



PLA Le personnage d'infériorité/supériorité

avec ROBERT SAVOIE



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/supériorité

A- Objectif : Le besoin exister :

- Se familiariser avec le personnage d'infériorité.
- Faire le lien entre infériorité et dévalorisation.
- Identifier son personnage d'infériorité et son manque de valorisation.
- Se familiariser avec le personnage d'infériorité.
- Ressentir l'infériorité, la dévalorisation et les sentiments sous-jacents.

1- Les causes :

- Les paroles infériorisantes, ridiculisantes
- Les comparaisons infériorisantes.
- Les échecs répétés à l'école ou ailleurs.
- Les handicaps physiques.
- La critique.
- Le rang dans la famille.
- Le statut social.

➤ **Toutes ces causes amènent un grand manque de valorisation.**

2- Les conséquences :

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.

Une éducation dévalorisante, dans la critique, amène un manque important de confiance en soi.

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.

Il est incapable de se valoriser par lui-même. Il est en quête.

Il 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.

L'infériorité s'installe.

This image shows a single 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- Les attitudes inconscientes du manque de valorisation : (Pour ne pas sentir la souffrance de l'infériorité)

Les deux premières :

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 la souffrance du manque de valorisation et entretenir une image idéale de soi-même.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue 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.

3-1-1-Les comportements 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

3-2-L'attitude Inférieure :

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

3-2-1-Les comportements :

- Personne qui se compare, se déprécie, se diminue constamment.
- Son habillement
- Sa beauté
- Ses capacités
- Ses réalisations etc...
- Personne qui doute d'elle 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.

[illegible]

3-3-Une troisième attitude inconsciente de l'infériorité, du manque de valorisation : L'oubli de soi

3-3-1-Les comportements :

- 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. »

[illegible]

3-3-2-La souffrance existentielle et les sentiments sous-jacents :

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 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

3-3-3-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.

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 a peur d'être découvert)

This image shows a single 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- Réflexion écrite :

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

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.

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

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

[illegible]

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

[illegible]

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

5- 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 récupère un pouvoir pour reconstruire une confiance en soi solide.

-
- This image shows a single 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.

C-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, 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 :

D-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 souffrances.

Aujourd'hui nous avons le pouvoir de nous accepter en passant par l'identification du manque, l'accueil 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 reconstruction 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.

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

This image shows a single 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 or other markings on the paper.

E- 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 ce juger mais plutôt pour voir que je suis là.

La banalisation de la reconnaissance.

L'oubli de soi :

L'infériorité :

La supériorité :

Choix d'un entourage valorisant.

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.

F- 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 repartir 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.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

➤ **Il a besoin pour cela de se donner des moyens concrets :**

Sortir de l'attente pour aller se chercher de la valorisation.

Prendre sa place

Aller vérifier

Faire des demandes claires

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

Poser des limites, se faire respecter

Choisir son entourage pour parler de soi

Dire non

Se choisir

Faire ou demander des choses bonnes pour soi

Assumer ses réalisations

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.

Conclusion

Prendre la responsabilité de sa souffrance, 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 pas se lâcher et persévérer.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no vertical margin lines or other markings present. The paper appears to be a standard notebook page.

Travail d'écriture :

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

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 full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.