

Lectures et films référencés pendant le séminaire :

De Nicolas Hulot : le Syndrome du Titanic. De Antoine FILISIADIS : "Va au bout de tes rêves"

Film **Signe** : retranscrit les étapes du deuil. Film : Dérapage incontrôlé

Film : la vie de David Gale. Film : 7 ans de mariage. Livre : La divine connexion

L'ANGE GARDIEN

La différence entre un coach et un dieu = Dieu ne se prend pas pour un coach.

Une règle : c'est ce qu'on pense être normal.

3 formes de croyances :

- **limitantes** : celles qui empêchent d'atteindre
- **Ressources** : poussent à l'action
- **Neutre**

Processus interne : image interne ==> Etat interne (ressenti) ==> donne comportements

Zone d'ombre ==> médisance de la lumière, donne lieu à des critiques

A l'âge adulte on retrouve nos croyances d'adolescents.

Qu'est-ce qui me limite aujourd'hui et m'empêche d'être bien ?

LES CROYANCES AUX COMMANDES :

- Derrière un "**parce que**" il y a une croyance : on a des croyances sur soi, des croyances sur les autres (surtout négatives), les personnes les moins évoluées sont dans le jugement en permanence). Dans le non jugement on est dans l'unité.

Le système de croyance appartient à la sphère de l'égo ==> donner une image de moi qui est bonne. On veut donner plus raison à nos croyances plutôt qu'à nous même. C'est la croyance qui conditionne l'expérience.

L'entretien de notre système de croyance :

Je crois, je pense, je fais, je ressens.

Quand c'est trop facile, je n'y crois plus, je pense qu'il y a un piège ==> je n'y crois plus ("c'est trop beau pour être vrai !").

"Le monde est comme tu le regardes !"

C'est toujours parce que j'ai toujours eu confiance dans la vie, (croyance en ma bonne étoile) pour d'autres c'était un mauvais signe du destin et ne voyaient pas les choses positivement ou ce qui leur arrive dans la vie. "coup de chance ou malchance..."

Croyances limitantes en coaching : (p7)

Passivité, maintien des problèmes.

- **Se sur-adapter** : la personne tient toujours compte d'un modèle extérieur.
 - **S'agiter** : permet de ne pas se centrer sur soi-même, fabriquer une sur-énergie qui la mène à une action désordonnée ou inutile.
 - **S'incapaciter** : Plus aucune responsabilité n'est acceptée, comportement de fuite
 - **Intellectualiser** : c'est plus facile de penser, de critiquer que d'agir.
- Les personnes qui critiquent sont les plus dépendantes d'un système.
- **Entretenir l'utopie** : refuser de renoncer.
 - **Inventer un problème** ou accroître un problème
 - **Faire plus de la même chose qui ne marche pas**
 - **Dramatiser** les événements

Plus les buts sont inaccessibles et plus l'échec est assuré ==> fixer objectif irréaliste (Ex : je veux être Maria Carré ou rien du tout)

- Ne pas confondre liberté et contestations

- **Refuser de renoncer** : La chance d'avoir eu une mère qui n'avait pas à renoncer.

Pas d'interdit : rendre la liberté à un enfant c'est ne pas le contraindre mais lui dire : "penses-tu que ce que tu fais prépare ta vie, (une belle vie).

DIFFÉRENTES FORMES DE CROYANCES : (p10)

- Nos peurs

- **Nos priorités** (Si notre bonheur est en jeu, son corollaire le malheur n'est pas loin, il s'ensuit une appréhension, sa priorité est une gestion globale, ex: se focaliser sur sa recherche d'origine au détriment des autres domaines de vie.)

- Nos références

- **Nos critères** : un critère violé ou bafoué renforce nos croyances. Quand on arrive à attraper une croyance on peut commencer à travailler sur l'émotion. (Exemple du tapis souillé ==> conflit entre mari et enfants, car elle croyait que c'était un manque de respect ==> recadrage de sens : pourquoi le tapis est sal ==> le tapis est sale car c'est la preuve qu'il y a de la vie dans la maison.)

Un enfant doit savoir dire non quand il est petit ou adolescent pour savoir dire non plus tard quand il sera adulte.

- Nos règles

- Culpabilité

FOMATION DES CROYANCES (p 16)

Une grande part de nos croyances sont liées à nos échecs.

Nos impuissances sont négatives.

Arrêter de se comparer aux autres

Croyances et ressources

S'autoriser à faire autrement, à faire différemment : que se passerait-il si je faisais complètement différemment.

Pourquoi je ne l'ai pas déjà fait ? :

- je ne me sentais pas légitime, je ne me trouvais pas prête.

- Je pensais que c'était trop beau pour être vrai, si c'était aussi simple, ça se saurait !

- il faut de l'argen,

- il y a toujours mieux que moi pour réussir mieux que moi...

GESTION DES CROYANCES

1/ IDENTIFIER LA CROYANCE LIMITANTE

2/ PRISE DE CONSCIENCE (spire)

3/ CROYANCE RESSOURCE IDÉALE (écrire les critères, contre croyances -le contraire-)

4/ AUTO-EVALUATION : Quel affect émotionnel (auto-évaluation Croyance Négative (1 à 10) ?

Quel est l'impact émotionnel (auto-évaluation positive) (1 à 10)

5/ Technique de la Star spatiale, si CN Croyance Négative > 5 et faire un pont dans le futur ==> Projection dans le présent et dans l'avenir.

COACHING DES EMOTIONS

Les émotions : Joie, colère, tristesse, peur

Le rôle des émotions est de signaler les événements qui sont significatifs pour l'individu et de motiver les comportements permettant de les gérer ; les émotions nous permettent d'avoir des réactions plus appropriées aux situations.

Sentiment : Etat affectif plus complexe, stable, durable lié à des représentations.

Ressenti mental : prend naissance dans le cerveau

Comment gère-t-on nos émotions ?

Se poser la question : qu'est-ce qui provoque le mal être

Besoin d'énergie : susciter le bon état interne (ex : pour un examen)

Pensée hermétique : évacuer les mauvaises émotions

Neutraliser

Exprimer mon émotion par rapport à l'autre, ça me renvoie à du contre temps, à une perte de temps, d'inefficacité (ne pas utiliser le TU)

LA GESTION DES ÉMOTIONS CONSISTE À (P 38)

Connaître : La localiser : une émotion est en accord avec ce qui la déclenche.

Sélectionner : Choisir l'état adéquat pour une situation donnée

Susciter : Une fois l'état choisi, savoir comment l'installer

Stabiliser : Rester dans cet état et l'utiliser le temps requis pour la situation

Neutraliser : Désactiver les états limitants

Éviter : Choisir les situations qui stimulent les états internes positifs plutôt que les autres.

Communiquer : L'émotion ressentie est en accord avec le comportement qui l'exprime

Exprimer son émotion :

- Quand tu (énoncer précisément le comportement)

- Je (dire son émotion)

- Parce que (partager mes attentes, mes besoins, les raisons de mon émotion, être précis)

- et je te demande de (quel est mon besoin actuel ?)

Affirmer mon besoin en étant bien ancrée en moi, ne pas dévier, être attentif à ne pas me mettre à protéger l'autre.

- de façon à ce que (donner ma motivation).

LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE GÉRER LES ÉMOTIONS

1/ Les ÉVITER (fuite) ==> somatisation

2/ Les nier ==> nier une partie de soi

3/ Exagérer les émotions ==> pour en retirer un bénéfice secondaire

4/ Utiliser le message des émotions ==> Chaque émotion est une boussole qui va nous indiquer la marche à suivre, a un sens et est positive parce qu'elle apporte un message. Chercher à la comprendre comme une source d'information. C'est un signal, qui tant qu'il n'est pas perçu revient plus fort, jusqu'à la somatisation. Chacun des mots va indiquer l'EI (Etat Interne) dans lequel nous sommes (A. Korsbyski).

Toute forme d'émotion est là pour nous préserver ; le niveau vibratoire n'est pas confortable = prendre en compte les vibrations.

DÉCODAGE D'ÉMOTION

Décoder une émotion, c'est analyser le signal, comprendre le message sous-jacent.

Le contexte

Demander à une personne de choisir une situation professionnelle en rapport avec une émotion négative ou bloquante en rapport avec une personne problématique.

La personne décrit ce qui se passe, le cadre de référence, les circonstances, ce qu'elle voit, ce qu'elle entend et ce qu'elle ressent.

Décodage

Explorer le signal de son émotion :

- ce que cela signifie pour elle,
- quel est le message sous-jacent
- quel est le critère violé
- quelle est la définition de son émotion.

Changement

On lui demande alors face à une telle situation, quelles seraient éventuellement les autres alternatives de comportement qu'elle envisage d'adopter.

Choix

On lui demande alors de prendre l'alternative choisie, et de vivre au fond d'elle-même la situation, avec le nouveau comportement.

Description de la nouvelle émotion

La personne indique alors s'il y a un changement réel dans le ressenti, et si elle peut s'imaginer dans un futur proche de nouveau en contact avec la personne problématique.

DÉCODAGE ÉMOTIONNEL

Repérer la situation impliquante

Identifier : faire mettre des mots sur ces émotions

Qu'est-ce qui se passe ? Qu'avez-vous éprouvé quand ? Que ressentez-vous ? Quelles sont les manifestations ?

Expliquer ce qu'est une émotion à son client

Si cette émotion devrait nous avertir de quelque chose ce serait quoi ?

Si elle était porteuse de changement ce serait quoi ?

Si elle devait t'inviter à un changement ce serait lequel ?

Si elle était un cadeau, quel est le cadeau ?

Quelle solution je peux mettre en place pour qu'elle n'apparaisse plus ?

GRILLE D'ANALYSE DES ÉMOTIONS

Etre curieux

Accepter

Recadrage de sens (réhabilitez l'amour de vos émotions ==> la façon d'y réagir sera différente.)

Stratégies (Comprenez, acceptez, identifiez, enthousiasmez-vous et passez à l'action.) Anticiper les actions et adopter un mode proactif plutôt que réactif, sachant à l'avance ce que l'on va ressentir. Se préparer pour mieux fonctionner avec mes émotions et poser des actions spécifiques.

Passage à l'action

Ressenti l'émotion, l'identifier, la comprendre, saisir le message, passer à l'action pour ne pas somatiser.

Quotient émotionnel :

Conscience de soi

Expression émotionnelle

Niveau d'autonomie

Confiance en soi

Face à autrui

Ecoute, accueil de l'autre.

ECHELLE ÉMOTIONNELLE

Echelle permettant de situer le niveau de conscience de mes émotions sur 7 niveaux.

7ème niveau Interactivité : sensible à tout ce qui se passe

6ème niveau Empathie : Conscient des émotions des autres (l'empathie est la capacité à percevoir ce que l'autre ressent).

5ème niveau Causalité : Perception de l'origine de l'émotion

4ème niveau Différenciation : Être capable de parler de ses sentiments et faire la différence

3ème niveau Expérience primaire : Être conscient des émotions sans être capable de l'identifier, de l'exprimer et de la comprendre

2ème niveau Sensation physique : Ne ressent pas d'émotion mais somatise. L'émotion reste au niveau inconscient

1ème niveau Engourdissement : Pas de ressenti émotionnel. Pas conscience de ses sentiments.

MESSAGES DES SENTIMENTS NÉGATIFS

Accablement, apathie : (p57) Vous devez réévaluer ce qui compte le plus pour vous et en particulier dans la situation où vous vous trouvez. Vous vous sentez accablé et dépassé parce que vous essayez de vous occuper de trop de choses en même temps, de tout changer du jour au lendemain. **Solution :** Focus, Identifiez ce qui est le plus important pour vous dans votre vie actuellement.

Angoisse : (p47) Mélange d'émotions. Se développe quand il y a opposition entre 2 parties de soi, l'une tente de se conformer pour être aimée, et l'autre cherche l'autonomie. Le conflit s'installe devant l'impossibilité de satisfaire simultanément les besoins de sécurité et de liberté, de protection et de création. Ambivalence ingérable entre une peur et un désir. **Solution :** Voir peur liée à une notion de danger, de survie).

Colère : (P51) Une règle a été enfreinte par soi ou quelqu'un d'autre. Solution : Repérer la règle qui a été violée. Quelle est l'action immédiate à poser afin d'exprimer des limites claires à mon environnement. **Solution :** Exprimez vos limites : dire ce à quoi je dis oui ou ce à quoi je dis non. S'assurer que la règle est claire pour soi et pour son entourage (bien communiquer ses règles, question de légitimité).

Confusion : Il existe un manque d'information.

Culpabilité : (p 54) Des critères personnels ou appartenant à quelqu'un d'autre ont été violés. Différence avec la colère où c'est l'environnement qui a enfreint un de mes critères. **Solution :** Reconnaissez que vous avez manqué à l'une de vos règles qui vous tient à cœur et que vous avez toujours voulu la respecter. Identifiez la norme ou la valeur avec laquelle vous n'avez pas été OK. Actions correctrices immédiates.

Déception : (p52) Un de vos espoirs, une de vos attentes ne va pas se concrétiser. **Solution :** changer d'attitudes pour passer à l'action, c'est à dire changer vos attentes pour que vous preniez les mesures voulues pour qu'elles se concrétisent. Plus tu as un projet ambitieux à 5 ans et plus tu dois avoir des actions efficaces à 5 secondes. A projet ambitieux stratégie rigoureuse et rester dans une stratégie de mouvement permanent.

Désespoir : Manque de réalisme dans le choix du moment opportun pour abandonner un objectif.

Ennui : Les buts ont été atteints, il est temps d'en construire de nouveaux.

Frustration : (p 50) C'est le signal que votre cerveau croit que vous pourriez faire mieux. Utiliser un moyen adapté à l'objectif visé. **Solution :** Identifier ce que vous avez besoin d'apprendre pour mener à bien l'objectif fixé.

Indécision : Les critères utilisés doivent être réadaptés.

Insuffisance : Une comparaison soi/autres montre que l'on peut faire mieux, le moyen reste à découvrir.

Jalousie : (p 55) Je dois valider mes règles du jeu et travailler sur mes représentations mentales. **Solution :** Travailler sur le changement de croyances. Mener également une réflexion sur l'estime de soi.

Honte : (p 60) De la timidité au gros dénigrement de soi. Se Débarrasser d'apprentissages du passé qui sont inadaptés. Distinguer l'élément déclencheur : le message. **Solution :** Travailler sur l'estime de soi. (Héro intime, Star Intime).

Sentiments de malaise, d'inconfort : (p45) Sentiments d'ennui inconfortable, impatience, inconfort, détresse, légère confusion - Identifier le déclencheur, clarifier la représentation (VAKO). Croyances en arrière plan.

Médiocrité/Insuffisance : (p56) Vous ne possédez pas à présent la compétence nécessaire pour effectuer la tâche qui vous attend : vous avez besoin de plus d'information, de compréhension, d'outils et de confiance.

Solution : Identifiez les points de progrès et bâtissez une stratégie d'accompagnement. Qu'est-ce que vous pouvez faire pour mener à bien l'objectif ? Trouver un moyen de mieux réussir, appréciez ce message d'encouragement.

Peine : (p48) Sentiment de trahison ou d'abandon.

Peur : (p 46) On n'est pas suffisamment préparé pour la situation. Solution : Bâtir un véritable plan d'action.

Ex. de coaching . Solution : Identifier les points que l'on doit travailler afin d'être encore mieux préparé pour l'évènement à venir.

Regret : On aurait pu agir autrement.

Solitude : (p 59) Rje me sens isolé, et cela me dérange. Vous avez besoin de liens, de relations avec les autres.

Solution : Déterminez le genre de lien dont vous avez besoin. **Solution :** Notez 3 solutions vous permettant de rentrer en contact avec l'extérieur.

Tristesse : (p48) Réaction à une perte ou une rupture. Cascade de substances chimiques accompagnant le travail de deuil.

Les étapes du deuil : (p49)

- **Déni.** La réalité est encore impossible à envisager. La personne se protège d'un afflux d'émotion trop important. Elle ne veut pas vivre ça. Elle ne veut pas voir, pas entendre, pas comprendre.

- La colère monte. Protestations contre l'inéluctable. Quand un lien se rompt, nous cherchons à la rétablir.

- Marchander la réalité est trop difficile à tolérer, peut-être la perte n'est pas inéluctable. Tout doit être tenté.

- C'est terminé. Acceptation. On est prêt à tourner la page, à investir de nouveaux liens. Le deuil est fait. Travail de réappropriation par rapport à ces différents critères.

SENTIMENTS POSITIFS (P 68)

Amour et affection : (p 63) Attirance physique et mentale pour une autre personne. Affection : c'est quand je ne suis attiré que mentalement et tendrement par une autre personne.

Signal action : Il faut que j'y aille, il faut que je dise ce que je ressens

Cadeau : Je cherche à vivre de façon harmonieuse

Solution : Il faut que je partage ce que je ressens envers l'être aimé ou la personne appréciée, il faut que je communique sur ce que je ressens.

Appréciation et gratitude : C'est la reconnaissance d'un bienfait reçu

Signal action : Il faut refaire ce que j'ai fait

Cadeau : J'ai fait du bien et on me remercie

Solution : Il faut que je remercie la personne qui m'a fait du bien et que je comprenne pourquoi on m'a fait du bien car c'est quelque chose que je dois reproduire.

Curiosité : C'est quand il y a quelque chose qui éveille mon intérêt ou ma surprise

Signal action : Il y a quelque chose qui doit être approfondi

Cadeau : Cela peut m'être utile

Solution : Il faut que je cherche à en savoir plus sur cette chose jusqu'à ce que ce sentiment disparaisse.

Enthousiasme et passion : c'est une exaltation profonde, ça me pousse, me porte.

Signal action : Il faut que j'y aille, c'est bon pour moi

Cadeau : C'est ta voie, ta manière, ton chemin, tu es en parfait accord avec tes valeurs.

Solution : Essaye de comprendre ce qui provoque cet enthousiasme pour le fédérer dans tes comportements.

Détermination : C'est quand je suis décidé à...

Signal action : Vas y, tu peux le faire

Cadeau : J'ai mobilisé toutes mes facultés pour

Solution : Essayer de comprendre ce qui provoque cette détermination pour le fédérer dans mes comportements.

Souplesse

Signal action : Je m'adapte facilement à mon environnement

Cadeau : Je crée mes propres choix

Solution : S'assurer d'avoir plusieurs choix dans les situations importantes de votre vie.

Assurance et confiance

Signal action : Je suis OK avec l'image de soi, l'amour de soi et la confiance en soi.

Cadeau : J'ai un haut niveau d'estime de soi

Solution : Travailler sur l'estime de soi (séminaire 2), et transférer cet état dans les différents domaines de vie.

Joie

Signal action : Mes besoins fondamentaux et de développement ont une réponse positive.

Cadeau : Le bonheur nous offre des moments extraordinaires.

Solution : Identifier les moments sources de bonheur et mettez-les en automatique dans votre vie.

Vitalité

Signal action : J'ai toute mon énergie mobilisée et vie dans un état positif

Cadeau : J'ai la force nécessaire à la réalisation de mes projets

Solution : Aménager des temps de basse énergie positive et faire ce qui me passionne et me porte dans la vie.

Contribution

Signal action : Je suis connecté à une partie de ma mission de vie

Cadeau : Je suis en route sur ma légende personnelle

Solution : Donner avec la plus grande générosité

SHADOW PROCESS

Chasseur de dragon car le dragon porteur de nos peurs.
Dragon vert porteur des angoisses des autres
Dragon noir porteur de mes peurs personnelles

Chaque être est un empereur, il a simplement besoin de le devenir.

Apprivoiser son ombre : dans notre ombre il y a tous nos besoins.

Projeter sur les autres nos zones d'ombre : Pour savoir qui vous êtes choisissez l'autre, chercher dans l'autre ce qui nous dérange car on attribue à l'autre ce qui est latent en nous, ce qui nous fait peur ou qu'on a envie d'être.
Le coaché idéalise alors les individus ou alors les méprise.

DE QUOI AS-TU LE PLUS PEUR DANS TA VIE ?

Faites ressortir 3 peurs :

Trouvez ce dont une personne a le plus peur et vous saurez de quoi sera faite sa prochaine étape de croissance.

Exercice :

1/ Décrire une personne qui nous est antipathique, décrire la qualité ou le trait négatif qui vous fait peur, vous énerve ou vous répugne.

2/ Que pouvez-vous apprendre d'une telle personne ?

3/ Demandez-vous, si vous n'auriez pas vous-même besoin de cette qualité ou de ce trait pour contrebalancer un côté excessif de votre tempérament.

(Le miroir)

L'ombre noire : agressivité, sexualité

L'ombre blanche : manque de développement, refoulement, pression d'un milieu familial et social imposant des normes.

Ex : L'irresponsabilité et la frivolité d'un patient identifié mettra en lumière le côté trop sérieux et rigide de la famille.

Personna = égo idéal = moi adapté

Personna : moi social résultant des efforts d'adaptation déployés pour se conformer aux normes sociales, morales ou éducationnelles de son milieu (moi adapté). La persona rejette de son champ de conscience tous les éléments (émotions, traits de caractère, talents, attitudes) jugés inacceptables aux yeux importants de son entourage. La persona est le contraire de l'ombre ==> dilemme entre moi-personna et moi-intime.

LA MÉTEO DE L'INCONSCIENT

Connecter la personne à l'hémisphère droit :

1/ Comment elle se voit

2/ Comment elle pense être vue par les autres

3/ Comment elle voit la vie en général

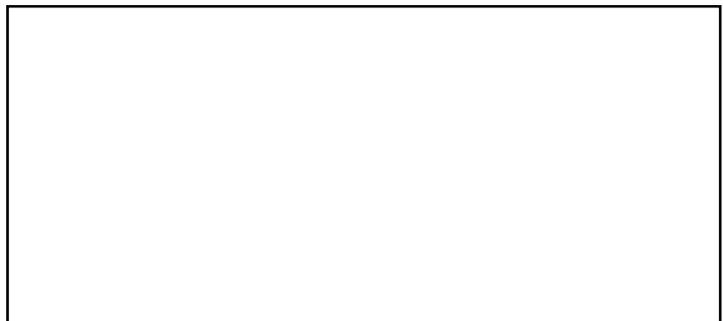
4/ Comment elle voit sa spiritualité

5/ Comment elle voit la famille

6/ Comment elle voit l'amour

Personna : le moi adapté

Le soi : le moi profond ou sage intérieur



2 formes d'inhibition personnelle :

La répression : "Ne crie pas !"

Le refoulement : Faute d'occasion due à l'ignorance

Blessure psychique : refoulement agressivité.

Nos peurs naissent à travers les blessures de notre enfance.

La réaction est une réponse : Il est bon qu'un enfant prenne des risques.

Conception de l'inconscient selon Jung :

L'inconscient est un ensemble de forces opposées mais complémentaires pour trouver un équilibre.

Jung décrit l'ombre comme l'autre nous, la personnalité inconsciente de l'autre sexe ou encore l'autre qui nous embarrasse ou nous fait honte. Il la définit comme le côté négatif de la personnalité, la somme de toutes les qualités désagréables que nous avons tendance à détester et à cacher, ainsi que les fonctions insuffisamment développées et le contenu de l'inconscient personnel.

Qu'est-ce que le soi (ou moi profond ou sage intérieur) appelé à jouer un rôle si déterminant dans la réintégration des pôles psychisme :

Jung y voit le centre de créativité d'intégration de la personne qui possède intuitivement le plan d'ensemble du développement d'un individu. Le soi intervient pour organiser les éléments psychiques qui sont en conflit en un tout harmonieux.

3 impasses à éviter :

- 1- S'identifier à son égo-idéal en excluant son ombre
- 2- S'identifier à l'ombre seulement
- 3- S'identifier tantôt avec l'égo, tantôt avec l'ombre.

Comment gérer la montée progressive de son ombre :

- Gestion d'un conflit : qu'est-ce qui est important pour chacun
- Négociation entre les parties
- Il importe d'assumer la tension qui en résulte ==> culpabiliser ne sert à rien, on a le droit d'être imparfait et s'autoriser l'imperfection.

STRATÉGIE POUR DECOUVRIR SON OMBRE

1- A l'aide de questions :

Question 1 : Quels sont les aspects les plus flatteurs de votre égo social, ce que vous aimeriez voir reconnu par les autres ? Quels sont les qualités ou traits contraires que vous avez dû refouler ? (Image sociale)

Question 2 : Quels sujets de discussion avez-vous tendance à éviter dans vos conversations ? (révèlent votre peur de dévoiler un côté de vous-même)

Question 3 : Dans quelles situations vous sentez-vous devenir nerveux, hypersensible, sur la défensive ? Quel type de remarque vous fait réagir ? La vivacité de votre réaction vous étonne-t-elle vous-même ? Si oui, c'est signe qu'on vient de piétiner une zone de vous-même que vous n'acceptez pas.

Question 4 : Dans quelle situation avez-vous le sentiment d'être inférieur ou de manquer de confiance en vous-même ?

Question 5 : Dans quelles situation éprouvez-vous de la honte ? Dans quel domaine paniquez-vous à l'idée de laisser paraître une faiblesse ? Vous sentez-vous embarrassé si on vous demande d'accomplir une activité quelconque (parler ou chanter en public) par ex. ?

Question 6 : Etes-vous porté à vous offusquer d'une critique faite à votre endroit ? Quelle sorte de critiques vous agace vous-même ? Une réaction violente à une remarque signale encore une fois qu'une facette de votre ombre vient d'être mise à nu.

Question 7 : Avez-vous de la difficulté à accepter un compliment ? Qu'ai-je donc à me défendre avec tant d'énergie contre ces marques d'admiration ? Ne suis-je pas en train de camoufler une partie de mon ombre, à savoir un ardent désir non avoué d'être admiré ?

Question 8 : A propos de quoi vous sentez-vous bouleversé ou insatisfait de vous-même ? Serait-ce, par ex. au sujet de votre apparence physique ou d'un trait de caractère ? Si oui, il est probable que vous cherchez à dissimuler quelque chose que vous considérez comme une faiblesse.

Question 9 : A quelle qualité votre famille se distinguait-elle de votre milieu ? Pour identifier votre ombre familiale, vous n'aurez qu'à repérer la qualité opposée à celle reconnue par l'entourage. L'ombre familiale sera donc ce que la famille ne sait pas permis de vivre et d'exprimer.

- 2- Analyser ses rêves
- 3- Fantômes et rêveries éveillées
- 4- Examiner la nature et le contenu de l'humour
- 5- Les projections : la voie royale.

Comment reconnaître l'ombre d'autrui ?

- Si une remarque bouleverse ou irrite quelqu'un, il est probable qu'elle ait accroché une zone "ombragée" de son être.
- L'ombre trouve aussi à s'exprimer dans les interdictions que l'on impose aux autres. Les interdictions révèlent davantage les résistances de leurs auteurs, aux pulsions de leur ombre, qu'une saine préoccupation éducative.
- Ecouter les blâmes et les critiques qu'une personne se permet de formuler sur le compte des autres.

Si nous sommes portés à mépriser et à détester, chez autrui, certaines qualités ou traits de caractère, c'est que nous avons un besoin urgent, de les développer en nous-mêmes.

Lorsque l'on critique une qualité chez quelqu'un, c'est qu'il nous manque cette qualité et que l'on doit la développer. Lorsque l'on critique un défaut chez quelqu'un, c'est que l'on a peur d'être taxé par les autres de ce même défaut.

Projection de son ombre sur autrui :

C'est un transfert inconscient, c'est-à-dire non perçu et involontaire, d'éléments psychiques subjectifs refoulés sur un objet extérieur. Cela signifie que la projection consiste à voir, à sentir et à entendre, des émotions, des traits de caractère, des qualités qu'on a refoulés en soi.

L'auteur de la projection éprouve de l'attraction si les qualités ou les traits de caractère projetés sont considérés comme désirables pour lui et de la répulsion si les qualités ou les traits projetés sont troublants ou menaçants pour lui.

Attitudes de projection : (p 84)

- Faire inconsciemment de la projection
- Fabriquer un masque de la projection
- Justifier un jugement excessif sur l'autre afin de maintenir sa projection
- Se sentir démuni et diminué par la situation créée par la projection
- Assumer la responsabilité de l'ombre.

Les conditions pour accomplir le travail de réintégration de son ombre :

- Se garder de toute précipitation car mettre au jour d'emblée trop de matériau inconscient risque d'entraîner des états dépressifs,
- Essayer plusieurs moyens d'explorer et de réintégrer un trait de son ombre et non de chercher à le réintégrer d'un seul coup,
- Se faire confiance et croire en sa "perfection" et "sa sagesse intérieure",
- Utiliser les différentes stratégies proposées ci-après en présence d'un guide.

STRATÉGIE POUR APPRIVOISER SON OMBRE

- Dialoguer
- Personnaliser son ombre et s'en faire une amie
- Retrouver en l'enfant blessé
- s'identifier à ses projections
- Prendre conscience de l'existence en soi de 2 qualités opposées :

Exemples : Colère ---> Harmonie

Naïveté, crédulité ---> prudence

Défiance ---> Croire

- Harmoniser les éléments d'allure contraire du "moi adapté" et de l'ombre
- Harmoniser le "moi adapté" et l'ombre

Traitement moral de l'ombre

- L'ombre n'est pas synonyme de mal
- Reconnaître les manifestations de son ombre ne signifie pas y obéir
- Céder n'est pas la stratégie efficace, mais plutôt accueillir et négocier (Ex. Le Seigneur des Anneaux)

Process de transformation émotionnelle (voir schéma Techniques d'accompagnement)

On ne peut donner que ce que l'on a. Ce n'est pas parce qu'on est en manque de quelque chose qu'on ne peut pas le donner.