

« OSEZ VOTRE VIE, VOUS SEUL LA VIVREZ »
Atelier donné par Madame Carole Bruneau
Communicatrice relationnelle
(méthode E.S.P.E.R.E. de M. Jacques Salomé)
- Journée de ressourcement -

À partir de « L'ÉCHARPE RELATIONNELLE » :
LE CONDUIT À TRAVERS LEQUEL PASSENT LES ÉCHANGES

Je suis responsable à 100 % du message que j'envoie à l'autre.

Je ne suis pas responsable du message que l'autre m'envoie (surtout si c'est un message «CACA»); je suis libre de le garder sur moi et avec les années, je me crée ainsi du cholestérol relationnel (je bloque mes artères) et un surplus de ce mauvais cholestérol m'amène une crise causée par tous ces nœuds accumulés dans la relation.

Je suis 100 % responsable de l'interprétation que je fais du message cadeau reçu (exemple : un compliment).

Beaucoup de gens ont de la facilité pour envoyer des messages «CACA» et je rends les autres responsables de mes «crottes» sur le cœur : et les MOTS deviennent des MAUX.

Quand j'ai un surplus, j'en fais une intoxication et souvent je ne sais pas comment m'en défaire. Solution : en les rendant à l'autre par restitution. Exemple : en écrivant les paroles qui m'ont brisée (tu ne seras jamais bonne - tu ne feras jamais rien de ta vie. . .)

C'EST EXTRAORDINAIRE ce que je peux envoyer à l'autre et je peux aussi décider de retourner les messages qui m'ont détruit (les non-dits); les messages pervers qui sont venus m'empoisonner la vie. Il faut apprendre à se dépolluer, mais surtout sans violence et sans disqualification; et ce, avant d'avoir besoin d'une dépendance pour s'en libérer.

Le système anti-relationnel dans lequel nous baignons : pour l'identifier, je le nomme le système SAPPE.

S= sourd / A= aveugle / P= pervers / P= pernicieux / E= énergivore

Nous le reconnaissons ainsi :

- qui pollue toutes les relations
- qui nous dévitalisent
- qui s'est inscrit dans un système de culpabilisation

Pour s'en libérer :

- accepter mes limites selon mon parcours de vie : où je suis rendue
- ne plus chercher de coupables
- ne pas juger : il y a des souffrances innombrables (exemple : Guy Cloutier - on ne sait pas ce qu'il a appris dans son enfance)
- plutôt aller vers une communication plus vivante par un changement possible pas à pas : une petite pilule à la fois dans la conscience.
- ne pas essayer de changer en un seul jour.

- dans quoi je me reconnais quand je suis en réaction (attention à la colère) sinon, je ne suis pas dans l'action : je m'envoie du poison à grosse dose = pas facile.

Comment le faire? Dans le respect de moi et de l'autre.

LE SAPPE DE NOUS À NOUS qui sert à :

- se juger
- se dévaloriser
- se menacer : « si tu ne fais pas ça, tu vas gaspiller ta vie... »
- le «TU» qui «TUE»

Sois bonne pour toi : prends soin de toi - tu n'es pas parfaite c'est vrai et si tu es dans une colère, tu es dans ta souffrance. Arrête-toi pour trouver ta blessure d'enfance : le rejet, le manque de tendresse, faire rire de toi à l'école. . .

Toutes nos expériences d'enfance s'enregistrent comme de l'abandon, du rejet, de l'injustice...

Quand je suis en réaction, je ne suis pas dans la communication. D'abord, prendre conscience des schémas qui me sont propres; sinon, je ne suis pas en accueil dans la communication avec l'autre et à la longue, je suis en pollution extrême et je sappe toute mon énergie.

Le vrai changement commence dans mon quotidien.

**Un bon moyen pour sortir la colère : écrire une lettre déversoire. Important de s'exprimer, par l'écriture, en décrivant ce qui est venu déranger la valeur qui m'est précieuse. (Exemple : mon sens de responsabilité) -« Désolé(e) si cela te dérange »- mais affirmer son point de vue est très important.

La mort en soi fait violence; elle est venue inscrire une blessure en moi (la souffrance) - rendre la violence à la mort et non à la personne qui est décédée par la maladie et la souffrance de la mort me fait violence.

- Reconnaître mon impuissance même si je suis le parent.
- Admettre que j'ai besoin d'aide; important d'aller la chercher.
- J'ai besoin de m'affirmer et j'ai besoin d'approbation.
- Si je suis jugée dans mon affirmation, la prioriser avant le besoin d'approbation pour aller dans le Soi intérieur.
- Ne pas minimiser le jugement de culpabilité : sinon, je me détruis et la personne qui a besoin de moi ne sera plus aidée.

Si je suis dans l'ambivalence, ça tire des deux côtés : prendre conscience de l'importance de mon besoin d'affirmation de soi-même, même si pour ça, je dois renoncer à la personne qui me nourrit.

En venir à voir que m'affirmer est prioritaire et que l'approbation est secondaire.

Si je m'affirme, je mets mes limites et je n'abandonne pas l'autre. Je peux aider l'autre. Ne pas confondre la personne avec sa maladie. Le handicap de l'enfant n'est pas l'enfant. Je peux être capable de m'occuper de la personne, mais j'ai mes limites vis-à-vis la maladie qui fait écran à la personne.

Sa maladie lui appartient : à lui de s'en occuper.
 S'il est conscient de sa maladie, il faut que j'accepte que ça existe.

Je deviens en difficulté quand je ne vois que la maladie de mon enfant. Je suis dans ma souffrance : j'ai un pincement (comme une épingle à linge).

Je peux l'écouter, le diriger, mais lâcher prise sur la maladie; sinon, c'est moi qui tombe malade. Je dois reconnaître la maladie de l'autre et mon impuissance, mais je définis le bon de notre relation.

IMPORTANT OUTIL DE TRAVAIL

<u>APPORTS</u>	<u>ATTENTES</u>	<u>LIMITES</u>
Ce que <u>je</u> peux t'apporter	<u>Je</u> m'attends à ce que tu ne me téléphones pas à 3 h du matin	Redéfinir la relation pour qu'elle coule comme la sève qui coule au printemps et qui donne du si bon sirop d'érable
Qu'est ce que <u>tu</u> peux apporter de bon dans la relation ?	Quelles sont <u>tes</u> attentes?	Quelles sont <u>tes</u> limites? ----- Il y a toi et il y a ta maladie qui m'affectent : <u>j'ai</u> des limites
<u>Je</u> peux <u>te</u> diriger ----- Tout ça est se remettre au monde	<u>Je</u> peux avoir accès à <u>mes</u> besoins	Prendre soin de <u>moi</u> - ----- Je ne suis que le parent et je t'aime

- Il est important de s'alléger de tous ces pincements au cœur.
- Tant que je confonds personne et maladie, je suis inconscient.
- Je dois faire des actions par rapport à mes prises de conscience.
- Les attentes ne sont pas des exigences :
les exigences sont du terrorisme relationnel.
- Séparer la maladie, les attentes réalistes et le terrorisme.
- Reconnaître ma zone d'inconfort et mes limites.
- Prendre mon besoin d'affirmation au lieu de mon besoin d'approbation.
- Mon seul devoir de parent est de l'aimer : savoir dire NON.
- C'est possible de petits miracles : ne pas se laisser définir par autrui.
- Chaque personne doit reconnaître ses limites et sa fragilité.

Quatre (4) registres pour s'évaluer dans tous les secteurs de vie

Savoir demander 25 %	Savoir refuser 25 %	Savoir donner 25 %	Savoir recevoir 25 %
-------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------

L'équilibre doit se faire entre les quatre (4)

- En vivant avec une personne malade, je suis dans le donner.
- J'ai de la misère à demander, à refuser et à recevoir à cause de mes autosaboteurs intérieurs.
- Important de m'affirmer, de me positionner, de dire NON.
- Accepter que j'ai des limites et lâcher prise.
- J'ai droit au plaisir.
- Avoir un rêve, qui devient un projet et ensuite une réalité.
- Le possible est juste un pas un peu plus loin que l'impossible.

Huguette