



VIVRE
programme

PAR ROBERT SAVOIE

Le personnage d'infériorité

Par Robert Savoie

-Le personnage d'infériorité-

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

Le personnage d'infériorité / Le besoin de prendre sa place / Le besoin d'être vu / Le besoin de créer son espace / Le besoin de valorisation

L'absence de reconnaissance et de valorisation, suggère inconsciemment à l'individu qu'il n'est pas à la hauteur, qu'il n'est pas assez bon, qu'il n'est pas capable par lui-même de se créer.

Nous allons prendre conscience de l'importance d'exister à travers l'infériorité pour s'accepter et que nous avons le droit de vivre notre couleur énergétique.

A / Objectifs de la première partie : j'ai besoin d'exister

1. Éveiller son inconscience du personnage d'infériorité pour se familiariser avec.
2. Marcher le chemin entre l'infériorité et la dévalorisation pour faire le lien entre les deux.
3. Identifier son personnage d'infériorité et son manque de valorisation.
4. Ressentir l'infériorité, la dévalorisation et les sentiments sous-jacents.

1-Les sources de la création du personnage de l'infériorité :

- Les paroles infériorisantes et ridiculisantes.
- Les comparaisons infériorisantes.
- Les échecs répétés à l'école ou ailleurs.
- Les handicaps physiques.
- Le blâme, la critique, le regard écrasant, le reproche.
- Le rang dans la famille.
- Le statut social.

Toutes ces sources amènent un grand manque de valorisation et beaucoup d'insatisfaction tel que le besoin d'exister, le besoin d'importance, le besoin d'être vu, le besoin de prendre sa place et de créer son espace.

2-Les séquelles du manque de valorisation:

Pendant l'enfance, l'absence de valorisation, suggère inconsciemment à l'individu qu'il n'est pas bon, qu'il n'est pas capable. IL est habité par des sentiments de ne pas être à la hauteur, de ne pas mériter l'amour. L'insécurité s'installe et coupe instantanément les champs des possibilités car la distance entre le possible et l'infériorité est trop éloigné.

Une éducation dévalorisante, dans la critique, le blâme et le reproche, amène un manque important de connexion avec sa couleur énergétique.

L'individu qui a été dévalorisé toute sa vie aura du mal à trouver en lui-même sa propre source de valorisation. Il aura du mal à reconnaître ses forces, ses qualités, ses possibilités à se réaliser pleinement dans le plaisir, la joie et de recevoir les compliments qu'on lui accorde.

Il est incapable de se valoriser par lui-même. Il est en quête, à la recherche de se faire prendre en charge par l'autre pour combler son manque de valorisation et s'entretient dans la comparaison, le jugement et s'infériorise.

Ne pas avoir la foi en soi, la confiance en soi risque de provoquer l'échec. Alors l'infériorité s'installe.

3-Les attitudes inconscientes du manque de valorisation :

(Pour ne pas ressentir le malaise de l'infériorité dans sa société intérieure)

Les deux premières attitudes:

1. **La supériorité (la survalorisation)**
2. **L'infériorité**

3-1-L'attitude de supériorité (la survalorisation)

Un des dangers de se supérioriser est de tomber dans une fausse image de soi, de se survaloriser, de se supérioriser, de s'idéaliser.

On peut se couper de sa société intérieure et ne pas ressentir le malaise du manque de valorisation et entretenir une image idéale de soi-même.

[illegible]

Les postures du personnage de supériorité:

- Tomber dans des comportements de vantardise.
- Ne pas être capable de reconnaître les autres dans leurs forces.
- Se comparer pour augmenter sa propre valorisation.
- Toujours vouloir avoir raison, avoir le dernier mot.
- Tout connaître, vouloir être le meilleur.
- Démolir l'image de l'autre pour se faire valoir.
- Chercher à se faire voir, à se faire admirer.
- Mentir
- Manipuler

[illegible]

3-2-L'attitude Inférieure :

L'enjeu est présent pour ne pas toucher sa sensibilité.

Les postures :

- Personne qui se compare, se déprécie, se diminue constamment.
- Son habillement.
- Sa beauté.
- Ses capacités.
- Ses réalisations etc...
- Personne qui doute d'elle-même continuellement.
- Personne qui ne se fait pas confiance.
- Personne qui se compare, qui s'infériorise (s'apitoie) pour aller inconsciemment chercher de la valorisation des gens mais qui est incapable de s'en nourrir car elle n'y croit pas. Victime de la vie.
- Incapacité à recevoir un compliment, à se reconnaître.
- Des personnes qui veulent passer inaperçues.

3-3- L'oubli de soi :

Une autre attitude développée inconsciemment et qui favorise le sentiment d'infériorité et le manque de valorisation.

Les postures :

- Une personne qui donne beaucoup aux autres.
- Une personne qui fait beaucoup, qui est pratique, qui se rend indispensable pour les autres.
- Une personne qui est d'une générosité excessive, d'une présence excessive, d'une grande disponibilité.

« Des comportements pour se créer une valeur personnelle en s'oubliant, en mettant de côté ses limites et ses besoins pour être au service des autres, dans l'espoir de recevoir la reconnaissance tant attendue. »

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

4-La souffrance permanente et les sentiments développés du personnage de l'infériorité :

La souffrance de fond du personnage d'infériorité est rattachée au manque de valorisation, ce besoin non comblé provoque beaucoup de souffrances.

- Un sentiment profond de ne pas avoir de la valeur, de ne pas être apprécié pour ce que l'on est mais seulement pour ce que l'on fait.
- Un sentiment profond de dépendance face à l'opinion de l'autre (**on attend la valorisation de l'extérieur**) et une grande difficulté à recevoir la valorisation et s'en nourrir quand elle arrive.
- Un sentiment d'amertume, je m'emmerde, la vie est maussade.
- Un sentiment d'infériorité. On voit les autres toujours meilleur que soi.
- Un sentiment de ne pas être à la hauteur, de ne pas être intéressant, de ne pas mériter l'amour de l'autre.
- Un sentiment de découragement, de ne jamais être capable d'y arriver.
- Un sentiment de gêne, de timidité.
- La peur du ridicule, la peur de la critique, et la peur du jugement.
- Peur du regard extérieur, d'un regard moqueur, d'un regard critique.
- Se sentir menacé.

5-La négation, la non-acceptation du sentiment d'infériorité ou de supériorité liée à la dévalorisation :

Quand nous sommes déclenchés dans notre personnage d'infériorité ou de supériorité, il y a toute une gamme de sentiments inconfortables et souffrants qui s'installe.

En plus de souffrir de ce manque, je souffre :

- D'humiliation
- De honte
- De culpabilité
- D'un sentiment de quête
- D'envie
- De jalousie
- D'insécurité (*souvent relié au supérieur, car il craint d'être découvert*)

[illegible]

6-Réflexion écrite :

1. Quel est votre vécu présentement, en écoutant l'exposé ?

[illegible]

2. Dans votre enfance, de quelles façons avez-vous souffert de la dévalorisation ? (*Comparaison, critique, blâme, ridicule, etc.*)

[illegible]

-Le personnage d'infériorité-

3. Par quelles attitudes s'exprimait votre personnage d'infériorité et de supériorité?

4.Quels sont les sentiments reliés à votre personnage d'infériorité et de supériorité ?

5.Quels sont les sentiments reliés à la négation et la non-acceptation ?

7-Conclusion :

Il est d'une grande importance de s'approprier aux sentiments d'infériorité, de supériorité, de dévalorisation ou de survalorisation.

Cela permet de s'accueillir dans notre souffrance et d'éliminer la honte et la culpabilité, on peut ensuite apprendre à se donner et à recevoir de la valeur.

C'est par une **conscience de soi** que l'on pourra se donner accès à notre couleur énergétique et vivre une solidité.

B/ Les objectifs de la deuxième partie:

Reconnaitre l'importance du besoin d'être valorisé pour se valoriser soi-même.

Reconnaître l'importance du manque de valorisation pour accepter le besoin de valorisation.

Se donner des moyens concrets pour assumer et combler son besoin de valorisation.

[illegible]

1-Exposé sur le besoin d'être valorisé : l'importance et la source du besoin d'être valorisé

L'homme et la femme ont besoin d'être reconnus, valorisés pour se reconnaître eux-mêmes. Une éducation où l'enfant a été stimulé et valorisé, lui apportera une confiance en soi.

La valorisation va lui apporter un sentiment de valeur.

La foi de l'autre permet la foi en soi.

La foi propulse.

La foi, c'est la clé de la valorisation.

Nous sommes le produit de ceux qui ont cru en nous, de ceux qui nous ont fait confiance.

Ils ont réveillé l'étincelle que nous pouvons entretenir et faire grandir.

Avoir la foi, c'est croire tellement que l'on crée ce que l'on croit.

On doit s'en occuper.

Demander à une personne de reconnaître vos forces :

[illegible]

2-Le processus de l'acceptation :

Dans notre histoire de vie, chacun de nous a vécu des expériences répétitives de non-valorisation ; chacun de nous porte ses malaises, ses souffrances.

Aujourd'hui nous avons le pouvoir de nous accepter en passant par l'identification du manque, l'accueil de notre malaise, de notre souffrance, l'acceptation du manque de valorisation et ses effets dans notre vie d'aujourd'hui.

Je peux choisir de rester dans le blâme, la rancune, l'indifférence, la négation du besoin, etc. Mais aucune de ces attitudes n'aidera à l'acceptation de la souffrance de ma vie affective.

Le chemin de la construction intérieure est d'apprendre à vivre avec le manque de valorisation, en lui faisant face, en l'acceptant, en se prenant en charge dans notre besoin de valorisation insatisfait.

Pour cela, j'ai besoin d'exister, besoin d'importance, besoin de prendre ma place, besoin d'être vu, besoin de créer de l'espace en moi.

La seule personne qui a le pouvoir d'accepter mes malaises, mes souffrances de l'enfance c'est moi-même.

3-L'acceptation du besoin d'être valorisé :

Reconnaître, accueillir le manque de valorisation en se permettant de ressentir les sentiments de honte, de culpabilité, etc. pour pouvoir l'accepter et apprendre à vivre avec ce manque.

Se voir aller dans ses défensives, pas pour se juger mais plutôt pour voir que je suis là.

La banalisation de la reconnaissance.

L'oubli de soi.

L'infériorité.

La supériorité.

[illegible]

J'ai besoin de faire un choix conscient d'un entourage valorisant pour vivre ma couleur énergétique.

Créer un entourage qui va vous permettre de recevoir la valorisation nécessaire à la construction de la confiance en soi.

Exemple : moi comme guide, je donne une valeur juste et honnête, collée à la réalité.

Choisir des personnes ressource que vous aimez et que vous admirez et de qui vous vous sentez aimé et valorisé pour combler le manque de valorisation et construire la confiance en soi.

Si tu veux voler avec les Eagles, arrête de te tenir avec des dindes.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4-Des moyens concrets de valorisation :

C'est en se permettant une connaissance de soi approfondie, en ressentant le manque de valorisation dans le présent de la relation, en étant alerte face aux attitudes défensives que l'être humain revient au fond de son être.

Pour reconstruire d'une façon saine, juste et réelle, sa valeur profonde, sa confiance en lui-même, la foi en son potentiel et la foi en la vie.

[illegible]

Il y a un besoin pour cela de se donner des moyens concrets :

Exister pour sortir de l'attente et se donner cette importance pour aller se chercher de la valorisation.

Prendre sa place, son espace vital.

Aller vérifier avec l'autre si je suis dans des perceptions de construction mentale qui me dévalorise.

Faire des demandes claires avec solidité, foi en soi pour vivre pleinement sa couleur énergétique.

Se reconnaître dans une réussite avec fierté ; (tous les jours)

Poser des limites, se faire respecter pour répondre à son besoin de sécurité et rester brancher à sa couleur énergétique.

Choisir son entourage pour parler de soi.

Dire non pour se dire oui.

Se choisir consciemment.

Faire ou demander des choses bonnes pour soi.

Demander à une personne de reconnaître vos forces.

Assumer ses réalisations

5-Conclusion :

Prendre la responsabilité de ses malaises, de ses souffrances, de son manque de valorisation et de ses sentiments.

Assumer son histoire de vie.

Choisir un entourage favorable à la valorisation.

Accompagner ses peurs.

Se donner des moyens concrets pour combler son besoin d'être valorisé.

Accepter que l'autre dise non.

Ne plus s'abandonner, sois déterminé dans la démarche de prendre soin de la magnifique personne que tu es et persévérer pour se connecter à ta couleur énergétique.

Travail d'écriture :

1. Qu'avez-vous vécu durant le webinaire zoom ?

[illegible]

2. Créer un chemin de vérité d'une expérience que vous avez vécu de l'infériorité dans votre histoire de vie?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. Qu'avez-vous appris suite à votre travail d'écriture ?

[illegible]