



SCAN

SE CHOISIR À NOUVEAU



L'acceptation de soi
&
L'acceptation de l'autre

Enseigné par Robert Savoie

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.

L'acceptation de soi & l'acceptation de l'autre

L'acceptation de soi c'est un choix conscient que nous devons faire, c'est un acte de volonté qui résulte d'un libre choix.

Il y a trois possibilités : résister, vous résigner ou vous accepter.

Nous élaborerons les bienfaits de l'acceptation.

L'enjeu et l'impact de la connaissance de soi dans cette thématique sera bénéfique pour soi et pour l'autre.

Objectifs de la première partie :

- Réfléchir davantage pour mieux intégrer l'acceptation.
- Identifier les obstacles.
- Prendre conscience des étapes qui mènent à l'acceptation.

Un texte de Jacques Salomé :

"Je crois que les blessures reçues dans l'enfance ne guérissent jamais. Elles peuvent être apaisées, voir cicatrisées, mais elles restent prêtes à s'enflammer si un événement ou une situation les éveille où les stimule. Quand nous disons que nous allons bien, que nous sommes réconciliés avec nous-mêmes, cela signifie simplement que nos blessures primaires sont au repos, qu'elles ne sont pas irritées(...)

Oui, je sens que je mourrai avec mes blessures. Sauf qu'aujourd'hui, elles ne sont plus douloureuses, envahissantes, oppressantes, aliénantes comme elles ont pu l'être pendant des années.

Ces années où je ne me respectais pas, où je me laissais définir et où je n'étais pas à l'écoute de moi-même."

1-L'acceptation de soi :

L'acceptation de soi c'est un choix conscient que je dois faire. C'est un acte de volonté qui résulte d'un libre choix.

Il y a 3 possibilités : Résister, me résigner, ou accepter

- **Dans la résistance et la résignation :**

Je me maintiens dans le monde extérieur.

Je donne mon pouvoir à l'extérieur.

- **Dans l'acceptation :**

Je me tourne vers mon monde intérieur.

Je récupère mon pouvoir.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, text, or other markings on the page.

1-1- Quand je résiste :

Je me bats contre ce qui est.

Je veux tout contrôler, autant la réalité extérieure que la souffrance intérieure.

Je rejette.

Je fais la guerre.

Je donne à ce qui me dérange un pouvoir démesuré.

Je me maintiens dans l'impuissance.

Je cultive la souffrance.

Je crée le désordre.

J'empoisonne mes relations.

Je m'enlise dans ces comportements de bourreau, de victime ou de sauveur.

1-2-Quand je me résigne :

Je démissionne.

Je me soumets.

Je subis des situations pénibles.

J'endure des personnes toxiques.

Je me place dans une position de passivité et d'impuissance.

Je ne sais plus comment agir.

Je nourris la rancœur et le ressentiment.

Je m'emprisonne dans des comportements de bourreau, de victime ou de sauveur.

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-Quand j'accepte :

J'arrête la lutte et le contrôle.

Je cesse de me battre contre moi-même.

Je transforme l'énergie de la souffrance en une force intérieure.

J'accueille ce que je vis.

J'embrasse ce qui est.

J'agis AVEC l'épreuve.

J'accepte de lâcher le contrôle.

Je retrouve mon pouvoir intérieur.

Je nourris ma confiance en moi et en la vie.

Je choisis la paix.

Je suis ma couleur énergétique.

[illegible]

2-2-La survalorisation de mes forces rationnelles:

- Je veux comprendre, j'analyse, je rationalise, j'explique.
- J'oubli de vivre et de ressentir.
- Je nie facilement mes émotions.
- Je pense que mon intelligence rationnelle est toute puissante.
- J'oublie l'existence et la puissance de mon intelligence irrationnelle.

2-3-La honte et la peur d'être vulnérable :

- Je fais semblant pour ne pas décevoir.
- Je projette une image de moi qui est conforme.
- Être vulnérable est un signe de faiblesse.
- Je me veux parfait, serein, positif et fort.
- J'ai honte de ma vulnérabilité et j'ai peur d'être vu vulnérable.

2-4-La peur de la souffrance elle-même :

- Je cherche toujours à fuir plutôt qu'à accepter la peur, la blessure, la souffrance de fond.
- Je suis mal à l'aise avec les émotions douloureuses, autant les miennes que celles des autres.

[illegible]

3-Les étapes qui mènent à l'acceptation :

L'acceptation de ce que je vis peut-être facilitée si je suis conscient qu'il y a des étapes, et que je me donne le droit de les franchir.

1. Accepter de ne pas accepter, si c'est le cas.
2. Prendre conscience et accepter les réactions défensives normales, la résistance, la révolte ou la victime, le bourreau, le sauveur qui se présentent en moi.
3. Écouter, ressentir et accepter les émotions de peine, de colère, de rancœur ainsi que les sentiments d'insécurité et d'impuissance qui se cachent derrière ces réactions et qui les suscitent. Reconnaître la charge du passé.

[illegible]

4-Les bienfaits de l'acceptation :

- Mes blessures sont des moyens que la vie m'offre pour me guider vers l'acceptation intérieure.
- Elles sont des éclaireurs dans ma recherche de bien-être et de liberté.
- Elles sont des chemins devant lesquels la vie me place pour faciliter l'acceptation et l'amour de moi-même.
- J'ai le choix de m'en servir pour me reconstruire et me renforcer intérieurement ou pour me victimiser et me détruite.
- Je ne suis pas mes blessures, je suis un être blessé...
- La sensibilité acceptée constitue une force exceptionnelle de profondeur et de créativité.
- Quand je réussis à accepter ma vulnérabilité, non pas rationnellement mais dans mon cœur, elle devient un don pour créer ma vie en moi et autour de moi.
- La vulnérabilité causée par les blessures est une richesse à aimer.
- C'est par ma sensibilité, au cœur de ma vulnérabilité, que je peux toucher et reconnaître les besoins profonds de mon être.
- Plus je suis dans l'acceptation de soi, plus je suis authentique et libre.

5-Réflexion écrite :

1. Qu'est-ce que je retiens concrètement de cet exposé jusqu'à maintenant?

2. Qu'est-ce que je vis PRÉSENTEMENT?

3. Quels liens je peux faire avec ma vie relationnelle suite à la résistance et à me résigner?

4. Où j'en suis dans ma capacité à m'accepter dans tout cela?

Objectifs de la deuxième partie :

- Prendre conscience comment l'acceptation de l'autre commence par l'acceptation de soi.
- Pratiquer d'oser me montrer, de façon authentique et libre.
- Vivre une expérience de relation vraie dans l'acceptation de moi-même et de l'autre.

1-L'acceptation de l'autre :

- Accepter l'autre tel qu'il est ce n'est pas approuver tout ce qu'il fait et tout ce qu'il dit.
- Ce n'est pas non plus m'oublier ou m'écraser, ou me nier pour le "laisser être".
- Accepter l'autre tel qu'il est c'est d'abord m'aimer assez pour donner de l'espace à mon vécu désagréable et à mes besoins quand je suis blessé, dérangé et bousculé par lui.
- Accepter l'autre tel qu'il est c'est me donner assez d'importance pour prendre le temps de ressentir et d'exprimer ce que je vis sans me juger et surtout sans fuir la relation.

1-1-Pour développer l'acceptation de l'autre tel qu'il est :

- Ce n'est pas magique.
- Ça ne tombe pas du ciel.
- Ça résulte du processus de travail sur soi et de lâcher prise.
- Ce n'est jamais acquis définitivement.

1-2-S'accepter soi-même :

- Je vois les autres à travers le filtre de mes projections.
- Je les perçois, les interprètes, les juges et les critiques à partir de ce que je suis.
- Ce que je n'aime pas, ce qui me dérange, ce que je n'accepte pas des autres reflète la plupart du temps ce que je n'aime pas et n'accepte pas de moi.
- La prise de conscience de mes projections dans ma vie relationnelle est un des moyens les plus efficaces pour m'accepter et par conséquent, pour accepter les autres.

2-Conclusion :

- Accepter c'est choisir la paix.
- Accepter c'est un processus, c'est un chemin que j'ai à choisir de prendre à chaque fois que mes souffrances sont éveillées.
- Plus je le choisis, plus je deviens habile à le choisir.
- Par l'acceptation je deviens une personne authentique et libre.
- Être authentique c'est m'accepter tel que je suis de sorte que je n'ai plus peur de perdre l'amour si je suis vrai.
- Mon degré d'authenticité est directement proportionnel à mon degré de connaissance et d'acceptation de mes émotions, de mes besoins et de mes réactions défensives.
- L'amour et la totale acceptation de soi constitue l'ultime fondement du bonheur et de l'amour d'autrui.

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-Exercice sur l'acceptation :

Dans chacune des catégories (soi, amitié, couple, famille, finance) quelles sont les situations actuelles insatisfaisantes et les situations rêvées que vous aimeriez d'avantage accepter?

Ensuite, de 1 à 10, établissez l'encart entre vos situations actuelles insatisfaisantes dans l'acceptation de soi et de l'autre et les situations rêvées que vous aimeriez.

1. **Cette semaine :** Votre relation amoureuse qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation de couple : Je suis insatisfait dans l'acceptation. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

2. **Cette semaine :** Votre relation aux enfants qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation aux enfants: Je suis insatisfait dans l'acceptation 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

3. **Cette semaine :** Votre relation familiale, père, mère, frères, sœurs, belle-mère, beau-père, beaux-frères, belles-sœurs, qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation familiale: Je suis insatisfait dans l'acceptation 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

4. **Cette semaine :** Votre relation aux amis (es) qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation aux amis (es): Je suis insatisfait dans l'acceptation 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

5. **Cette semaine :** Votre relation aux finances qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter tes finances?

Dans ma relation aux finances: Je suis insatisfait dans l'acceptation 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

6. **Cette semaine :** Votre relation aux collègues de travail qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation aux finances: Je suis insatisfait dans l'acceptation 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

7. **Cette semaine :** Votre relation à la retraite qui est importante et intime, identifie un moment où tu as plus de difficulté à accepter l'autre?

Dans ma relation aux finances: Je suis insatisfait dans l'acceptation 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »