

FICHE THECNIQUE COMMUNICATION RELATIONNELLE 1

Obstacles et blessures

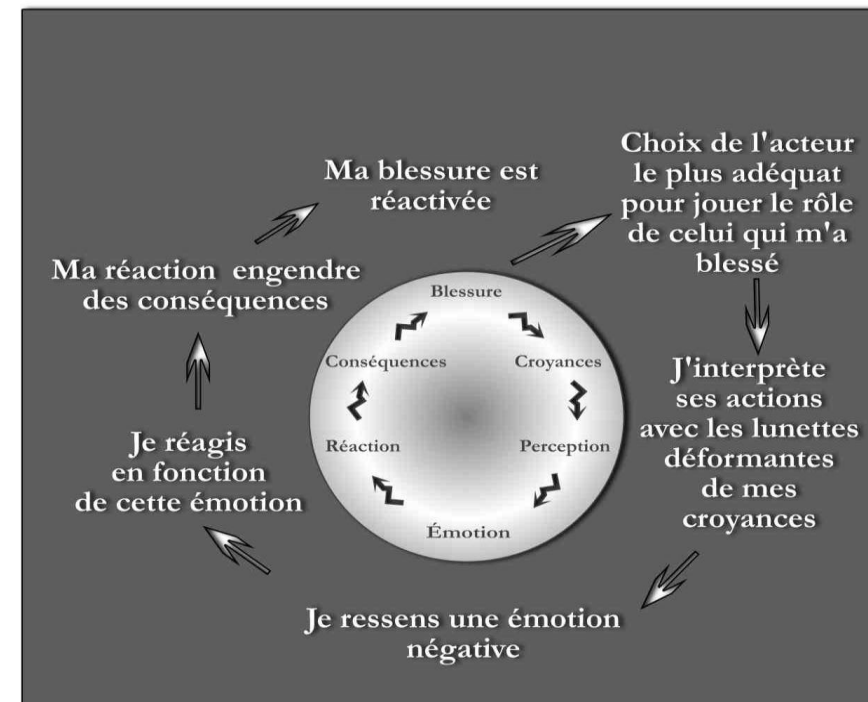
"La folie c'est de se comporter de la même manière et s'attendre à des résultats différents" (Albert Einstein)

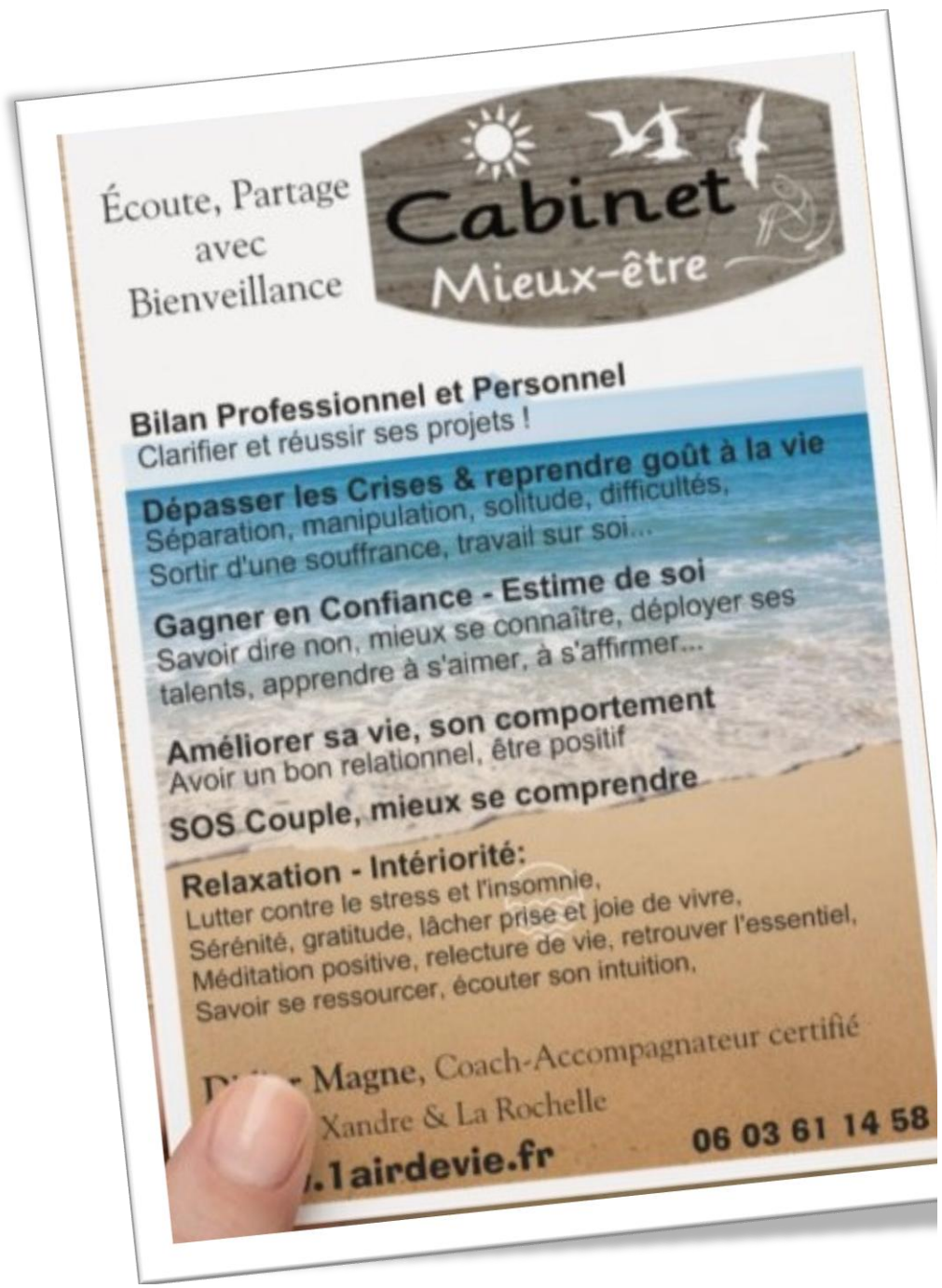


Blessures Psychologiques	Origine	Fausse croyances	Masque	Émotions	Besoin psychologique	Solution Possible
Rejet	Entre la conception et la naissance	Je n'ai pas droit à la vie	Fuite	Peur	Besoin d'appartenance	Développer ses talents/particularité Oser: méthode des petits pas
Abandon	Entre la naissance et 3 ans	J'ai besoin des autres pour exister	Dépendance affective	Détresse	Besoin d'amour	Gagner en Estime de soi S'affirmer
Humiliation	Vers 8 mois	Je ne suis pas digne	Masochisme Culpabilité	Honte	Besoin de respect	Gagner en Estime de soi
Trahison	Vers 3 ans	Je ne peux pas faire confiance aux autres	Volonté de Contrôle	Colère	Besoin de confiance	Faire confiance, travail du lâcher prise
Injustice	Entre 4 et 6 ans	Je dois être parfait pour être aimé	Rigidité Perfectionnisme	Indifférence	Besoin de reconnaissance	Respecter ses faiblesses, ses limites et celles des autres

Rappel: Voir les bases de l'Estime de Soi : Tant que nous ne parvenons pas à connaître et vivre pleinement nos particularités; les autres, les événements, nos activités (sports etc.) ont tendance à devenir "nos béquilles". Nous demeurons dépendant et non-libre: notre relationnel en pâti.

- ✓ **1ère étape:** Quels sont les obstacles en moi à un bon relationnel ? Rechercher mes blessures liées à des événements vécus et les fausses croyances (sur moi, sur les autres, sur la vie) que cela a fait naître: l'enfant que j'étais les à développé pour se protéger (Tableau ci-dessus) Ex: *injonction négative/dévalorisation d'un parent, d'un professeur, d'un groupe envers l'enfant que j'étais = "Je suis nul"*
- ✓ **2ème étape:** Prendre conscience de la souffrance occasionnée par ces fausses croyances, choisir de les quitter avec fermeté. J'établis une alerte, un feu rouge lorsque je les sens influencer mon comportement. Je m'arrête alors et je réfléchis, je raisonne : en quoi est-ce non constructif pour moi ?
- ✓ **3ème étape:** Je vais créer (et me répéter souvent!) de nouvelles croyances sur moi même en accord avec l'homme, la femme, que je veux devenir. Cela doit ressembler à une affirmation concise et positive, (ex: *"je n'y arriverai pas" /blessure du rejet, devient : "j'ai confiance et je vais de l'avant !"* (je *"reformate positivement mon disque dur"* en affirmant régulièrement mes nouvelles croyances + j'ose poser de petites actions en vue des changements souhaités)
- ✓ **4ème étape:** Quel cadre puis-je mettre en place pour fortifier mes nouvelles croyances positives sur moi-même ? Des règles de conduite ? Ex: *Faire attention à voir le positif, les avancées, les opportunités dans les difficultés rencontrées. Rencontrer des personnes qui m'élèvent, me soutiennent, lire, regarder des vidéos...* Bref s'encourager, recréer un cadre, des habitudes, allant avec mes espérances! C'est Possible !!
- ✓ **5ème étape:** Quels sont les autres obstacles : des personnes ? Groupes ? Activités ? Périodes ? Finances ? Apparence ? Etc. Je regarde quels changements en moi seraient nécessaires pour améliorer mes relations (et valider mes nouvelles croyances). Sont-ils compatibles avec la manière d'être que j'aimerais acquérir ? J'essaie de clarifier chaque situation, chaque problématique, et d'apporter plusieurs propositions/hypothèses de solution. Je n'hésite pas à demander conseil à des personnes positives et avisées. Je remets au grand jour mes spécificités: le meilleur de moi-même !





Offre commerciale du site 1airdevie.fr :

-10% sur les séances Mieux être pour particuliers

Sur présentation de ce coupon!*

(*valable du 01/05/16 au 31/12/16 - Offre non cumulable)

Valable en entretien par téléphone ou webcam

1er entretien gratuit

Cabinet Mieux être: 39 rue de la Fontaine au Blanc 17138 Saint Xandre

06.03.61.14.58

Ouverture: L-V 9h-21h / Mer Sam 9h-13h



Didier Magne, Coach & Thérapeute en Relation d'Aide

La Rochelle & A Distance - www.1airdevie.fr