

AIMER ET ME LAISSER AIMER

POUR UN DÉVELOPPEMENT DE SA VIE AFFECTIVE

DOSSIER DE LA/DU PARTICIPANT.E

NOM _____ PRÉNOM _____

DATES DE LA SESSION _____

ANIMÉE PAR _____

PRÉSENTATION DU DOSSIER

Le « Dossier de la participante, du participant » constitue le support matériel de l'expérience personnelle que vous vivrez au cours de cette session.

Il propose les « Travaux Personnels d'Analyse » ou TPA qui sont l'élément pédagogique qui balise la recherche des participantes et participants dans chaque session, atelier ou module PRH.

C'est l'élément pédagogique principal auquel se greffent les autres moyens mis en œuvre. Certains étaient déjà identifiés dans le feuillet de présentation.

Ce dossier est la propriété de PRH-International. Il ne peut pas être reproduit sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation expresse de PRH-International.

OBJECTIFS. ATTENTES. APPRÉHENSIONS.

- Mes objectifs
- Mes attentes
- Ai-je des appréhensions ? Lesquelles ?

TPA 1 MISE EN ROUTE

1.1 Ce qui m'habite concernant ma vie affective

- Qu'est-ce qui me fait problème, aujourd'hui, dans ma vie affective ?
- Y a-t-il des relations difficiles ou positives face auxquelles j'ai envie de voir plus clair ? Je les nomme.
- Quelles questions m'habitent concernant ma vie affective ?

TPA 2 AIMER ET ÊTRE AIMÉ.E

2.1 Je fais la liste des personnes que « j'aime »

Si « j'aime » beaucoup de personnes, je repère sur ma liste celles pour lesquelles j'ai le goût d'analyser ma relation à elles.

2.2 Je fais la liste des personnes dont je désire être aimé.e

Si je n'en ai pas ou peu, actuellement, je recherche dans mon passé des personnes à l'égard desquelles j'ai vécu fortement ce désir.

2.3 A l'égard des personnes dont je désire être aimé.e

- Où en suis-je de ma capacité à recevoir l'amour de ces personnes tel qu'elles me l'expriment ? Qu'est-ce qui m'est exprimé et comment je l'accueille ?
- Face à ces personnes est-ce que je vis l'attente d'être aimé.e ? J'attends quoi ?
- Quand ce retour n'existe pas, ai-je mal ? De quoi est fait ce mal ?

2.4 Dans ma liste des personnes que j'aime y a-t-il des personnes qui ne figurent pas dans ma liste 2.2 ?

Pour ces personnes-là, je vérifie :

- Est-ce que je vis l'attente de plus de retour que ce qui m'est donné ? Quel retour ? J'évalue de 0 à 9 l'intensité de cette attente.
- Quand ce retour n'existe pas, ai-je mal ? Si je n'ai pas mal, qu'est-ce que je ressens ?

2 ÈME APPORT LES BESOINS NÉS D'UN MANQUE NE PEUVENT PAS ÊTRE COMBLÉS... CEPENDANT ON PEUT GUÉRIR DE LA SOUFFRANCE DU MANQUE

1 - Les manques ne se comblent pas. Ils sont comme des tonneaux percés. Momentanément, ils semblent comblés mais le besoin réapparaît. D'où la tendance à rechercher avidement d'autres satisfactions qui, elles aussi, ne comblent que passagèrement.

2 - Les souffrances qui ont creusé les manques peuvent guérir. En effet, les manques sont nés du fait que, dans l'enfance et la jeunesse, des besoins nés des potentialités n'ont pas été accueillis, reconnus et qu'on n'a pas été aimé.e ainsi (causes : personnes mais aussi circonstances défavorables). C'est en guérissant de cette souffrance que le besoin en creux, né de ce manque va s'atténuer progressivement jusqu'à disparaître.

3 - Revivre cette souffrance originelle quand cela devient possible. Autrefois, elle était invivable, parce qu'on n'était pas assez solide. Pour survivre, il a fallu se fermer, se murer. Certains sont allés jusqu'à nier leur besoin. Cette négation du besoin était un moyen de ne plus souffrir. Ainsi tout a été bloqué. Mais la souffrance originelle est restée enkystée. Ses toxines ont continué d'empoisonner le psychisme. Le manque a continué de « crier » et de chercher satisfaction sous des formes détournées.

4 - Aujourd'hui revivre cette souffrance pour s'en libérer est possible moyennant certaines conditions :

– être devenu assez solide :

- on devient solide en portant le regard sur ses potentialités, en les développant, en faisant ses choix et en posant ses actes à partir d'elles.

– être accueilli.e par quelqu'un de vrai.e, d'aimant.e, de compétent.e dans la relation d'aide :

- on vivra ainsi alternativement dans la relation des phases de vitalisation et des temps d'approche de ces zones de souffrances pour les évacuer.
- on aura à veiller au piège de profiter de la relation vitalisante pour s'en contenter et y rechercher la satisfaction de se vivre momentanément comblé.
- toutes les fois où sera ressenti le « manque » il y aura à travailler par l'analyse sur les sensations éveillées par la frustration.
- il faudra aussi apprendre à gérer soi-même ses propres besoins dans sa vie d'adulte.

2.5 Ce qui s'est éclairé

Après la présentation du schéma des aspirations et besoins et l'explication sur « les manques ne se comblent pas » je note :

- ce qui s'est éclairé ;
- ce qui reste obscur.

2.6 Si j'ai la sensation d'être blessé.e au cœur de moi, j'essaie de repérer

- Si je me sens blessé.e au cœur de moi, j'essaie de repérer :
 - ce qui a été blessé ;
 - ce qui est la cause dans mon histoire.
- Si j'ai vécu des manques importants j'essaie de repérer :
 - lesquels de mes besoins essentiels ont été frustrés ;
 - d'où cela vient-il dans mon histoire.
- Comment cela interfère-t-il dans ma vie affective aujourd'hui ?

TPA D'AJUSTEMENT

- Ce qui me va bien.
- Ce qui me va moins bien.
- Mes souhaits et suggestions.