

LE DÉFI

# ARRÊTER de S'oublier

Par Robert Savoie



Je me choisis!



Mon cahier d'exercices

# D'où vient cette difficulté à se choisir ?

---

En 2016, lorsque j'ai publié mon livre « Se choisir », aujourd'hui best-seller, j'étais loin de me douter de l'ampleur de cette difficulté à se choisir. Tout d'abord, j'écrivais ce livre pour m'aider moi, à exprimer mon vécu, mes choix trop souvent critiqués, mieux me responsabiliser par rapport à mes choix, mais surtout pour donner la main à ceux et celles qui avaient besoin d'un rendez-vous avec eux-mêmes pour voyager le cœur plus léger.

Bien que cela faisait partie intégrante de mes enseignements lors de mes retraites-ateliers que j'anime, je n'avais jamais pris le temps de prendre de la hauteur sur cet inquiétant phénomène qui gagne du terrain et qui éveille une société entière dans ce sentiment de culpabilité.

Tout le monde reconnaît cette importance de se choisir. LA société projette cette saine évidence, et la tapisse même sur les réseaux sociaux. Mais alors si tout le monde est d'accord avec ce concept, si tout le monde clame haut et fort ce droit à l'importance d'exister dans nos choix, alors pourquoi nous est-il vraiment difficile d'arrêter de s'oublier et se choisir sans se sentir insécuré, coupable, voire même égoïste?

Pourquoi est-ce ainsi alors que nous savons très bien que nous ne pouvons pas offrir aux autres, ce que nous ne nous offrons pas à nous-mêmes ?

C'est tout ça que nous allons explorer ensemble dans ce défi « Arrêter de s'oublier » d'une durée de 5 jours. Au terme de ce 5 jours, je vous promets que vous ne vous

sentirez pas coupable de vous choisir. Je vous promets que vous aurez une vision claire de ce qui VOUS empêche aujourd'hui de vous choisir et qui fera de VOTRE demain un monde différent. Et surtout, je vous promets que vous allez vous sentir le cœur plus léger, prêt à vous lancer dans une belle aventure qui vous permettra de mieux vous choisir par rapport à vous, aux autres, dans votre couple, votre famille et aussi vibrer à ce droit à l'abondance.

Je ne le répéterai jamais assez... Vous méritez ce qu'il y a de meilleurs dans la vie... et les autres aussi. L'abondance est accessible à tous ceux qui ose se choisir.

Maintenant, à qui revient la responsabilité de nous enseigner à nous choisir dans la vie et d'attirer à nous le bonheur ? Bien évidemment, on pourrait penser à raison à nos parents, mais vous savez comme moi que ce n'est pas ce que l'on dit qui est important mais bien ce que l'on démontre à nos enfants. Je vous rassure, on ne cherchera pas les coupables, pas plus quelqu'un tentera d'expliquer quoi que ce soit. Ce qui appartient au passé est derrière nous et c'est la raison pour laquelle nous allons apprendre ensemble à s'entraîner à se choisir au quotidien... La bonne nouvelle, c'est que je vous enseignerai exactement comment faire.

Nous aurions bien aimé que tout cela nous soit enseigné dans les écoles, mais encore aujourd'hui le développement personnel est loin d'être la préoccupation première de nos dirigeants. Heureusement, c'est appelé à changer.

Mais pour le moment, où apprend-t-on à se choisir et être heureux avant l'âge de 40 ans ou avant d'être diagnostiqué d'une maladie grave qui nous pousse à voir la vie autrement ?

Je connais peu de gens, pour ne pas dire personne, qui n'est pas confronté à cette difficulté au quotidien. Que l'on veuille ou pas, notre passé, la façon que nous avons été éduqués, nos peurs, nos perceptions, notre culture, nos différentes réalités, etc., sont tous des facteurs qui influencent de près ou de loin notre capacité à se choisir.

Une chose est sûre, c'est que la majorité des gens aimeraient mettre fin à cette difficulté qui finit par peser lourd dans la balance. Maintenant, par où commence-t-on si on veut arrêter de s'oublier? Comment faire pour mieux comprendre ce qui m'empêche de me choisir? Quoi mettre en place pour m'assurer d'être capable de me choisir au quotidien sans me sentir insécurisé, coupable ou égoïste?

La bonne nouvelle, c'est que vous êtes au bon endroit! Vous vous êtes déjà choisis et il vous suffira de vous laisser guider, pas à pas, au cours des prochains jours. J'ai créé cette série d'ateliers gratuits car je caresse le rêve d'inspirer plus de 100 000 personnes à cesser de s'oublier pour mieux se choisir. Je sais qu'on va y arriver. Si ensemble nous réussissons à briser ce cycle infernal, imaginez ce que cela aura pour effet sur vous, sur vos amis, votre conjoint(e), vos enfants, vos parents, etc.

### **Prenez place (sans culpabilité) dans votre nouvelle vie!**

Bon défi!



## Comment fonctionne le défi «Arrêter de s'oublier» ?

---

Le défi « Arrêter de s'oublier » est avant tout une série gratuite d'ateliers en ligne d'une durée de 5 jours. Pour arriver à se choisir, il faut bien évidemment arrêter de s'oublier. Si vous avez déjà arrêté de fumer la cigarette, de consommer de l'alcool ou encore de perdre du poids, vous allez être d'accord avec moi que cela se passe en deux grandes phases bien précises. La phase d'arrêt et la phase de rééducation qui à elle seule n'est pas une chose facile.

Bien évidemment, en 5 jours on ne pourra pas toucher à tout. C'est pourquoi nous avons prévu un accès privilégié à cette deuxième phase pour tous ceux et celles qui se seront engagés personnellement dans la première phase et qui auront envie de poursuivre leur aventure avec nous. Nous vous offrons donc cette première phase gratuitement car nous croyons en votre capacité à briser ce cycle, mais aussi à vous engager pas à pas sur la voie qui vous facilitera de vous choisir par la suite. Au terme de cette série d'ateliers où vous aurez (je l'espère) cessé en grande partie de vous oublier, vous serez mieux outillés pour vous choisir, vous accorder de l'importance et permettre à votre vie de prendre un tournant moins culpabilisant.

Pour vous aider dans ce parcours, outre les 5 ateliers thématiques en direct, nous avons mis en place une série d'exercices simples et concrets, une communauté privée où je serai là pour ajouter du contenu complémentaire et répondre à toutes vos questions et bien évidemment, un encadrement bienveillant pour que vous puissiez réussir ce défi à coup sûr.

Nous sommes conscients que votre temps est précieux et qu'il représente un enjeu important dans cette difficulté à vous choisir. C'est pourquoi nous avons prévu que ce défi puisse parfaitement s'insérer dans le peu de temps que vous avez au quotidien.

Ce n'est que le début, dans quelques jours vous ressentirez déjà toute cette fierté de vous être choisi aujourd'hui.



## *Exercice préparatoire* (optionnel) (15 minutes)

Afin de bien vous préparer et amorcer le défi « Arrêter de s'oublier », nous vous proposons un court exercice de réconciliation et d'ouverture à soi.

Prenez quelques minutes pour répondre simplement à la phrase suivante :

**« Si j'arrivais à mieux me choisir, je pourrais... »**



# Jour 1 Mes buts, mes objectifs et mes rêves dans la vie

Lundi 20 septembre 2021

Lorsque nous avons de la difficulté à se choisir c'est que parfois nous sommes dans le but, l'objectif ou le rêve des autres. Lorsque nous entretenons ce cycle par peur de ne pas être aimé ou encore dans le désir d'être aimé en servant l'autre, il devient difficile de s'accorder de l'importance. Avec le temps, nous avons perdu le réflexe d'entretenir nos désirs et nous avons perdu de vue nos buts, nos rêves et nos objectifs dans la vie.

Je vous invite à midi, heure du Québec (18h Paris) pour ce premier direct. Surveillez vos courriels pour plus de détails et récupérez votre accès pour le direct du jour. Si vous ne pouvez pas être présents, alors pas de souci, vous aurez accès au live du jour pour une durée de 24h.

Je veux t'entendre, rends-toi sur la communauté Facebook pour venir partager tes réflexions par rapport à la thématique du jour. Tu trouveras le lien de la publication dans le courriel que je t'ai envoyé aujourd'hui.



## EXERCICE Jour 1

*Prendre conscience de ses buts, ses rêves et ses objectifs... personnels.*

**Dans ma vie, je veux être et vivre... :**

(Énumérez vos buts et vos objectifs de vie. Comment vous souhaitez être. Ce à quoi vous aimerez être reconnus. Comment vous aimerez vivre votre vie, etc.).

**Dans ma vie, je rêve de... :**

(Énumérez votre ou vos plus grands rêves conscients ou enfouis en vous).

# Jour 2 *Situation actuelle vs. Situation rêvée*

(mon moi insatisfait)

(mon nouveau moi)

Mardi 21 septembre 2021

Dans dire que vous êtes une personne insatisfaite dans la vie, le simple fait de s'oublier et de ne pas arriver à se choisir peut provoquer de l'insatisfaction chez certaines personnes.

Que ce soit par rapport à soi, à l'amitié, au couple, à la famille ou aux finances, il est possible que votre situation actuelle vous occasionne des insatisfactions, des frustrations, de l'amertume ou encore des déceptions qui vous amènent à croire que vos situations rêvées ne seront jamais possibles pour « X » raisons.

Je vous invite à midi, heure du Québec (18h Paris) pour ce deuxième direct. Surveillez vos courriels pour plus de détails et récupérez votre accès pour le direct du jour. Si vous ne pouvez pas être présents, alors pas de souci, vous aurez accès au live du jour pour une durée de 24h.

Je veux t'entendre, rends-toi sur la communauté Facebook pour venir partager tes réflexions par rapport à la thématique du jour. Tu trouveras le lien de la publication dans le courriel que je t'ai envoyé aujourd'hui.



## EXERCICE Jour 2

### Situation actuelle vs. Situation rêvée

Dans chacune des catégories (soi, amitié, couple, famille, finance) quelles sont les situations actuelles insatisfaisantes et les situations rêvées que vous aimeriez.

Ensuite, de 1 à 10, établissez l'écart entre vos situations actuelles insatisfaisantes et les situations rêvées que vous aimeriez.

#### Dans ma relation à moi :

##### Je suis insatisfait de...

Je n'ai jamais le temps de m'entraîner

Je suis loin de mon but	Je suis près de mon but
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	8

---



---



---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
----------------------

##### Ma situation rêvée serait de...

J'aimerais m'entraîner 3 fois par semaines

---



---



---

#### Dans mes amitiés :

##### Je suis insatisfait de...

Je suis toujours celle qui appelle les autres

Je suis loin de mon but	Je suis près de mon but
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	4

---



---



---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
----------------------

##### Ma situation rêvée serait de...

J'aimerais que mes amis m'appellent plus souvent

---



---



---

#### Dans ma relation de couple :

##### Je suis insatisfait de...

Je suis toujours celui/celle qui planifie tout

Je suis loin de mon but	Je suis près de mon but
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	3

---



---



---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
----------------------

##### Ma situation rêvée serait de...

J'aimerais que mon conjoint(e) me donne un coup de main dans l'organisation des tâches et projets.

---



---



---

#### Dans ma relation familiale :

##### Je suis insatisfait de...

Je me sens obligé d'aller dans les fêtes de famille

Je suis loin de mon but	Je suis près de mon but
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	6

---



---



---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
----------------------

##### Ma situation rêvée serait de...

J'aimerais choisir de ne pas y aller sans me sentir coupable

---



---



---

#### Dans ma relation avec l'argent :

##### Je suis insatisfait de...

Je m'achète toujours des vêtements à rabais

Je suis loin de mon but	Je suis près de mon but
1 ② 3 4 5 6 7 8 9 10	2

---



---



---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
----------------------

##### Ma situation rêvée serait de...

J'aimerais, moi aussi, m'accorder de la valeur en m'achetant des vêtements que je veux.

---



---



---

# Jour 3 Mes doutes, mes freins et mes envies

Mercredi 22 septembre 2021

Nous avons tous, sans exception, la capacité de se choisir et de s'accorder de l'importance dans la vie. Ce qui nous empêche parfois d'arriver à se choisir, c'est que nous avons perdu contact avec nos envies. Des freins se dressent devant nous et nous finissons par douter de nous et croire que nous n'arriverons pas à cesser de s'oublier.

Je vous invite à midi, heure du Québec (18h Paris) pour ce troisième direct. Surveillez vos courriels pour plus de détails et récupérez votre accès pour le direct du jour. Si vous ne pouvez pas être présents, alors pas de souci, vous aurez accès au live du jour pour une durée de 24h.

Je veux t'entendre, rends-toi sur la communauté Facebook pour venir partager tes réflexions par rapport à la thématique du jour. Tu trouveras le lien de la publication dans le courriel que je t'ai envoyé aujourd'hui.



## EXERCICE Jour 3

### *Mes doutes, mes freins et mes envies*

Dresse le portrait de ce qui t'empêche (selon toi) de te choisir et de mettre un terme à cette sensation de t'oublier. Quelles sont mes envies? Y-a-t-il des freins qui m'empêchent de me choisir? Est-ce que je doute de ma capacité à y arriver?

**Important :** Ici c'est le temps de déposer tes perceptions. Ce n'est pas le temps de filtrer, de juger tes pensées et de refouler ce qui monte en toi. C'est un exercice que tu fais pour toi. Ça ne vise pas à chercher un coupable mais bien à déposer ce qui monte, ce qui est enfoui en toi.

# Jour 4 *Les peurs qui me paralysent*

Jeudi 23 septembre 2021

En répondant aux besoins des autres, nous finissons par avoir des besoins qui sont insatisfaits. Trop souvent, par peur, nous n'osons pas s'accorder assez d'importance pour répondre à nos propres besoins. Êtes-vous conscients de ces peurs qui vous habitent? Se permettre d'être entendu dans ces peurs est l'une des étapes cruciales dans la capacité d'être entendu dans ses besoins et bien évidemment d'arriver à se choisir.

Je vous invite à midi, heure du Québec (18h Paris) pour ce quatrième direct. Surveillez vos courriels pour plus de détails et récupérez votre accès pour le direct du jour. Si vous ne pouvez pas être présents, alors pas de souci, vous aurez accès au live du jour pour une durée de 24h.

Je veux t'entendre, rends-toi sur la communauté Facebook pour venir partager tes réflexions par rapport à la thématique du jour. Tu trouveras le lien de la publication dans le courriel que je t'ai envoyé aujourd'hui.



## EXERCICE Jour 4

### *Les peurs qui me paralysent*

Par rapport à vous, à vos amitiés, à votre couple, à votre famille et à votre relation à l'argent, les peurs qui vous habitent. Dans la page suivante nous avons inclus une liste pour vous aider à nommer vos peurs de façon claire et précise. Par la suite, notez de 1 à 10, si cette peur vous paralyse (10) ou ne vous empêche pas de vous choisir (1).

#### Par rapport à moi :

**Lorsque vient le temps de me choisir, j'ai peur...**

Ex. : d'être jugé

---



---

Je me sens libre  
de me choisir      Je me sens  
paralysé  
1 2 3 4 5 6 **(7)** 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### Dans mes amitiés :

**Lorsque vient le temps de me choisir, j'ai peur...**

Ex. : de me faire rejeter

---



---

Je me sens libre  
de me choisir      Je me sens  
paralysé  
1 2 3 4 5 **(6)** 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### Dans ma relation de couple :

**Lorsque vient le temps de me choisir, j'ai peur...**

Ex. : que l'autre ne se sente pas aimé

---



---

Je suis loin  
de mon but      Je me sens  
paralysé  
1 2 3 **(4)** 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### Dans ma relation familiale :

**Lorsque vient le temps de me choisir, j'ai peur...**

Ex. : d'être perçu comme égoïste

---



---

Je me sens libre  
de me choisir      Je me sens  
paralysé  
1 2 3 4 5 **(6)** 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### Dans ma relation avec l'argent :

**Lorsque vient le temps de me choisir, j'ai peur...**

Ex. : de manquer d'argent

---



---

Je me sens libre  
de me choisir      Je me sens  
paralysé  
1 2 3 4 **(5)** 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# Jour 5 *Arrêter de s'oublier pour mieux se choisir...*

Vendredi 24 septembre 2021

Dans cette étape ultime nous verrons comment cesser aujourd’hui de s’oublier pour mieux se choisir sans avoir peur de retomber dans le cycle infernal de l’abandon de soi, de la culpabilité ou encore le sentiment d’être égoïste. Pour y arriver, il faut mettre en lumière ses besoins insatisfaits et apprendre à affirmer son importance à ses yeux et aux yeux des autres (sans diminuer l’importance de l’autre).

## À ne pas manquer...

Ne manquez pas le direct d’aujourd’hui à midi, heure du Québec (18h Paris) pour ce cinquième direct. En plus de vous offrir du contenu de grande valeur, je vous donnerai tous les détails concernant la prochaine étape et mon désir de vous accompagner, pas à pas, dans ce processus qui transformera votre vie.

Encore une fois, surveillez vos courriels pour tous les détails et récupérez votre accès pour le direct du jour. Si vous ne pouvez pas être présents, alors pas de souci, vous aurez accès au live du jour pour une durée de 24h.

Je veux t’entendre, rends-toi sur la communauté Facebook pour venir partager tes réflexions par rapport à la thématique du jour. Tu trouveras le lien de la publication dans le courriel que je t’ai envoyé aujourd’hui.



## EXERCICE Jour 5

### *Mon engagement à arrêter de m'oublier*

L'exercice d'aujourd'hui ne vise pas à te confronter. Bien au contraire, je t'offre la possibilité de te choisir et d'annoncer clairement tes intentions. Prendre sa place, s'affirmer et s'engager à se choisir c'est une chose que l'on fait d'abord pour soi. Vivre dans l'attente que l'on vous laisse votre place, que l'on vous accorde la parole ou encore que l'on vous reconnaîsse par rapport à vos engagements peut être le début d'une longue et grande souffrance.

Ce que je vous propose aujourd'hui est d'une puissance inégalée. C'est un exercice d'affirmation de soi qui vise à fixer vos limites et annoncer votre intention présente de vous choisir. Tout au long de ce défi nous avons parlé de responsabilisation de soi. En ce sens, la responsabilisation de soi est l'une des clés les plus importantes de la liberté.

Avant de faire l'exercice, je vous invite à prendre quelques minutes pour vous. Prendre quelques minutes pour réfléchir à vos buts, vos objectifs, vos rêves que vous aimeriez voir se réaliser. Réfléchir à votre intention à laisser derrière tout ce qui vous a retenu dans votre élan de vous choisir jusqu'à aujourd'hui et faire confiance en cette nouvelle voie qui se dessine en vous. Et bien évidemment, donner la main à vos peurs pour que vous puissiez les accompagner pas à pas dans cette nouvelle ouverture à vous où vos limites seront respectées, où vous aurez cette capacité à vous choisir sans vivre d'insécurité, sans nourrir la culpabilité et avec la certitude que vous vous choisissez pour offrir ce qu'il y a de meilleur à l'intérieur de vous.

Maintenant, je vous invite à partager votre engagement personnel à vous choisir sur le média social de votre choix. Ne le faites pas pour être vu, entendu ou reconnu. Ne le faites pas pour chercher l'approbation d'autrui. Faites-le simplement pour vous. En vous accordant cette liberté, vous permettrez aussi à l'autre de se sentir plus libre.

Car après tout, vous méritez ce qu'il y a de meilleur dans la vie... Et eux aussi!

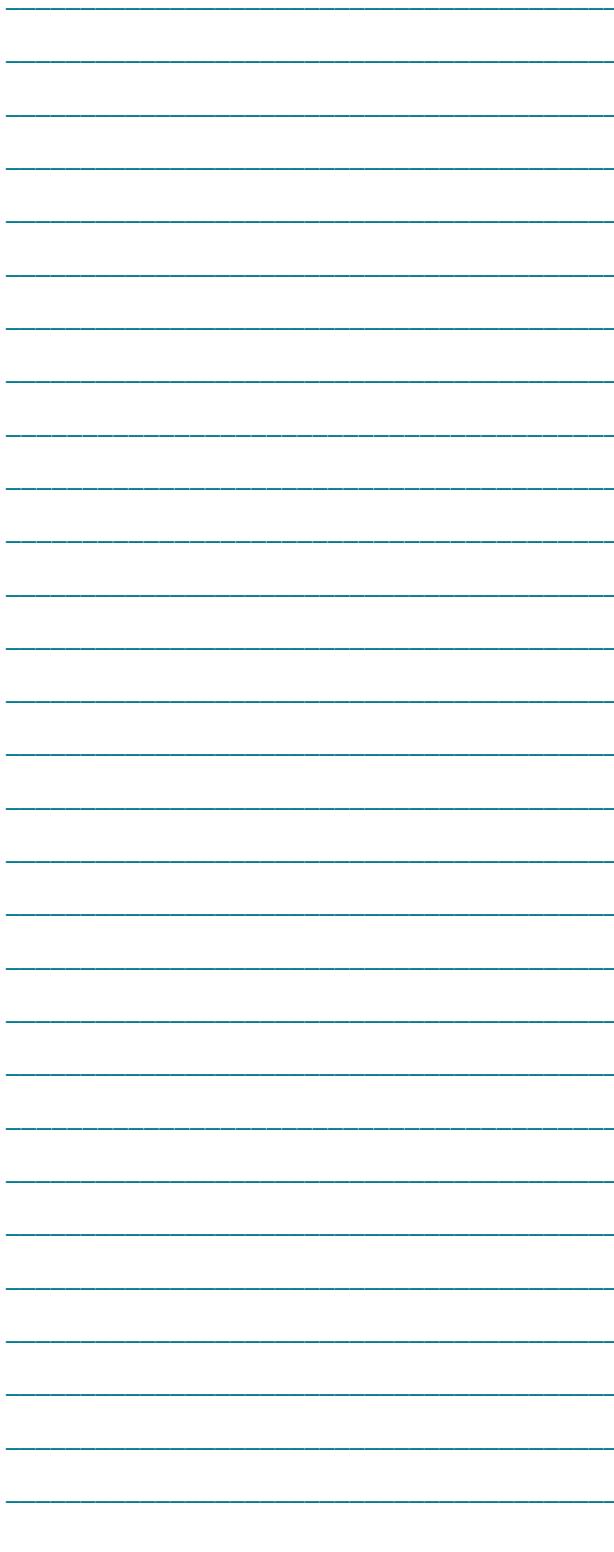
Voici un exemple de texte que vous pouvez utiliser. Vous pouvez le prendre intégralement, le modifier en tout ou en partie, mais s.v.p. n'en diminuez pas l'impact :

\*\*\* Ma suggestion, accombez votre publication d'une photo souriante de vous. \*\*\*

#### Par le passé...

- J'ai souvent dit oui lorsque ça disait non à l'intérieur de moi.
- Je me suis donné(e) corps et âme pour me faire aimer.
- Je me suis mis(e) de côté pour permettre aux autres d'exister.
- Je ne me suis pas affirmé(e) de peur de blesser l'autre.
- Puis...
- J'ai fini par croire que je n'étais pas assez...
- J'ai remis à plus tard mes rêves et mes ambitions.
- J'ai réalisé que j'étais en train de m'éteindre à petit feu.
- Maintenant c'est assez!
- J'ai le droit d'exister et je mérite ce qu'il y a de meilleur dans la vie... Et vous aussi!
- J'arrête de m'oublier et je m'engage à me choisir à chaque instant, et ce, pour le restant de ma vie.
- Aujourd'hui... JE ME CHOISIS!

# LE DÉFI **ARRÊTER** de S'oublier



A black and white photograph showing a close-up of a person's hands. The hands are positioned as if holding a compass, with one hand gripping the frame and the other adjusting the needle. The background is dark and out of focus, making the hands and the compass stand out.

# Note

# Note

## Note

## Note