CHOISIR se

SANS SE CULPABILISER...

MODULE **3**

Mon cahier d'exercices

Module 3 Surmonter l'insécurité

L'insécurité affective est l'un des plus grands fléaux dans notre société. Elle nous fait vivre de l'**angoisse**, de l'**anxiété** et des **malaises profonds de manque** ou un **sentiment de vide intérieur**.

Comme tu t'en doutes, le besoin de sécurité est un besoin fondamental pour l'être humain. Aucune démarche sérieuse ne peut être accomplie sans la prise en charge de ce besoin et nous t'accompagnerons dans cette direction.

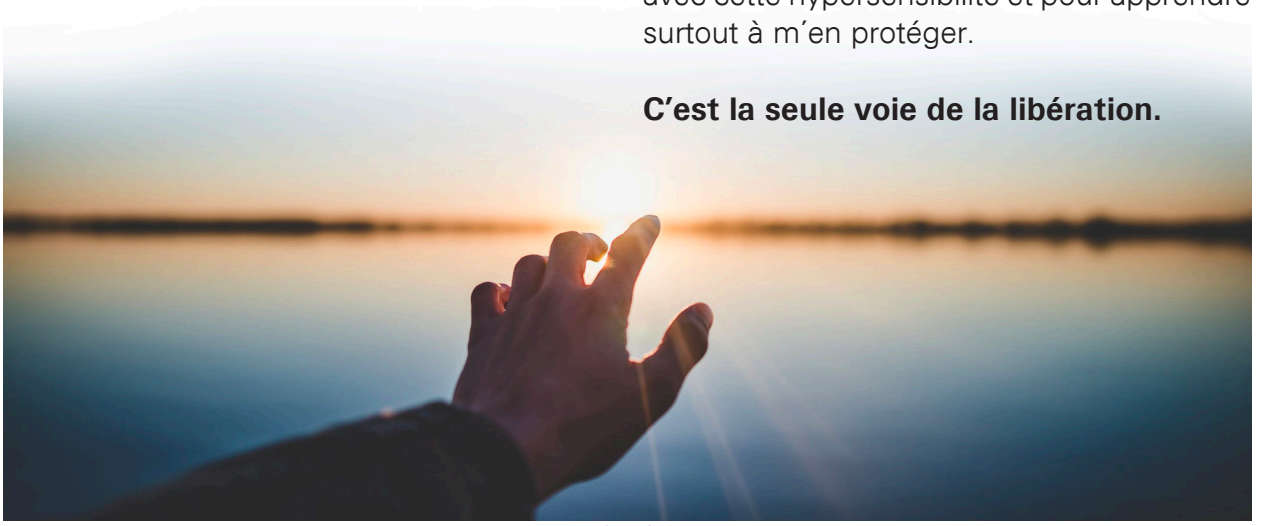
L'objectif de la première partie :

- ☐ Favoriser la prise de conscience et l'identification du personnage d'insécurité.
- ☐ Identifier les sources de l'insécurité.
- ☐ Accueillir les symptômes.
- ☐ S'accueillir en osant se montrer dans son insécurité.

Le personnage d'insécurité est une zone de sensibilité importante au cœur de mon être que j'ai besoin de connaître, d'apprendre à écouter pour pouvoir la respecter.

Il est fondamental pour mon évolution que je prenne conscience de mes personnages, que je les accepte comme faisant partie de ma nature profonde pour apprendre à vivre avec cette hypersensibilité et pour apprendre surtout à m'en protéger.

C'est la seule voie de la libération.



©2021 - Robert Savoie

Module 3 Surmonter l'insécurité

1.1- Le personnage d'insécurité :

- ☐ Au cœur de mon être cette zone d'excessive fragilité se manifeste par diverses formes d'angoisse, d'anxiété ou d'obsession.
- ☐ J'ai constamment peur, peur de la maladie, peur du manque, peur du changement et de toute forme d'imprévus, peur de l'inconnu, jusqu'à la peur de mourir.
- ☐ Je me méfie de tout le monde et je vis constamment dans l'inquiétude.
- ☐ La peur obsessionnelle m'empêche de dormir, m'empêche de sortir et de vivre librement.
- ☐ Je m'enferme dans un encadrement hyper rigide et fermé qui finalement m'étouffe et me garde insatisfait.

1.2- Les causes de l'insécurité :

Le personnage d'insécurité naît évidemment du besoin de sécurité non satisfait :

- ☐ Une éducation basée sur le laisser-faire, sans encadrement, sans discipline, sans règles, autant qu'une éducation basée sur la rigidité excessive.
- ☐ L'application obligatoire de principes, de croyances imposées sans le respect des différences.
- ☐ Des conséquences démesurées face à la réalité (violence).
- ☐ L'absence de discernement des éducateurs.
- ☐ Quand la discipline, la règle change selon l'humeur.
- ☐ Des réponses vagues, floues, ou le manque de congruence (ex. cacher la vérité).
- ☐ La surprotection qui nourrit inconsciemment l'incapacité.
- ☐ La survalorisation.
- ☐ L'insécurité que portent eux-mêmes les éducateurs.
- ☐ L'insécurité peut aussi être causée par des évènements troublants et tragiques dans mon histoires de vie (ex: le feu, un suicide, un accident, un décès soudain).
- ☐ Des changements fréquents de milieux de vies, de situations ou d'encadrements.
- ☐ Le silence.

©2021 - Robert Savoie

Module 3 Surmonter l'insécurité

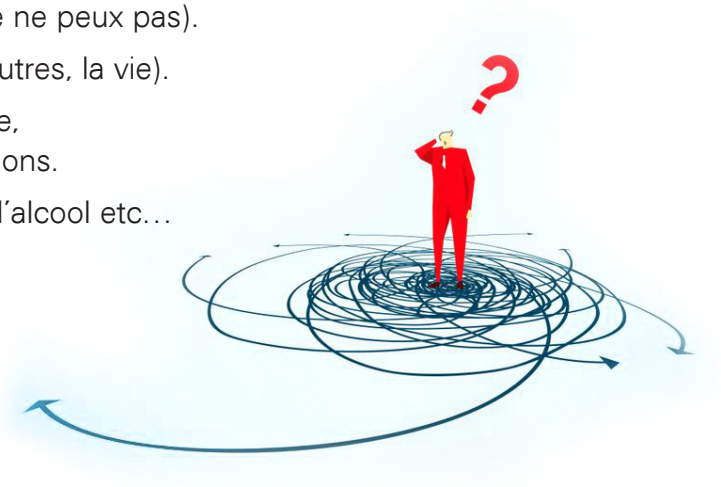
Il n'est pas nécessaire de prendre conscience des évènements qui sont à l'origine de la blessure pour mettre en place le processus d'évolution intérieure.

Le personnage étant une structure interne de nature affective, donc irrationnelle, il n'est surtout pas du ressort de la conscience rationnelle d'intervenir pour le dénouer.

C'est par la prise de conscience et l'acceptation de ma vulnérabilité que je pourrai ensuite me protéger de cette fragilité.

1.3- Les manifestations de l'insécurité :

- ☐ J'ai de la difficulté à réaliser mes projets, je rêve mais je réalise peu.
- ☐ J'ai tendance à toujours remettre à plus tard (procrastination).
- ☐ J'ai une vie construite sur la routine.
- ☐ Devant le moindre imprévu je suis DÉBOUSSOLÉ.
- ☐ Un petit changement me désoriente.
- ☐ Je suis facilement déstabilisé.
- ☐ Mon univers est restreint, fermé.
- ☐ Je résiste ou refuse toute nouveauté.
- ☐ J'ai une endurance exceptionnelle à ce qui n'est pas bon pour soi, je tolère facilement l'intolérable.
- ☐ Je m'entête, je force, j'insiste, au-delà de mes capacités.
- ☐ J'en fais trop, je recherche la perfection.
- ☐ Je me justifie beaucoup (pourquoi je ne peux pas).
- ☐ Je me déresponsabilise (faute des autres, la vie).
- ☐ J'ai besoin de contrôle, je questionne, je pose toujours beaucoup de questions.
- ☐ Je cherche à fuir dans la télé, l'ordi, l'alcool etc…

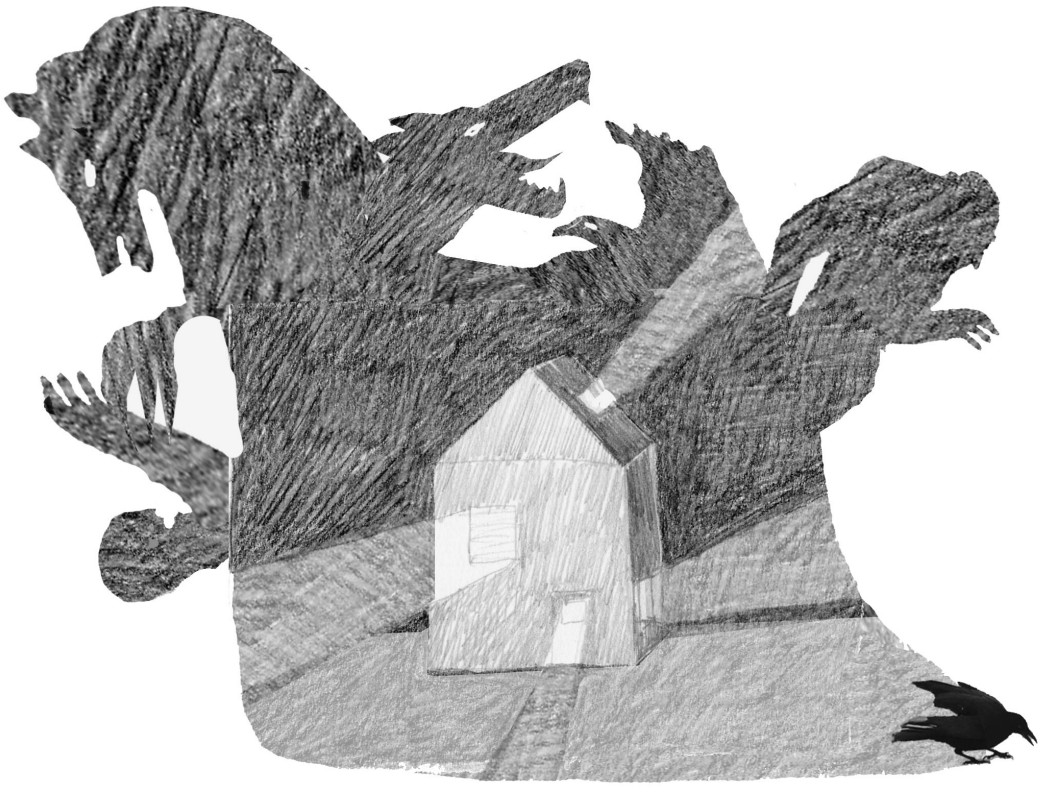


©2021 - Robert Savoie

Module 3 Surmonter l'insécurité

1.4- Les émotions reliées à la blessure d'insécurité :

- ☐ Beaucoup de peurs envahissantes, intenses jusqu'à l'obsession :
  - ☐ Peur de la mort.
  - ☐ Peur de la maladie.
  - ☐ Peur de la folie.
  - ☐ Peur du vide...
- ☐ Manque de confiance en soi.
- ☐ Méfiance face aux autres, face à la vie.
- ☐ Anxiété, angoisse, inquiétude, absence de plaisir.
- ☐ Doute.
- ☐ Ennui.



©2021 - Robert Savoie

Réflexion écrite

1. À la suite de cet exposé, qu'est-ce qui s'est éveillé à l'intérieur de toi ?

_____
_____
_____
_____
_____

2. Est-ce que tu peux reconnaître tes manifestations d'insécurité ?

_____
_____
_____
_____
_____

3. Face à l'insécurité qui t'habite, as-tu tendance à te juger ou à t'accueillir ?

_____
_____
_____
_____
_____

4. Qui serais-tu (ou comment serais-tu) sans ce personnage d'insécurité ?

_____
_____
_____
_____
_____

©2021 - Robert Savoie

Module 3 Surmonter l'insécurité

Conclusion :

- ☐ C'est en osant m'ouvrir sur mon monde intérieur, en osant reconnaître et accepter mon insécurité que je pourrai me créer un encadrement plus ouvert.
- ☐ Mon personnage ne disparaîtra pas, mais parce que je me connais mieux, je sais maintenant comment vivre avec, de façon qu'il soit moins souffrant.
- ☐ C'est une illusion de croire que je vais me libérer de toute ma douleur d'insécurité.
- ☐ J'ai plutôt besoin de les affronter avec plus de pouvoir, plus de force intérieure et plus de confiance en ma capacité d'en prendre soins.

Mes réflexions

©2021 - Robert Savoie

Module 3 *Surmonter l'insécurité*

L'objectif de la deuxième partie :

- ☐ Mieux comprendre l'importance du besoin de sécurité.
- ☐ M'ouvrir à reconnaître et à accepter mon besoin de sécurité.
- ☐ Expérimenter l'insécurité et la sécurité.
- ☐ Accepter de travailler mon insécurité pour l'assumer.

2.1 - Exposé : La reconstruction de la sécurité

- ☐ J'ai à reconnaître mon insécurité et à m'en occuper.
- ☐ J'ai besoin de certaines démarches.

La sécurité provient de la présence de :

- ☐ Règles
- ☐ Balises
- ☐ Cadres
- ☐ Rituels
- ☐ Structures

©2021 - Robert Savoie

Module 3 Surmonter l'insécurité

2.1 - Exposé : La reconstruction de la sécurité... suite

J'ai besoin de m'imposer une certaine continuité, un alignement, pour me sécuriser :

☐ **Me discipliner :**

- ☐ Heures de travail
- ☐ Rituels
- ☐ Exiger de moi, me faire autorité

☐ **Me structurer :**

- ☐ Dans le temps
- ☐ Planifier
- ☐ Organiser
- ☐ Prévoir

☐ **Me limiter :**

- ☐ Ne pas se conter d'histoires
- ☐ Être honnête envers moi
- ☐ Me connaître avant de répondre

☐ **Me poser :**

- ☐ Faire des demandes claires
- ☐ Donner des réponses directes
- ☐ Effectuer des vérifications

☐ **Créer :**

- ☐ Des ententes
- ☐ Des règles du jeu

☐ La sécurité vient par la présence de règles, de balises, d'un cadre, de rituels, de structures et de discipline. Pour un bon fonctionnement, j'ai besoin d'un plancher construit de chacune de ces planches. Une fois ce plancher installé, je peux mieux explorer l'inconnu.

☐ L'absence de plancher maintient l'insécurité.

©2021 - Robert Savoie

2.2 - La création d'ententes, de règles :

- **Attention :**
  - Une règle doit être posée avec amour, dans le respect profond de soi-même.
  - Je peux changer une limite ou une règle parce qu'elle ne répond plus à un besoin.
- **Important :**
  - J'ai le droit de changer une limite, une règle, elle m'appartienne. Ma responsabilité se limite à communiquer la nouvelle règle.

©2021 - Robert Savoie

Module 3 Surmonter l'insécurité

Conclusion :

- ☐ Le besoin de sécurité est un besoin fondamental pour tout être humain. Aucune démarche sérieuse ne peut être accomplie sans la prise en charge de ce besoin.
- ☐ C'est ma responsabilité d'identifier où se situe mon insécurité, pour poser mes balises et mes limites et ainsi me sécuriser.
- ☐ Le cadre, la limite, la règle que je choisis de me donner, dans le respect absolu de mon vécu et de mes différences, me sécurisent et construisent l'amour de soi.
- ☐ Me sécuriser et m'aimer forme un couple inséparable.

Mes réflexions

©2021 - Robert Savoie

Mes réflexions

©2021 - Robert Savoie

Mes réflexions

©2021 - Robert Savoie

Mes réflexions

©2021 - Robert Savoie