



SLOWAVE

*3 vidéos
pour se découvrir*

SLOWAVE - VIDEO 2

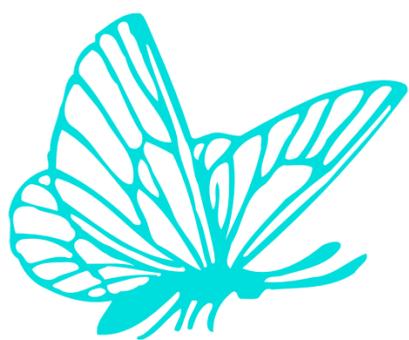
*Oser vivre le
changement et saisir
les opportunités de
la vie*

BÉATRICE GOMEZ - LES PORTES DU CHANGEMENT



*Une voie initiatique et sacrée dans
un cocon en mode Slow Life Process*

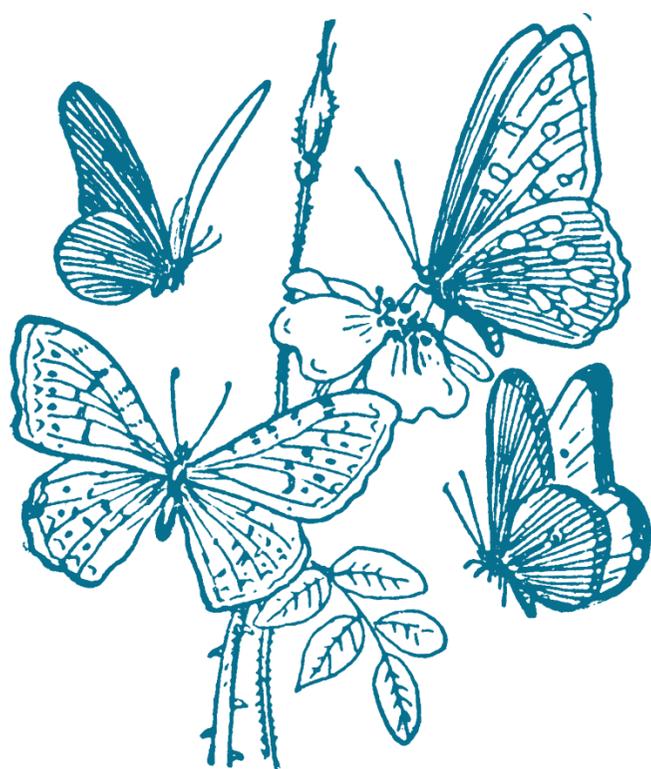




Changer est naturel

Le changement est un processus continu naturel !

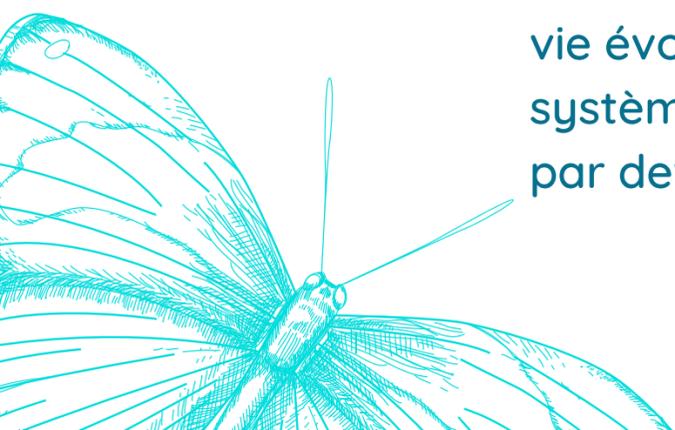
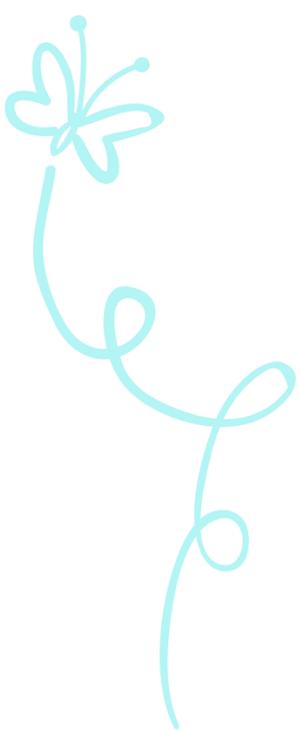
Toute forme de vie évolue. Mais notre besoin de sécurité mué par des peurs peut parfois l'emporter sur le flux de la vie. Nous risquons alors de nous figer dans une représentation de ce qui nous satisfait et nous cherchons à maintenir cet état de satisfaction, nous cherchons à en assurer le maintien.



Un processus de sécurisation s'installe alors par des comportements soit hérités (c'est ce qui vous est demandé de faire, ou vous avez vu faire), soit acquis par l'expérience propre. Nous développons très tôt des comportements refuges qui nous évitent la souffrance.

Par exemple nous nous coupons de nos émotions ou bien, nous évitons de dire ce que nous pensons, ou encore, nous refusons toute nouvelle proposition de peur d'être manipulé ou abusé... Etc.

Pour d'autre, le désir de maintenir un environnement plaisant suffit à refuser tout changement. Chemin faisant nous nous installons dans une zone de confort qui avec le temps perd de ce confort car la vie évolue et cela nous impacte tôt ou tard. Le système dans lequel nous nous sommes installé finis par devenir notre prison dorée.





Je vous propose ici de poser sur le papier (ou dans un carnet de notes si vous ne souhaitez pas imprimer ce document), divers éléments qui vous permettent de savoir où vous en êtes.



Les comportements refuges

Dans notre rapport au monde, et donc notre rapport aux autres, la communication assertive est ce qui nous permet de vivre les interactions de manière constructive et évolutive.

Mais nos comportements refuges nous éloignent de l'assertivité.

Dans bien des cas nous ne nous sentons pas assez solide ou sûr de nous pour faire preuve d'affirmation et, soit nous fuyons devant une situation difficile, soit nous nous soumettons.

Excuses, justifications, explications compliquées seront les éléments qui domineront dans nos échanges.

Nous entrons alors dans une position de victime. Si ce terme vous semble exagéré peut-être que vous avez besoin de mieux comprendre ce que je veux dire.

Voici quelques exemples d'attitudes relevant de la soumission :

- la tendance à se conformer aux consignes sans discuter (idéal pour ne pas entrer en conflit)
- la position systématique d'observation sans jamais vraiment prendre position (parfait pour éviter de s'impliquer)
- le besoin de théoriser et d'expliquer les choses (excellente technique pour éviter d'écouter les ressentis)
- L'ignorance ou la minimisation d'un problème (un fonctionnement qui évite l'angoisse et le changement)





Quelles sont vos comportements refuges les plus fréquents ?

Faites ici la liste des comportements refuges que vous avez pu observer chez vous :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Que pourriez-vous faire à la place que vous ne désirez pas / ne parvenez pas à faire (soyez sincère et spontané) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En toute bonne foi ou pas (soyez souple avec vous et honnête), quelles bonnes excuses vous empêchent de le faire :

.....

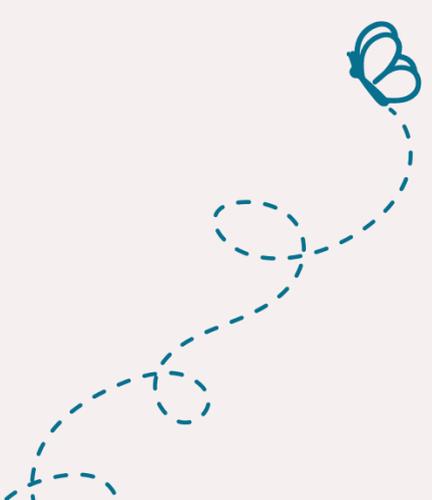
.....

.....

.....

.....

.....





Zone de confort ou zone de tension

Plongeons à présent dans cet espace si souvent évoqué et parfois mal compris : la zone de confort.

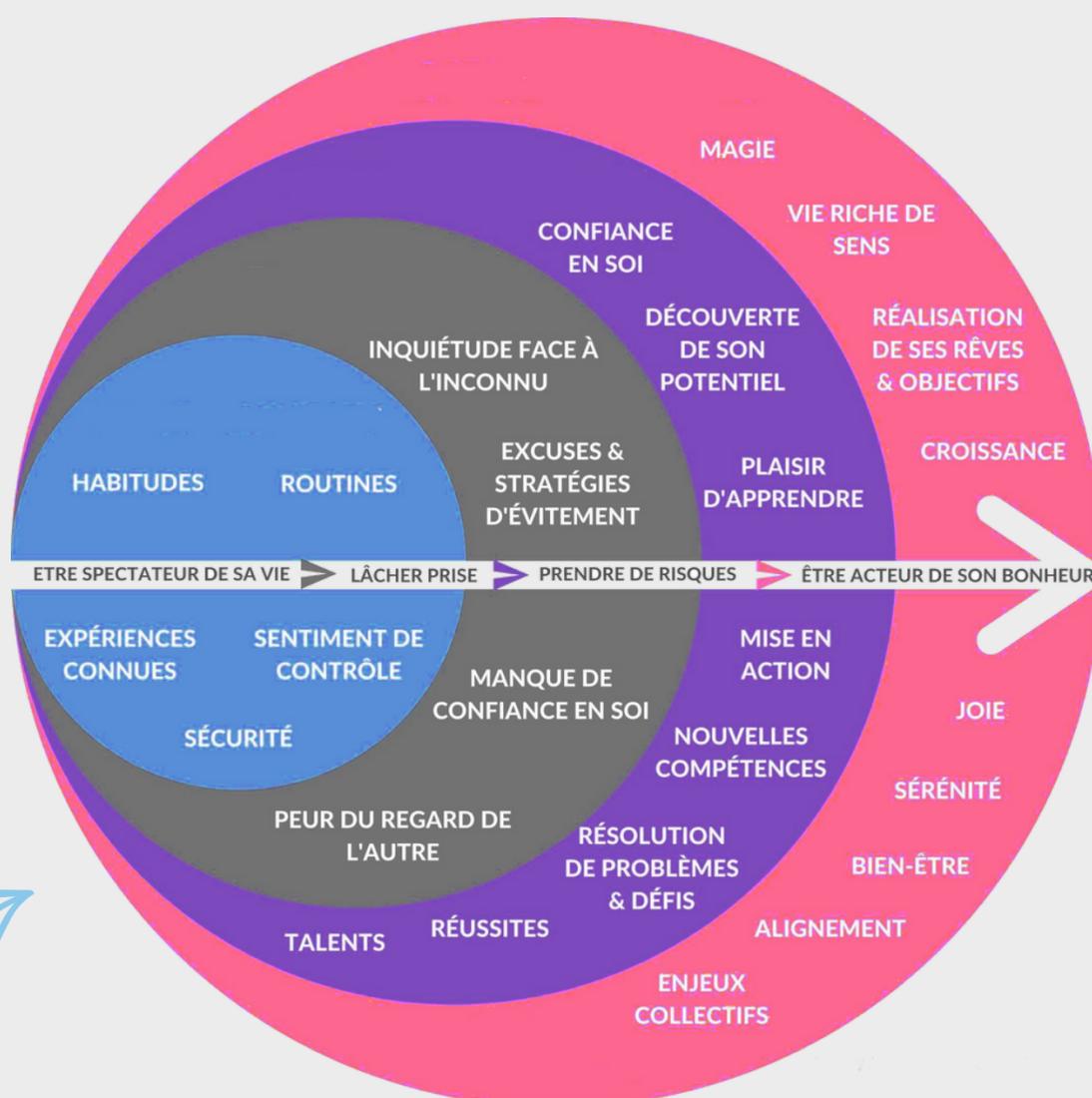
Cette zone c'est celle où vous vous sentez en sécurité, à l'aise pour communiquer et agir sans risquer de perdre ce que vous avez déjà, ou sans risquer le conflit ou le rejet ou toute peur imaginée ou réelle.

Qualités des relations compétences, moyens financiers, position sociale et familiale (statuts), biens matériels, etc. Tout est touché par le principe de zone de confort, certains axes sont plus sensibles pour vous que d'autres.

Or trop installé dans votre zone, tout se fige et vous ne percevez plus les opportunités de la vie pour évoluer et poursuivre votre évolution personnelle.

Voici une illustration qui permet de saisir l'expansion dont je vous parle dans la vidéo n°2.

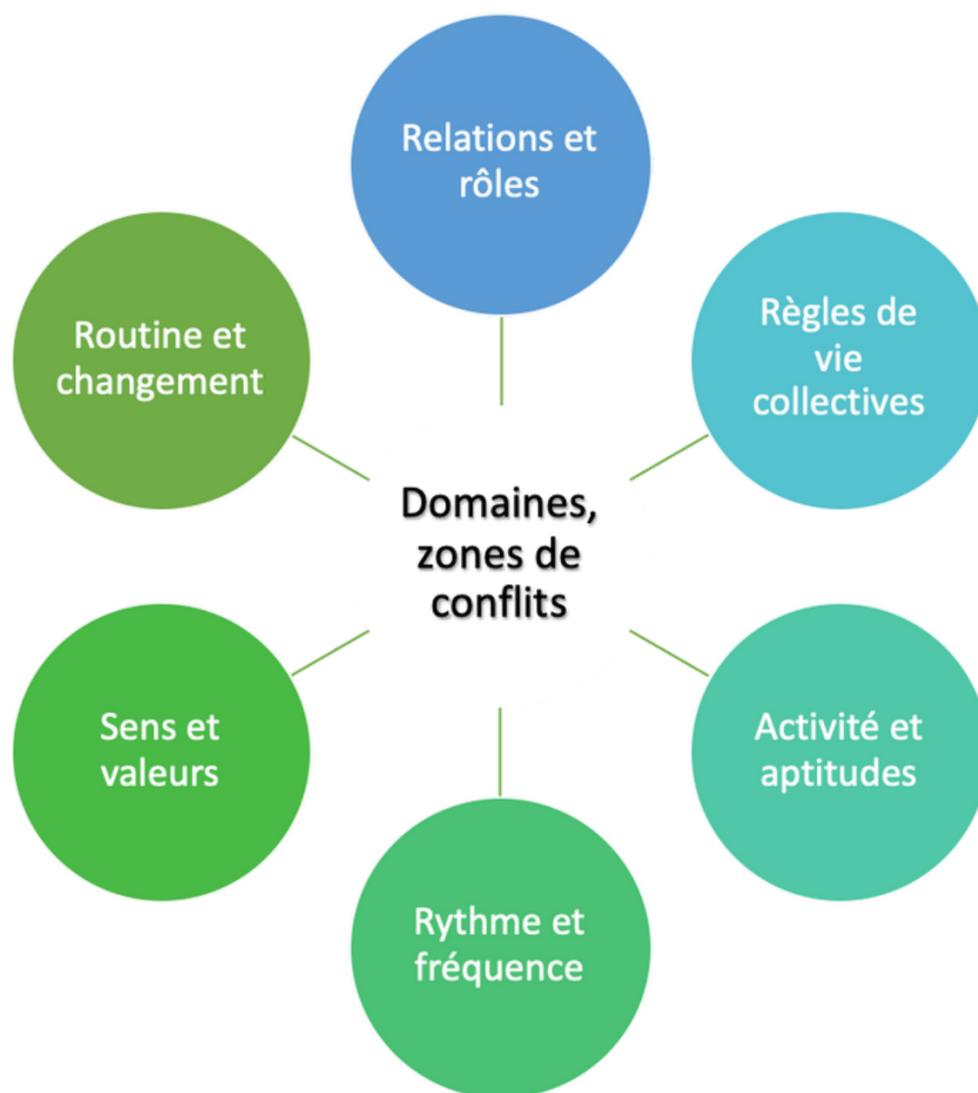
Or, pour être en mesure de vivre l'expansion il est indispensable de se sentir dans un espace et un fonctionnement sécurisé qui ne souffre pas de tensions et de sentiment d'anxiété.





Quels sont les axes de votre vie pris en tension ?

Voici un schéma pour vous aider à identifier les axes où vous vous sentez en tension :



Notez quoi exactement dans le domaine en question est en conflit. Est-ce un conflit interne ou un conflit avec les autres / le système .

.....

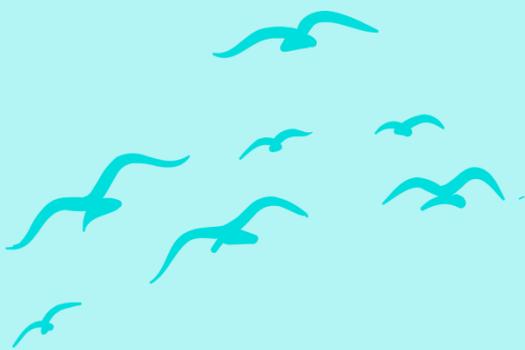
.....

.....

.....

.....

.....



Prenez toujours un temps pour vous pour clarifier vos "essentiels", ce qui est indispensable à votre bien-être.

Dans la plus part des cas nous ne prenons pas le temps de le faire car nous pensons le savoir.

Pourtant, dans mes accompagnements, de très nombreuses fois j'ai pu constater que très peu de personnes avaient une idée claire de ce qui est important ou de ce qui est essentiel.

Et plus encore, une grande confusion existe entre être, faire et avoir. Or cela a un impact primordial dans le sens et le but que l'on donne à sa vie !

Certains vont considérer comme important ou essentiel des éléments qui relèvent soit l'ETRE, du FAIRE ou de l'AVOIR au même plan. Or, la possession relève des besoins de sécurité, l'être relève des besoins d'accomplissement.

Notez ci-dessous ce sans quoi votre vie n'aurait plus de sens (capacités personnelles, compétences, talents, actions, possessions, liens...) :

.....

.....

.....

.....

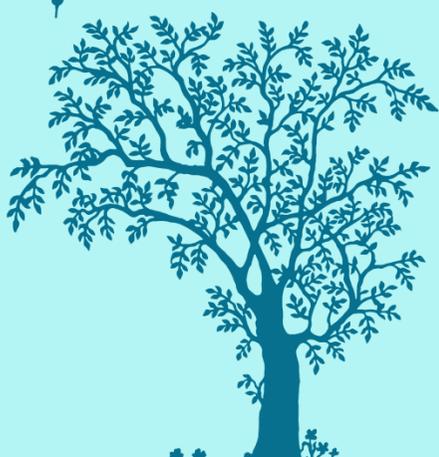
.....

.....



Notez ci-contre ce qui donne tout le sens à votre vie ?

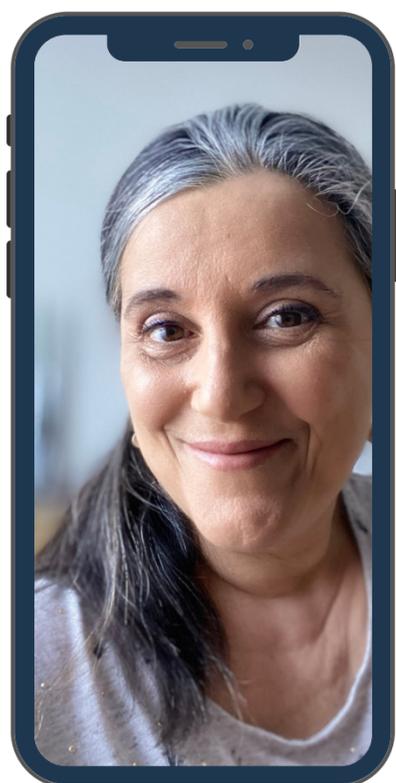
.....





A travers ces petits exercices vous avez peut-être pu mesurer le temps que vous êtes prêt à vous consacrer ! ;)

Sans doute que vous vous dites "oh pas besoin d'écrire tout ça, je le sais !" ... Hum, faites attention à ne pas confondre vos certitudes et croyances perçues avec de véritables croyances et habitudes établies. Prenez VRAIMENT le temps de vous observer et de noter les choses car l'écrit permet de poser autrement les mots et les représentations, et révèle parfois beaucoup de vérité cachée...



VIDEO Slowave

*Retrouvons-nous
bientôt dans la 3ème
vidéo de la*



*J'aborderai un autre aspect de
mon accompagnement pour vous
amener à emprunter une voie
d'évolution.*

Béatrice Gomez

