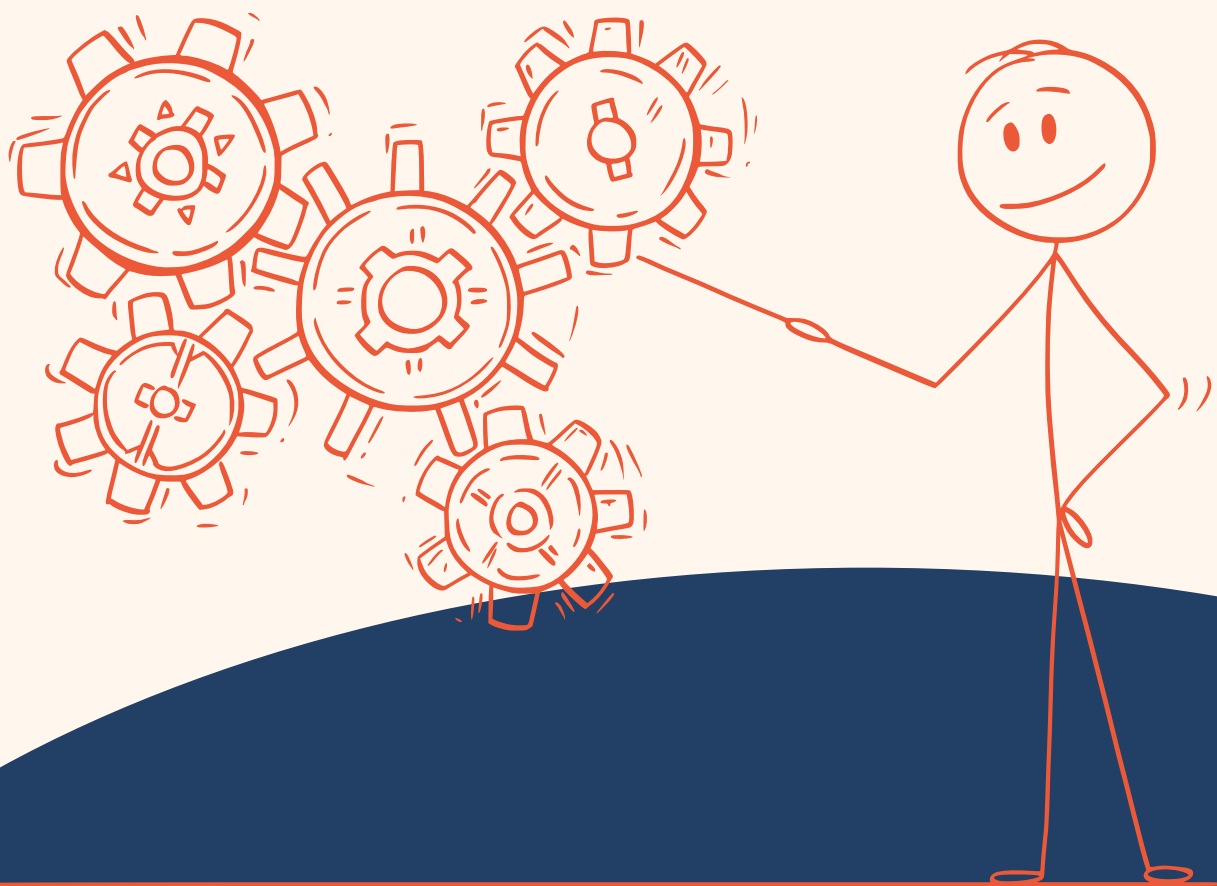


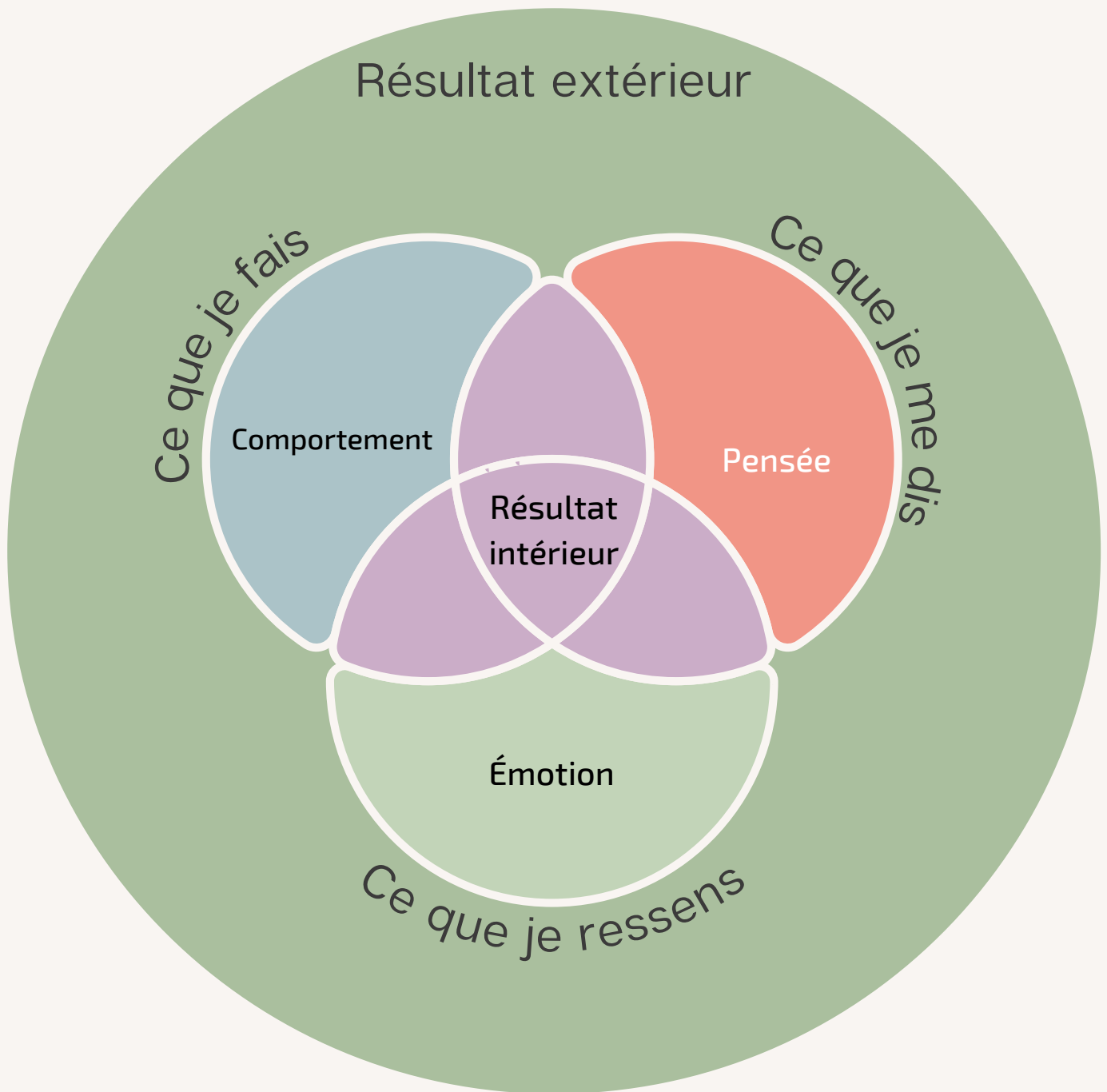
MES RÉACTIONS ET MES COMPORTEMENTS



Sortir du pilote
automatique pour
connecter à mon âme.

avec *Karoline Roy*

Mon filtre



$$E + R = R$$

ÉVÈNEMENT + RÉACTION = RÉSULTATS

DÉCOUVRE TON POUVOIR

SI TES RÉACTIONS SONT COMME ÇA

- Tu es frustré
- Tu es Stressé
- Tu as de l'anxiété
- Tu es déprimée
- Tu n'as pas d'énergie
- Tu es envahie par tes Émotions
- Tu es agressive
- Tu te justifie
- Tu es compulsive
- Tu fais de la Fuite
- Tu blâme, critique
- Tu Juges
- Tu persécution
- Tu te victimise
- Tu fais la sauveuse
- Tu es contrôlante
- Tu es perfectionniste
- Tu crains toujours le pire

TA RÉALITÉ EST PWICH

- Tu es malheureuse
- Tu augmentes tes peurs
- Tu restes dans tes "paterns" négatifs
- Tu gardes tes blessures active
- Tu vis dans l'attente
- Tu accuses les autres
- Tu vis dans le passé ou dans le futur
- Tu vis dans la nostalgie ou dans l'appréhension
- Tu es dans un environnement négatif
- Tu as un discours rabaissant
- Tu manques de confiance en toi
- Tu manques d'estime
- Tu ne fais pas de nouvelles expériences
- Tu es entouré de gens malsains ??
- Tu souffres
- ETC



En apprenant à te connaître et en développant de nouvelles capacités, tu peux décider de réagir autrement.

SI TES RÉACTIONS SONT COMME ÇA:

- Dans l'accueil
- Tu es consciente de ta réalité
- Tu prends un moment pour t'introspecter
- Tu es dans le respect
- Tu exprimes tes besoins
- Tu t'affirmes et tu mets tes limites
- Tu maîtrises tes émotions
- Tu te montres authentique
- Tu es bienveillante
- Tu es compréhensive
- Tu es dans l'amour
- Tu vis dans le moment présent
- Tu as de la gratitude
- Tu es dans l'action

TA RÉALITÉ EST WOW!

- Tu es plus en Paix
- Tu te sens détendue
- Tu te sens libre
- Tu te sens relié au "tout"
- Tu as plus d'énergie
- Tu ressens ton pouvoir
- Tu vis tes émotions sans les amplifier
- Tu rayannes
- Tu te sens autonome
- Tu te sens complète
- Tu contribues au monde
- Tu vis dans le bonheur
- Tu t'épanouies

Cesse dès maintenant d'accuser les autres et les événements extérieurs pour justifier tes insatisfactions.

Ton pouvoir est sur ta façon de percevoir et de réagir.

En modifiant ta paire de lunettes, tu changes tes réactions et ta réalité

Alors dis-moi,
Comment as-tu envie de vivre ta vie?



POSITION DE VIE

- Je suis OK/vous êtes OK (+/+),
- Je ne suis pas OK/vous êtes OK (-/+)
- Je suis OK/vous n'êtes pas OK (+/-)
- Je ne suis pas OK/vous n'êtes pas OK (-/ -)

+/+

Je me respecte et je vous respecte. Je vous accepte tel que vous êtes. J'ai conscience de ma valeur et de la vôtre : nous sommes égaux. Cela implique que je considère ce que vous me dites, que je vous parle d'une manière adulte, que j'envisage notre rapport sous l'angle de la coopération et du partage.

-/+

C'est une position qui se traduit par une dévalorisation de soi. L'autre ou les autres sont beaucoup mieux que moi. Ils y arrivent mieux, ils sont heureux, et je ne le serai jamais... C'est une position dépressive résumé ainsi : « Je ne vaudrais pas grand-chose, n'importe qui vaut plus que moi ».

+/-

Je pense que je vaudrais mieux que toi/les autres. Cela se manifeste de deux façons différentes : soit j'envisage l'autre de manière condescendante ('Mon pauvre, tu n'es pas capable d'y arriver, laisse-je vais le faire'), soit je l'envisage d'une manière hautaine, voire agressive ('T'es trop nul, t'es un incapable, pousse-toi de là que je le fasse' ou 'T'es trop nul, fais comme je te dis et pas autrement'). C'est une position de dévalorisation ou de domination, d'arrogance vis-à-vis de l'autre.

-/-

Cela peut être la position adoptée par un enfant dont les parents lui ont fait comprendre qu'il n'était pas le bienvenu, qui a grandi dans un milieu difficile et qui n'attend rien de personne. Il a une image de lui-même et du monde négative. À l'extrême, ce type de position peut amener vers le suicide ou l'asile.

C'est tout simplement un moyen que notre corps ou notre psyché trouve pour se défendre contre une situation X. Nous portons tous en nous un certain nombre de mécanismes de défense. À partir du moment où notre fonctionnement est menacé, notre sécurité, nos repères sont bouleversés, le cerveau va faire son travail en déclenchant un processus de protection

ACTIVISME

Gestion des conflits intérieurs ou des événements traumatisants par le recours à l'action au lieu de la réflexion ou du vécu des émotions. L'activisme peut être utilisé de façon temporaire, par exemple lors d'un deuil : la personne se réfugie dans le travail pour oublier momentanément sa peine, la perte d'un proche. Dans ce sens, on peut parler de mécanisme adaptatif. L'activisme devient problématique lorsque toutes les difficultés sont gérées de cette façon et qu'il finit par couper toute réflexion sur soi ou empêcher toute manifestation des émotions.

SOUSSION

Utilisation de la soumission passive pour éviter les conflits et les facteurs de stress. Ce mécanisme, assimilable à l'inhibition de l'action plus qu'à la fuite devant l'agression, est très coûteuse. L'agressivité ainsi masquée se retourne souvent contre le sujet. Elle est souvent pathologique.

CONTRÔLE

Tentative de gérer et/ou de diriger de manière exagérée les événements et les objets de l'environnement afin de minimiser l'anxiété et de résoudre les conflits internes. Ce contrôle peut s'exercer par différentes stratégies comme l'intervention avec des suggestions, le sabotage, la séduction, la complaisance excessive, etc.

DÉNI

Action de refuser la réalité d'une perception vécue comme dangereuse ou douloureuse pour le Moi. Il en va ainsi de la phase de déni du deuil. Les patients refusant cette réalité peuvent halluciner la présence de l'absent.

LE CLOWN

Se moquer, utilisation excessive ou habituelle de mots d'esprit. Faire des blagues, faire des niaiseries pour faire rire les gens. Cela aide à réduire l'anxiété consécutive à des situations stressantes ou à des pensées ou affects perturbateurs

HUMOUR

Ce mécanisme consiste à prendre un moment de sa vie qui a été souffrante et d'en parler de façon ironique et détaché. Comme si l'évènement était banal.

HYPOCONDRIE

Transforme la colère, le chagrin et les reproches que l'on n'ose pas faire aux autres, en se reprochant à soi-même en premier et ensuite, en se plaignant de douleurs, de maladie et d'idées suicidaires. Les hypocondriaques se plaignent mais ne prennent pas l'aide apportée. En ce sens, la prise en charge de l'hypocondrie finit toujours par un échec car ce qui est recherché ici, c'est l'échec de l'autre et non la guérison d'un problème.

COMPENSATION

Tendance irrépressible à ingérer des aliments, des boissons, des médicaments, de la drogue, le jeu etc. Afin de maintenir ou de restaurer l'intégrité de soi, surtout de l'image corporelle et de contrôler l'environnement. Les mécanismes d'incorporation et d'introjection sont impliqués.

DRAMA QUEEN

Utiliser les émotions de manière excessive afin d'éviter la compréhension et l'explication rationnelle. Les sentiments sont donc intensifiés à des fins défensives

PROJECTION

La personne rejette sur l'autre ses pensées, ses émotions, ses désirs qu'elle ne veut pas ressentir et se refuse à vivre. Elle les attribue alors aux autres personnes qui l'entourent.

PENSÉE MAGIQUE

Croire que la pensée seule pourra changer les choses. Cela permet à la personne de se persuader que tout est arrangé. Ainsi, elle ne fait pas face à la réalité et satisfait un besoin et/ou évite un danger.

PLAINTÉ

Demander de l'aide et la rejeter. La personne demande de l'aide de façon répétée. Elle se plaint de sa condition mais refuse toute aide qu'on voudrait lui apporter en rejetant les propositions, les suggestions et les conseils apportés. En refusant l'aide, elle envoie le message de ce qu'elle ressent et pense d'elle intérieurement. Ses plaintes et demandes dissimulent en fait des sentiments d'hostilité et des reproches à l'égard d'autrui.

REFOULEMENT

Enfouir au fond de soi les événements et émotions souffrantes pour ne pas les ressentir. Toutes ces souffrances sont mises dans l'inconscient et ainsi la personne ne ressent pas le mal. Les événements referont surface lorsque cela ne fonctionnera plus ou que la personne aura envie de s'en libérer.

DRAMA QUEEN

Utiliser les émotions de manière excessive afin d'éviter la compréhension et l'explication rationnelle. Les sentiments sont donc intensifiés à des fins défensives

RETOURNEMENT CONTRE SOI-MÊME

Refus inconscient d'une personne de sa propre agressivité qu'il détourne de l'autre pour la reporter sur soi. Ce mécanisme de défense peut être à la source de sentiment de culpabilité, d'un besoin de punition, d'une peur de l'échec et de tentatives d'autodestruction.

INDIFFÉRENCE

Détachement protecteur fait d'indifférence affective, de restriction des relations sociales et des activités extérieures ainsi que de soumission passive aux événements qui permettent à une personne de supporter une situation très difficile.

TOMBER MALADE

Utilisation courante, à des fins d'évitement et de régression, des maladies dont le sujet souffre en les exagérant. La responsabilité peut être évitée, la culpabilité contournée. La personne évite ainsi de faire face à sa réalité.

L'EXAGÉRATION

Par définition, ce mécanisme de défense implique de la vantardise et de l'exagération dans le but d'arriver à une reconnaissance de la part des autres, de faire valoir sa valeur personnelle et cela non seulement aux yeux des autres, mais aussi à ses propres yeux.

L'image que j'ai alors de moi-même me plaît si peu que je ne peux pas la montrer telle quelle. Je me sens alors obligé d'exagérer, d'amplifier mes qualités et de diminuer, de minimiser mes défauts afin que les autres aient une image qui vaille alors la peine d'être reconnue, d'être aimée.

LA CRITIQUE

Pour soulager mes angoisses, j'adopte une attitude critique envers tout le monde. Je trouve et fais ressortir les défauts des autres. Je leur fais sentir qu'ils ne sont pas O.K. Du fait que je ne m'accepte pas tel que je suis, je peux difficilement accepter que les autres aient quelque chose que je ne retrouve pas chez moi.

RATIONALISATION, JUSTIFICATION

Justification logique mais artificielle qui camoufle, à l'insu de celui qui l'utilise, les vrais motifs (irrationnels et inconscients) de certains de ses jugements, de ses conduites, de ses sentiments. Elle est constituée de tous les arguments que je m'efforce de servir aux autres pour justifier l'action que je pose.

RITUALISATION

Établissement d'un certain ordre ou rituel des choses et du comportement. Le sens disparaît par le refoulement, mais il est implicite dans la forme ou l'ordre qui ont un sens magique. La formalisation en constitue le précurseur. Par exemple, de nombreux soignants et de nombreux cadres cherchent à ritualiser le soin par des protocoles pour se protéger de l'angoisse.

AUTO-DÉVALORISATION

C'est un mécanisme de défense qui consiste à se rabaisser pour obtenir des faveurs ou échapper à ses responsabilités : je présente une image tellement dépressive de moi que les autres n'attendent pas grand-chose de moi. Ils cessent de me critiquer de peur d'aggraver ma condition et arrivent même à me manifester de la sympathie. C'est en quelque sorte de la manipulation.

LE BON GARS, BONNE FILLE

Dévouement à autrui qui est très apprécié socialement et qui permet à la personne d'échapper à un conflit. C'est un bon moyen d'être considéré comme un saint. Le problème est que le bon gars fait souvent payer à l'autre son renoncement. Le conflit revient toujours et il est obligé dans faire de plus en plus. Le risque est de tisser une relation de dépendance avec la ou les personnes pour lesquelles il se dévoue.

MÉCANISME-RÉFLEXION

Identifiez vos mécanismes de défense les plus souvent utilisés et pour chacun déterminez la raison qui vous a amené à développer ce mécanisme plutôt qu'un autre (pourquoi?).

Donnez un exemple concret de la façon dont vous utilisez ce mécanisme dans votre vie et déterminez les gains et les conséquences à utiliser ce mécanisme.

Le mécanisme et son pourquoi?

Exemple:

Mon gain à utiliser ce mécanisme

Les conséquences que je vis à l'utiliser

MÉCANISME-RÉFLEXION

Identifiez vos mécanismes de défense les plus souvent utilisés et pour chacun déterminez la raison qui vous a amené à développer ce mécanisme plutôt qu'un autre (pourquoi?).

Donnez un exemple concret de la façon dont vous utilisez ce mécanisme dans votre vie et déterminez les gains et les conséquences à utiliser ce mécanisme.

Le mécanisme et son pourquoi?

Exemple:

Mon gain à utiliser ce mécanisme

Les conséquences que je vis à l'utiliser

MÉCANISME-RÉFLEXION

Identifiez vos mécanismes de défense les plus souvent utilisés et pour chacun déterminez la raison qui vous a amené à développer ce mécanisme plutôt qu'un autre (pourquoi?).

Donnez un exemple concret de la façon dont vous utilisez ce mécanisme dans votre vie et déterminez les gains et les conséquences à utiliser ce mécanisme.

Le mécanisme et son pourquoi?

Exemple:

Mon gain à utiliser ce mécanisme

Les conséquences que je vis à l'utiliser

TRIANGLE KARPMAN



Sauveur

Au départ, le Sauveur agit toujours avec une bonne intention. Il est convaincu qu'il doit absolument faire quelque chose pour aider l'autre, croit savoir mieux que quiconque ce qu'il faut faire, se sent indispensable et irremplaçable, fait les choses à la place de l'autre même si on ne lui a rien demandé !

Il est porté à croire que le monde ne peut fonctionner sans lui, que la personne en face de lui est incapable de se débrouiller seule ou de se prendre en charge elle-même. En fait, il se croit plus compétent que la personne elle-même pour décider de ce qui est bon pour elle...mais il la protège sans tenir compte de ses besoins réels.

Sentiments Internes	Sentiments Externes	Ses forces
Manque de confiance	Image du bon gars	Généreux
Se sent inférieur	Profiteur	Humain
Ne s'aime pas	Protecteur	Attentif
Renfermé sur soi-même	Flatte son ego	Sensible
Vit en fonction des autres	Se justifie beaucoup	Aidant
		Bonne communication
		Compréhensif

TRIANGLE KARPMAN



Victime

Lorsque le Sauveur finit par s'épuiser et abandonner l'aide à l'autre, il se sent alors exploité, vidé et devient lui-même une Victime. Cette souffrance muette, encastrée dans les abîmes de son subconscient a formé et créé ce triangle infernal.

Le jeu subtil de la thérapie va consister à travailler sur la souffrance de la Victime afin de diminuer petit à petit les traits de ce triangle jusqu'à ce qu'ils disparaissent et faire en sorte que la personne devienne enfin, un être équilibré.

L'équilibre, Voilà la clé du bien-être

Sentiments Internes	Sentiments Externes	Ses forces
Insécurité	Fait de l'apitoiement	Sensible
Se sent coupable	Plaignard	À l'écoute
Se tape sur la tête	Profiteur	Humain
S'apitoie sur son sort	Manipulateur	Persévérant
Honte de lui-même	Faible	Facilité d'introspection
Fuit sa réalité	Incompris	

TRIANGLE KARPMAN



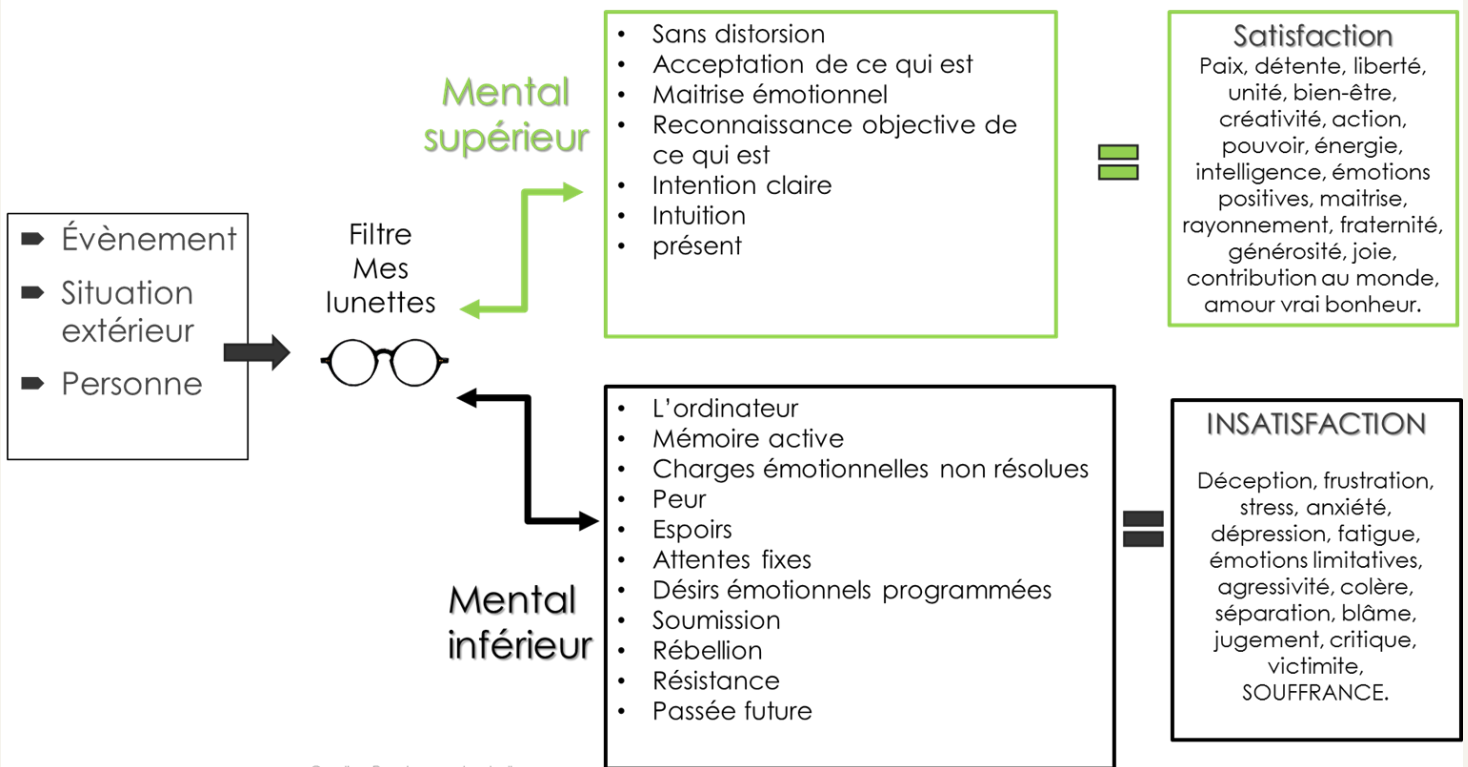
Persécuteur

Comme nous l'avons vu plus haut, le Sauveur s'il est déçu de ne voir son action reconnue, se transformera dans un premier temps, en Persécuteur en insultant, menaçant, manipulant l'autre.

Il imposera des règles sévères qui devront être respectées à la lettre, surveillera attentivement le comportement de l'autre et au moindre écart, interviendra sévèrement. Malheureusement, le cycle continue de se répéter tant que le Persécuteur ne se rendra pas compte de cette dynamique

Sentiments Internes	Sentiments Externes	Ses forces
Peureux	Juge les autres	Fonceur
Sensible	Manipulateur	S'affirme
Malheureux	Calculateur	Leader
Se juge beaucoup	Dominateur	Dynamique
Doute de soi	Blâme	Facilité à s'exprimer
Dégout de soi	Arrogant	
Gêné	Dominateur	

ÉVÈNEMENT + RÉACTION = RÉSULTATS



Caroline Roy, La coach rebelle