



Programme FREEDOM

avec Robert Savoie

La communication authentique

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 718-0950
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.

La communication authentique

C'est le moment de **prendre conscience que tu as tendance à ne rien dire et à subir plutôt que de t'exprimer** de façon saine pour toi et pour l'autre. En évitant systématiquement d'exprimer tes désaccords, le problème se répète ailleurs et plus tard.

Tant qu'un conflit n'est pas résolu, tu vas inconsciemment créer des situations où il pourra se réactualiser afin de libérer les émotions bloquées.

Nous allons te transmettre les méthodes pour une communication authentique et une toute nouvelle liberté d'être.

1- Les objectifs de la première partie :

- Prendre conscience de sa façon de vivre un désaccord.
- Faire le lien entre désaccord et conflit.
- Approfondir une connaissance de soi dans sa dynamique personnelle face au conflit.
- Identifier ses peurs face au conflit et sa façon de survivre.

2- Exposé : Le conflit

2-1-Définition :

Le conflit est un **affrontement** entre des intérêts, des valeurs, des actes ou des sentiments contraires.

Au départ c'est un désaccord, une idée s'opposant à une autre.

Mais il peut y avoir un désaccord sans qu'il y ait de conflit.

Un désaccord c'est le fait de n'être pas d'accord : état de personnes qui s'opposent.

Le conflit : Éveil en moi un état de survie.

Le désaccord : Fait partie de la vie, permet l'évolution.

C'est souvent parce que j'ai peur du conflit que je n'ose exprimer mes désaccords.

Je préfère ne rien dire et subir :

- Peur d'échouer en me confrontant à autrui.
- Peur d'être submergé par mes propres émotions.
- Peur de perdre la relation.
- Incapacité à sentir mes vrais besoins.

En évitant systématiquement d'exprimer mes désaccords :

Le problème va se répéter ailleurs et plus tard. Tant qu'un conflit n'est pas résolu, je vais inconsciemment créer des situations où il pourra se réactualiser, afin de libérer les émotions bloquées.

Ma "puissance personnelle" sera à la baisse. Choisir de se soumettre, c'est admettre que l'autre est supérieur ou plus compétent. Du coup, je pers confiance dans mes idées et je me coupe de mon potentiel créatif.

Alors s'installent la fatigue, les traumatismes, les maladies. Quand je réprime mes émotions, j'emmagine des tensions dans mon corps, lequel réagit par son propre langage...

Je nourris et je vis dans le ressentiment. À force d'accumuler des frustrations, je m'expose à ruminer de la colère, des rancunes, des envies de vengeance. Cela conduit à la haine des autres et au dégoût de soi.

[illegible]

2-2-Face à exprimer vos désaccords :

Conscientiser les peurs qui me paralysent :	Conscientiser les besoins qui restent insatisfaits:
Identifier et cochez:	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	☐ Besoin d'exister ☐ Besoin d'être respecté ☐ Besoin de me respecter ☐ Besoin d'être entendu ☐ Besoin de créer ma différence ☐ Besoin de me sentir aimé ☐ Besoin d'avoir confiance en moi ☐ Besoin de m'aimer ☐ Besoin de valorisation ☐ Besoin d'être écouté ☐ Besoin de m'affirmer ☐ Besoin de me réaliser ☐ Besoin d'être sécurisé ☐ Besoin de liberté ☐ Besoin d'être congruent ☐ Besoin d'être reconnu ☐ Besoin d'être en relation ☐ Besoin de me sentir égal
En voyez-vous d'autres?	En voyez-vous d'autres?
Quelles sont les vôtres?	Quelles sont les vôtres?
☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____

Réflexion :

- 1- Peux-tu penser à une situation récente où tu as choisi de te taire plutôt que de t'exprimer ? Qu'est-ce qui t'a empêché de communiquer authentiquement ? Est-ce que c'est ta 'basket rouge' qui a pris place, et dans ta construction mentale, de quelle manière t'es-tu défendu dans cette situation ?

- 2- Qu'est-ce que tu retiens de cet exposé sur le conflit ?

- 3- Quels sentiments ressens-tu généralement après un conflit, et comment ces émotions influencent-elles ton bien-être ?

- 4- Parmi ces peurs, laquelle (ou lesquelles) te semble la plus présente dans ta vie, et comment cette peur influence-t-elle tes interactions en situation de conflit ?

- 5- Parmi ces besoins, lequel ressens-tu le plus fortement en situation de conflit, et comment penses-tu que ce besoin non comblé influence ta façon de réagir ?

3- Le conflit :

Le conflit s'installe chaque fois que je vis un désaccord comme un rapport de force.

Le conflit interpersonnel fait peur.

La situation conflictuelle est une rude épreuve.

3-1-Moyens de fuite face au conflit :

- L'évitement
- Le raisonnement
- La banalisation
- La procrastination
- La séparation (couper la relation)
- L'ignorance (bouder)
- Pensée magique (ça va s'arranger tout seul, la vie va arranger ça)
- Positivisme
- _____
- _____
- _____

3-2-La souffrance de fond (souvent inconsciente, niée ou refoulée)

- L'écrasement
- La castration
- La domination
- La non-existence
- La perte et l'abandon
- L'anéantissement (bouffé par l'autre)
- Le manque d'identité
- La perte de liberté
- L'infériorité
- _____
- _____
- _____

3-3-L'attitude de survie dans le conflit (voir l'autre comme un ennemi)

Dans la survie, j'ai des désirs inconscients et subtils.

Dans le pattern relation de victime / bourreau je risque de rechercher le conflit, de le provoquer...

Je me sens vivante dans l'énergie de conflit, c'est ce que je connais.

L'attitude de survie devient ma façon d'être ou d'exister en relation.

- D'avoir le dessus sur l'autre
- De dominer
- D'avoir raison
- D'humilier l'autre
- De l'invalider
- De le ridiculiser
- D'amoindrir l'autre
- De le détruire
- D'être cruel avec l'autre
- Le mépris
- La soumission
- La supériorité

[illegible]

4- Réflexion écrite :

Quelle serait votre attitude défensive de survie?

1. Dans votre histoire de vie... d'où venez-vous face au conflit?

2. Quelle est votre attitude de survie face au conflit?

3. Comment est-ce que vous vous sentez d'en parler?

4. Quelles sont vos façons, vos moyens de fuir le conflit?

5. Quelles sont vos peurs face au conflit?

6. Quelle est votre souffrance face à ce conflit?

7. Quels sont le ou les besoins en manque?

En restant en guerre, mes besoin fondamentaux ne sont pas comblés.

5- Objectif de la deuxième partie :

- Connaître le processus pour résoudre un conflit.
- S'outiller pour apprendre à exprimer ses désaccords.
- Développer l'expression de soi, dans la relation.

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.

5-1-Exposé: résolution du conflit :

5-1-1-L'expérience des conflits dans la domination :

Exprimer ce que nous sommes, sans nous connaître vraiment, sans nous accepter dans nos faiblesses comme dans nos forces et sans prendre la responsabilité de ce que nous **vivons c'est risquer de tomber dans l'expression défensive qui blesse, condamne, attache et détruit.**

Ce type d'expression est toujours porteur de conflits et c'est **pourquoi il fait si peur.**

5-1-2-Se vivre dans les situations conflictuelles :

S'exprimer dans l'acceptation de soi et dans la responsabilité **a toujours** pour effet de rapprocher les personnes au lieu de les éloigner. Mais il faut reconnaître que **c'est un travail de longue haleine que celui d'apprendre à s'accepter, inconditionnellement, sans se juger et à se responsabiliser...**

5-1-3-Les étapes de la résolution du conflit :

a) La première étape : Reconnaître ses comportements défensifs et se retirer

Parce que : J'étais, j'ai été, je suis dans....

- L'accusation
- Le blâme
- Le reproche
- L'indifférence, l'évitement
- La non-écoute

Je suis dans l'autre, "il" n'est pas correct.

Souvent, à cette étape, l'autre réagit aussi défensivement soit par l'attaque, la fermeture ou la fuite.

- La relation est brisée. Il n'y a plus de relation
- Chacun se retrouve coupé de ses propres blessures
- Chacun est dans l'autre
- Il n'y a plus de relation à soi
- Il n'y a pas de relation à l'autre
- C'est alors un état de survie en total défensive.

La première étape : c'est d'identifier ses comportements défensifs et de s'avouer que cette méthode de pouvoir ne mène nulle part.

C'est l'étape où la relation prend une distance.

C'est l'étape où chacun lâche prise et prend de l'air.

b) La deuxième étape : Se récupérer par la responsabilité

C'est l'étape où se retrouver avec soi et prendre conscience de son vécu dans la situation.

- S'avouer que nous sommes dans l'autre
- Ramasser ses projections et se les approprier
- Reconnaître la blessure non dite rattache au besoin
- S'assumer dans cette expérience et admettre que l'autre est bien un déclencheur de ma souffrance

« Tous nos problèmes prennent leur source en nous-mêmes, si nous réagissons mal à tel déclencheur extérieur, ce n'est pas celui-là mais notre fonctionnement psychique qui en est la cause ».

c) La troisième étape: Récupérer la relation (aller au bout du conflit)

- C'est l'étape de choisir de revenir dans la relation
- Souvent c'est là que je vais me lâcher et que j'ai tendance à me fier sur le temps
- C'est l'étape où je choisis de guérir, dans la relation
- C'est aussi d'aller vérifier si l'autre est prêt à revenir
- C'est de respecter le rythme de l'autre

Exister dans la relation: ça veut dire d'émettre un message clair et harmonieux en ce sens qu'il est congruent avec soi-même.

L'harmonie naît de l'authenticité, peu importe si le vécu est plaisant ou douloureux...

Se montrer à l'autre (avec ses peurs).

5-1-4-Comment le dire ?

Avec:

"... Un respect de soi, une capacité à se donner de la place et de l'importance..."

"... Une aptitude à se reconnaître, à s'aimer, assez pour se donner le droit de se poser dans ce que l'on est sans se juger..."

"...Par contre, dans le "quand" se trouve la faculté de respecter l'autre..."

"C'est la dialectique **congruence / empathie**"

Le respect de soi et le respect de l'autre.

Je prends le temps de me vivre par rapport à ce conflit avec une connaissance de moi approfondie.

[illegible]

5-1-5-La façon de revenir dans la relation pour aborder le sujet du conflit :

- Je situe mon conflit non résolu.
- Je dis comment je me sens de t'en parler, je nomme mes peurs.
- Comment j'évite de t'en parler.
- La peur qui m'habite.
- Le sentiment défensif.
- Ma souffrance.
- Mon besoin.
- Revenir à mon histoire (dire d'où ça vient de façon responsable) donner un sens.
- L'ouverture à soi dans la responsabilité.
- Et j'écoute l'autre.

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.

5-1-6-Résumé :

a) Les trois ingrédients indispensables à la résolution du conflit :

1. Le temps
2. La relation
3. L'honnêteté

b) Le processus d'évolution du conflit de valeur :

1ère étape: Reconnaître ses comportements défensifs et se retirer

2ème étape: Avec soi-même, se récupérer par la responsabilité

- Reconnaître son état de survie en voyant ses défensives et les résultats sur la relation.
- Faire le deuil du gagnant/perdant.
- Re-choisir sa façon de gérer le conflit.
- Se récupérer par le recul, la distance.
- Utiliser l'écriture ou une relation pour explorer la profondeur de sa blessure et se responsabiliser.

Réflexion :

1. Qu'ai-je identifié comme comportement défensif en moi dans ce conflit (accusation, reproche, évitement, etc.) ?

2. Quel besoin se cache derrière ma réaction dans cette situation ?

3. De quelle manière puis-je m'exprimer de façon authentique et respectueuse pour rétablir la relation ?

4. Suis-je prêt(e) à écouter l'autre avec ouverture et empathie, tout en respectant son rythme ?

6- Conclusion:

Harmonie dans la communication.

Une affirmation des droits de la personne.

- J'ai le droit de choisir mes propres valeurs, mes croyances et mes opinions.
- J'ai le droit de changer mes valeurs, mes croyances et mes opinions.
- J'ai le droit d'affirmer mes valeurs, mes croyances et mes opinions.
- J'ai le droit d'agir selon mes valeurs, mes croyances et mes opinions, en respectant les droits des autres.
- J'ai le droit de satisfaire mes besoins quand ils n'entravent pas les droits fondamentaux des autres.
- J'ai le droit d'affirmer mes besoins et mes désirs aux personnes quand j'ai besoin de leur coopération.
- J'ai le droit de confronter une autre personne quand son comportement entrave la satisfaction de mes besoins.
- J'ai le droit de résoudre les conflits sans perdre ni gagner aux dépens d'une autre personne.
- J'ai le droit de vouloir influencer les valeurs des autres.
- J'ai le droit de planifier et d'assumer le contrôle de ma vie.
- J'ai le droit de me choisir et de m'aimer.

Thomas Gordon

7- Travail d'écriture : le conflit

1. Quel est ton vécu au webinaire zoom?

2. Créer un chemin de vérité suite à un conflit que vous vivez ou que vous avez vécu?

3. Ce que tu as intégré, appris sur toi?

L'importance que vous accordez à votre travail d'écriture, c'est l'importance que vous accordez à votre amour de soi.

Je suis fier de toi

Robert Savoie présent et engagé

CREDO

Pour ma relation avec toi :

Toi et Moi vivons une relation que j'estime et que je veux sauvegarder.

Chacun de nous demeure cependant une personne distincte ayant ses propres besoins et le droit à les satisfaire.

Je veux respecter ton droit de choisir tes propres croyances et d'établir tes propres valeurs, même si elles diffèrent des miennes.

Lorsque tu me parles de tes problèmes, je veux t'écouter pour te comprendre et m'aider à découvrir tes propres solutions, plutôt que de dépendre des miennes.

Lorsque ma façon d'agir t'empêche de satisfaire tes besoins, je t'encourage à me dire ouvertement et sincèrement ce que tu ressens : alors, je t'écoute et j'essaie de modifier mon comportement.

Dans les situations où ni toi ni moi ne pouvons changer notre façon d'agir pour permettre à l'autre de satisfaire ses besoins, engageons-nous à résoudre ces inévitables conflits sans recourir au pouvoir pour gagner aux dépens de l'autre. Je respecte tes besoins et je veux aussi respecter les miens. Appliquons-nous à trouver des solutions acceptables pour chacun de nous: tu peux y satisfaire tes besoins et moi aussi. Personne ne perd : nous y gagnons tous les deux.

Ainsi, nous continuons à nous épanouir l'un et l'autre car nous en retirons, toi et moi, satisfaction. Chacun de nous peut devenir de qu'il est capable d'être.

Nous poursuivons notre relation dans le respect et l'amour mutuel, dans l'amitié et la paix.

Thomas Gordon (parent efficace)