

Module 2 : Comment m'accepter dans ma dépendance affective

Résumé des étapes :

1- Prendre conscience de l'incompétence

Au début généralement, nous sommes inconsciemment incompetents.

En gros, **je ne sais pas ce que je ne sais pas**. Ce sont toutes ces choses que nous ne savons pas et dont nous ne sommes même pas conscients. On ne réalise pas qu'on ne sait pas.

Exemple 1 : Lorsque je me suis vu pour la première fois dans une vidéo, j'ai réalisé que je dis constamment, « euuuuuuuu... », je n'étais pas conscient.

Exemple 2 : Une personne qui mange la bouche ouverte : elle ne le fait pas exprès, elle ne s'en rend pas compte jusqu'au jour où on lui dit ou jusqu'au moment où elle se voit sur une vidéo.

Il y a une prise de conscience qui vient souvent de l'extérieur. En effet, nous sommes alors confrontés à des situations ou comportements ou attitudes que nous ignorons ou que nous ne connaissons pas, et alors, nous prenons conscience de notre incompétence. Cette phase est douloureuse.

2. Devenir consciemment incompetent.

Je réalise effectivement que j'ai une incompétence :

Exemple de situations : lorsque je marche, mes épaules ne sont pas en arrière ; je respire de l'estomac ; je n'ai aucune idée de mes objectifs ; je passe mon temps à me dire que je suis nul, que je suis une grosse merde. Je m'entoure de personnes qui dépriment, j'ai des conversations déprimantes, je lis des journaux déprimants. J'ai une alimentation qui pourrit mon énergie.

Avant, je ne me rendais pas compte de ces situations, et le pire, j'avais l'impression que ça allait.

J'étais inconsciemment incompetent, et certains se disent que c'est parfois mieux de ne pas en être conscient.

En fait, il y a des gens qui font ce choix ; ils préfèrent se mettre des œillères, se mentir à eux-mêmes.

Je me suis menti à moi-même plusieurs années.

Nous sommes très forts à nous raconter des histoires ! Êtes-vous d'accord ?

Puis, j'ai commencé à voir les choses différemment en réalisant que lorsque j'arrive à la phase de consciemment incompetent, j'ai la plus belle opportunité de ma vie pour réussir.

J'ai réalisé en fait que la vie me confronte à ce que je ne connais pas pour que je prenne conscience que j'ai une opportunité extraordinaire de progresser, d'évoluer et justement d'atteindre mes objectifs, me rendre à destination.

3. Passer dans la zone d'inconfort et agir

En réalisant que je ne sais pas, ça me permet de trouver une autre voie vers l'atteinte de mes Objectifs. Si je reste dans ma zone de confort, dans ce que je connais déjà, je crée ce que je connais ; je ne crée donc pas dans le but de réaliser mes rêves !

Pour pouvoir réaliser de nouveaux rêves, je dois passer par la zone d'inconfort et faire des choses que je ne connais pas.

Donc du coup, ça fait wow ! Potentiellement, je me suis rapproché de mon objectif, à condition maintenant que j'apprenne de cela.

3. Répéter et intégrer pour automatiser

En continuant de vous investir dans le programme PHÉNIX en consultant les coachings de groupe de 6 personnes, en expérimentant, vous allez devenir compétent par les petits pas que vous décidez de faire à chaque fois que vous-en avez l'occasion, pour augmenter vos compétences dans le domaine désiré.

Exemple : Lorsque vous avez commencé à conduire une voiture !!! Vous aviez les deux mains sur le volant et vous réalisez que vous n'avez même pas démarré la voiture : consciemment incompetent.

À un certain moment, un miracle se produit : vous arrivez à démarrer la voiture, à la conduire ; vous avez les deux mains sur le volant, stressé et tendu ; il ne faut pas vous déranger, vous êtes focalisé et toute votre attention est portée sur le petit résultat de conduire. En fait, il n'est pas petit, il est énorme par rapport à votre objectif d'apprendre et de devenir à l'aise à conduire.

C'est un nouvel apprentissage et au bout d'un moment, vous vous rendez compte que c'est de plus en plus facile de conduire avec la radio, avec des passagers qui discutent entre eux ou avec vous. Parce que c'est devenu une attitude, un réflexe. Vous êtes devenu inconsciemment compétent et ce qui est paradoxal : en devenant inconsciemment compétent, vous avez développé une Compétence sans même vous en rendre compte.

Avec la pratique, tout est possible !

**C'est par la relation que je suis blessé, c'est par la relation que peu
me récupérer.**

Les exigences de l'acceptation de la dépendance affective.

Cela demande ;

- De la conscience.
- De l'effort
- Du courage.
- De la patience envers soi.
- De l'humilité.
- De la persévérance.
- De l'honnêteté.
- De la responsabilité.
- De la pratique.
- De traverser ses peurs, ses jugements.
- De ressentir les émotions désagréables.
- D'oser, de risquer.
- Un engagement envers soi-même.
- De renoncer à la domination.
- De donner du pouvoir relationnel.

Comment m'accepter dans ma dépendant affectif

Afin d'accepté que je suis dépendant affectif. Je dois premièrement prendre conscience que je suis dépendant affectif. Par la suite, voici les étapes, élaborées dans la capsule, qui permettent un apprentissage vers l'acceptation de cette dépendance.

1. Prendre conscience de l'incompétence
2. Devenir consciemment incompétent
3. Passer dans la zone d'inconfort et agir
4. Répéter pour intégrer, automatiser, apprendre et grandir

Prenez un moment pour réfléchir à votre situation actuelle dans vos différentes relations, et notez pourquoi vous devez prendre le temps de cheminer personnellement et de vous accepter de la dépendance affective.

TRAVAIL D'ÉCRITURE

Pourquoi je dois m'accepter de ma dépendance affective ?

Dans quelle relation dans mon environnement actuel que je dois prendre d'avantage ma place ?

Module 2 : Les peurs

- ☐ La peur du rejet
- ☐ La peur du conflit
- ☐ La peur de décevoir
- ☐ La peur d'être seul
- ☐ La peur de perdre l'autre
- ☐ La peur d'être abandonné
- ☐ La peur de perdre sa liberté
- ☐ La peur de la mort
- ☐ La peur de l'engagement
- ☐ La peur de la critique
- ☐ La peur de blesser
- ☐ La peur du ridicule
- ☐ La peur de perdre sa réputation
- ☐ La peur d'être jugé
- ☐ La peur d'être envahi
- ☐ La peur de déplaire
- ☐ La peur d'être méchant
- ☐ La peur de déranger
- ☐ La peur d'être malheureux
- ☐ La peur de l'échec

- ☐ La peur de la colère
- ☐ La peur de s'affirmer
- ☐ La peur d'être incompris
- ☐ La peur du changement
- ☐ La peur du oui
- ☐ La peur du non
- ☐ La peur d'être dominé
- ☐ La peur de perdre le contrôle
- ☐ La peur de faire souffrir
- ☐ La peur de recevoir
- ☐ La peur de l'erreur
- ☐ La peur de l'émotion
- ☐ La peur d'être possédé
- ☐ La peur de donner
- ☐ La peur de ne pas être à la hauteur
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Module 2 : **Les émotions et les sentiments**

Sentiment de ne pas être à la hauteur	Sentiment d'impatience
Sentiment d'être de trop	Sentiment d'insécurité
Sentiment de déranger	Sentiment de jalousie
Sentiment d'être désagréable	Sentiment de mépris
Sentiment d'être un déchet	Sentiment de rage
Sentiment d'être trop vieux	Sentiment de regret
Sentiment d'être trop jeune	Sentiment de ressentiment
Sentiment de doute	Sentiment de tristesse
Sentiment de méfiance	Sentiment d'humiliation
Sentiment d'être envahissant	Sentiment de prendre trop
Sentiment d'être un échec	Sentiment de ne pas être aimable
Sentiment de ne pas mériter l'abondance	Sentiment que je suis un rejet
Sentiment que je suis détestable	Sentiment de trahison
Sentiment d'injustice	Sentiment d'être emprisonné
Sentiment d'être en colère	Sentiment agressif
Sentiment d'anxiété	Sentiment d'appréhension
Sentiment de chagrin	Sentiment de culpabilité
Sentiment de honte	Sentiment découragement
Sentiment de tristesse	Sentiment de dépressif
Sentiment de désappointement	Sentiment désespoir
Sentiment de destruction	Sentiment de douleur
Sentiment écrasement	Sentiment de frustration
Sentiment de haine	Sentiment d'humiliation
Sentiment de ne pas être un bon petit garçon	
Sentiment de ne pas être une bonne petite fille	



[illegible]