des autres.

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 critiqué.
- Sa peur d'être jugé.
- Sa peur d'être rejeté.
- Sa peur de déplaire.
- Sa peur du conflit, etc.

Il s'est asservi à l'autre au point de ne plus exister., Il se castré lui-même, car il a été castré.

2-3-Les conséquences :

- L'individu 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.
- Chacun y perd son originalité, sa différence, et il est impossible de distinguer ce qui appartient à l'un de ce qui appartient à l'autre, c'est la fusion et la conduction (C'est un caméléon)
- C'est un être dépendant qui se perd dans les autres.

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)

Cela demande d'être en contact avec la partie de soi apeurée.

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.

2-5- 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.

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.

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, dans 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.
- La difficulté de s'affirmer résulte d'un manque de confiance en sa capacité de faire face à la réaction de l'autre.
- Par manque de confiance en soi, on ne s'affirme pas ou on le fait sans donner de place à l'autre.

1er cas : on n'existe pas

2ème cas : l'autre n'existe pas **II**

n'y a ni relation, ni liberté

Réflexion :

1. Qu'est-ce que s'affirmer signifie pour toi dans ta vie quotidienne ?

2. Pourquoi le courage est-il essentiel à l'affirmation de soi ?

3. Quelles sont les conséquences possibles d'un manque d'affirmation de soi sur une relation ?

4. Quelle est la différence entre "s'imposer" et "se poser" dans le cadre de l'affirmation de soi ?

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 ».

Pour être encore plus globale, la congruence nécessite la liaison entre expérience et communication. C'est-à-dire la capacité de communiquer ce dont on est conscient.

La notion de congruence est liée au respect de soi-même. N'est congruent que celui qui est à l'écoute de ce qui se passe réellement en lui dans l'ici maintenant, et qui a le courage de le communiquer de façon responsable.

La congruence est la capacité à être à l'écoute de soi, un prérequis à l'empathie qui consiste à être à l'écoute de l'autre, de ses émotions dans l'ici maintenant.

- 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 castrate : 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.

Rester avec l'amour de soi pour s'affirmer.

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.

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 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.

EXERCICE DE LA CONGRUENCE ET L’AFFIRMATION DE SOI.

Les objectifs :

- Identifier ses peurs.
- Traverser ses peurs.
- Expérimenter d’aller au bout de soi.
- S’affirmer en restant dans la relation.
- Se créer une sécurité intérieure par l’expérience.

TRAVAIL D’ÉCRITURE

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

2. La confluence

Choisir une relation importante ou vous êtes en confluence.

Quelles sont les peurs qui vous amènent à être confluent avec cette personne ?

Quels besoins se cachent derrière vos peurs ?

Comment puis-je m’occuper de mon ou mes besoins dans cette relation ?

3. La congruence

Décrire une expérience ou vous avez été congruent.

Quelles peurs avez-vous dépassées ?

Qu'est-ce que le fait d'avoir été congruent vous a apporté dans cette relation ?

A quel besoin cela a-t-il répondu ?

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

4. Réflexion :

1. Dans une situation où tu te sentiras inconfortable ou en désaccord avec quelqu'un, seras-tu capable d'être congruent en exprimant ce que tu ressens vraiment ? Comment penses-tu gérer cette situation ?

2. Penses-tu que l'affirmation de soi impliquera nécessairement de la congruence dans ta communication avec les autres ? Comment feras-tu pour rester fidèle à toi-même tout en respectant l'autre ?

3. Quand tu seras face à une situation où tu devras exprimer un malaise, quelles peurs te freineront le plus souvent ? Comment utiliseras-tu la congruence pour surmonter ces peurs et t'affirmer davantage ?

4. Comment pratiqueras-tu l'affirmation de soi dans tes relations au quotidien ? Ressentiras-tu un lien entre ton estime de soi et ta capacité à être congruent dans tes échanges avec les autres ?
