



L'engagement envers soi

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'engagement envers soi

La force et l'action de m'engager envers moi-même peut paraître évidente de prime abord. Toutefois, l'engagement fidèle à moi-même demeure un défi de tous les instants.

Pour le relever, il est nécessaire de bien me connaître, de m'accepter réellement dans mon unicité, de prendre la totale responsabilité de réussir ma vie dans la satisfaction, l'épanouissement et la réalisation.

Objectifs :

- Prendre conscience des implications de l'engagement envers soi.
- Prendre conscience de la force créatrice de l'engagement envers soi.
- Assumer la responsabilité de s'aimer soi-même et de se rendre heureux.
- Découvrir l'importance de la discipline et de la volonté dans l'engagement face à soi-même.
- Vivre une expérience dans l'engagement envers soi où j'utilise une discipline et ma volonté.

L'engagement envers soi :

Définition :

Engagement : Action de se lier par une promesse ou une convention.

Contrat par lequel un individu s'engage.

Fait d'être engagé.

Engager : Lier, attacher par une promesse, une obligation, une convention.

La force créatrice de l'engagement envers soi-même :

L'action de m'engager envers moi-même peut paraître évidente de prime abord.

Toutefois, l'engagement fidèle à moi-même demeure un défi de tous les instants.

Pour le relever, il est nécessaire :

- De bien me connaître
- De m'accepter réellement dans mon unicité
- De prendre la totale responsabilité de réussir ma vie dans la satisfaction, l'épanouissement et la réalisation.

Les implications pour s'engager envers soi :

- Un minimum de connaissance de la personne que je suis, avoir une conscience de soi.
- Une estime de soi, avoir une image juste de qui je suis, de ma différence, de mon unicité.
- Un accueil de soi, être en accord avec qui je suis avec mes forces, mes blessures...
- Apprendre à ressentir mes émotions et mes peurs, et à reconnaître mes besoins, être proche de soi.
- Me responsabiliser, savoir être maître de soi et non une victime.
- Me donner de l'importance, me faire confiance.
- Être honnête envers soi-même.
- Ne pas me lâcher, ne pas m'abandonner pour l'autre :
 1. Me choisir.
 2. Nommer mes désaccords.
 3. Nommer mes besoins.
 4. Nommer mes émotions désagréables.
 5. Délimiter un territoire et poser mes limites.
 6. Exiger d'être fidèle à soi-même.

Réflexion écrite :

1. Identifier un projet personnel qui vous tient à cœur.

(Une transformation que vous aimerez créer chez vous ? ce que vous voulez accomplir dans l'année, etc.)

2. Qu'est-ce qui pourrait vous en empêcher ?

(Peur, croyances, réaction défensive.)

3. De quoi avez-vous besoin pour accomplir ce projet avec satisfaction ?

4. Maintenant, prendre un engagement envers vous-même face à ce projet :

- Ça représente quoi ?
- Ça veut dire quoi ?
- Ça change quoi ?
