

LES DISTANCIATIONS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNELLE

DISTANCIATIONS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNELLE

OÙ SE SITUE L'ÉQUILIBRE?



« La vie est comme une promenade à vélo.
Pour garder votre équilibre, vous devez rester
en mouvement ».

(Albert Einstein)

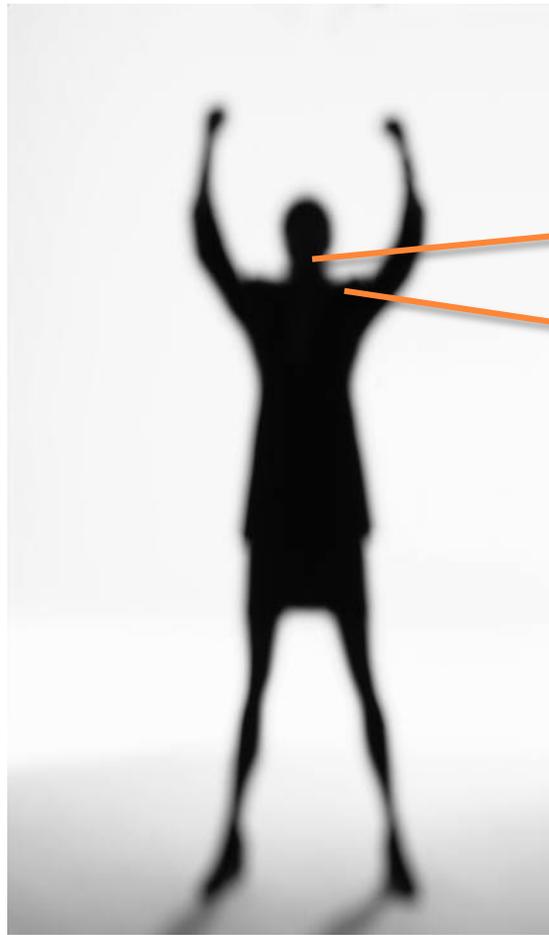
DISTANCIATIONS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNELLE

Rester en équilibre

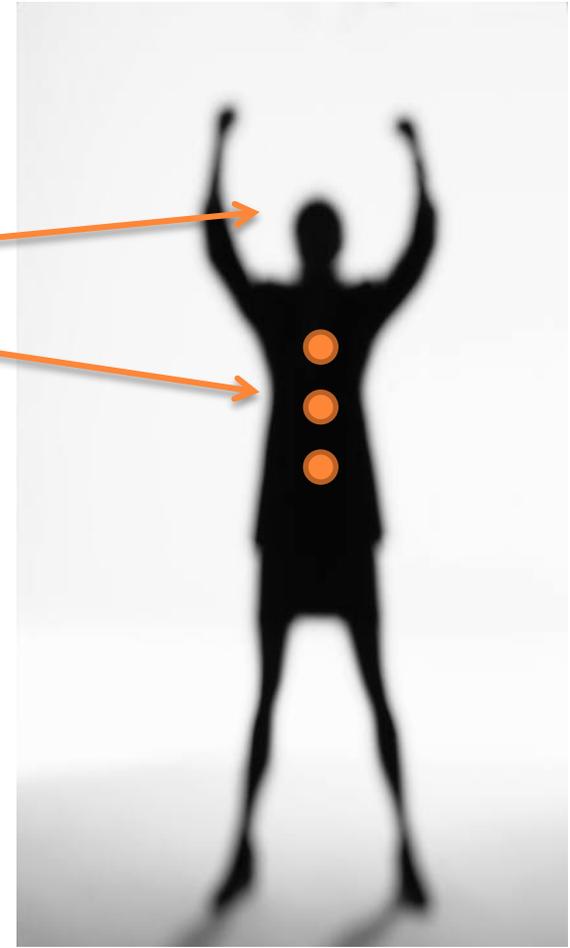
- Se connaître (forces et faiblesses)
- S'accueillir dans notre vulnérabilité
- Se donner le droit d'être un être parfaitement imparfait!
- Reconnaître ce qui va bien dans notre vie et le célébrer!



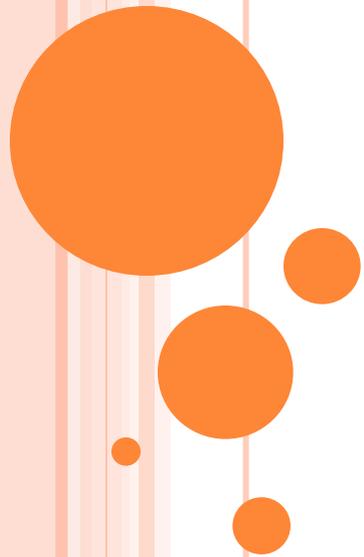
DISTANCIATIONS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNELLE



A



B



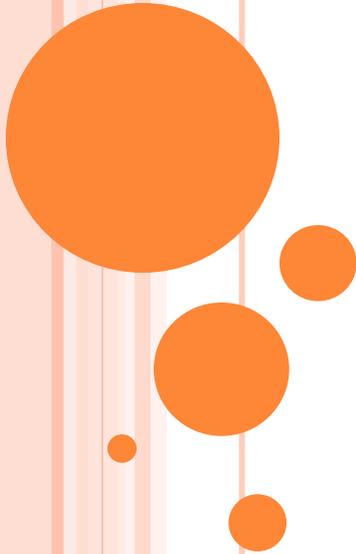
DISTANCIATIONS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNELLE

QU'EST-CE QU'UN "BOUTON"?

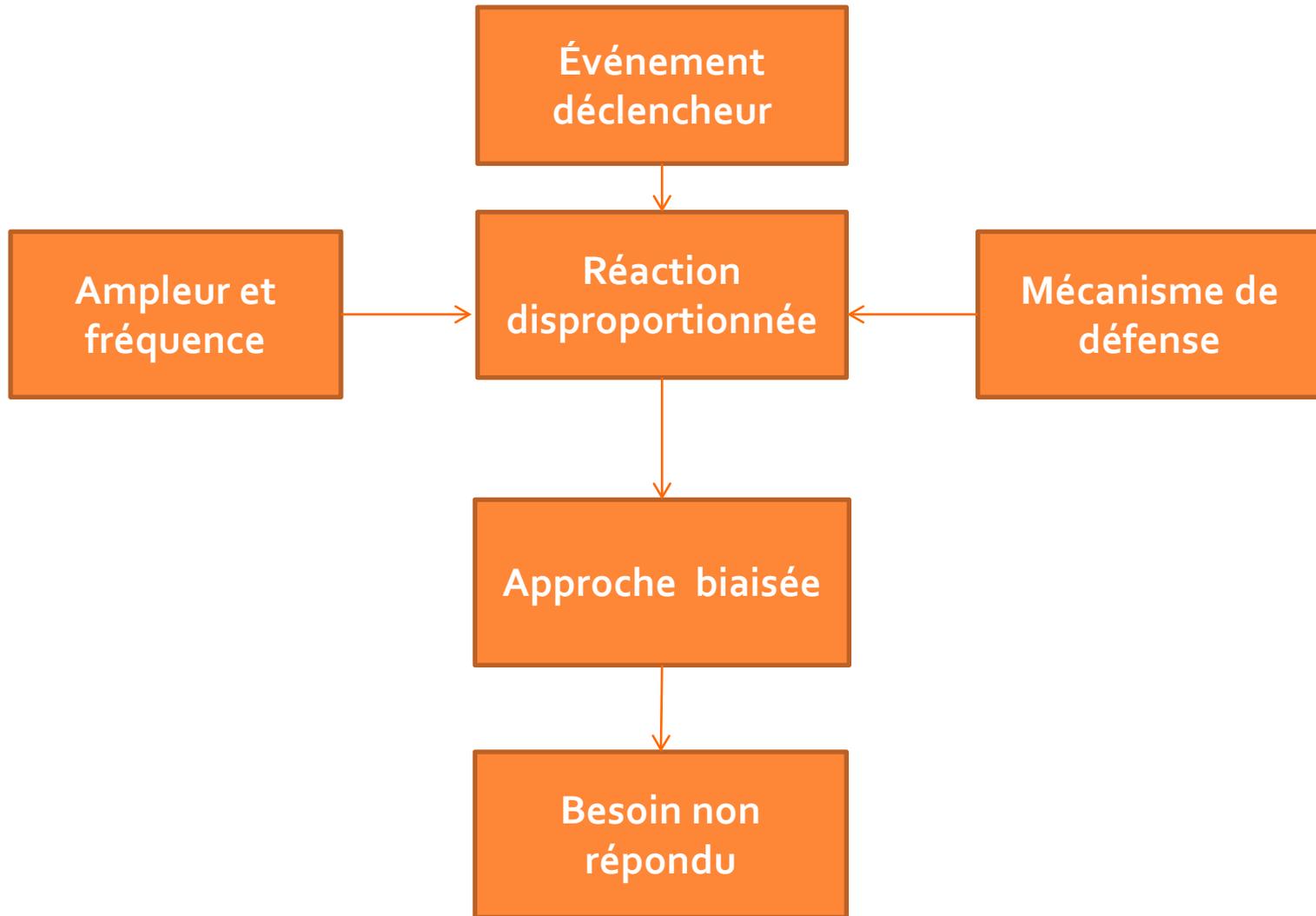
- ❑ C'est un moyen de défense

QUE CONTIENT UN "BOUTON"?

- ❑ Un thème
- ❑ La programmation, le scénario ou le codage
- ❑ Un pattern (un comportement)
- ❑ Une émotion (ou plusieurs)



FONCTIONNEMENT D'UN MÉCANISME DE DÉFENSE



DISTANCIATIONS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNELLE

COMMENT FAIRE POUR PROTÉGER NOTRE "BOUTON"?

○ 1er moyen:

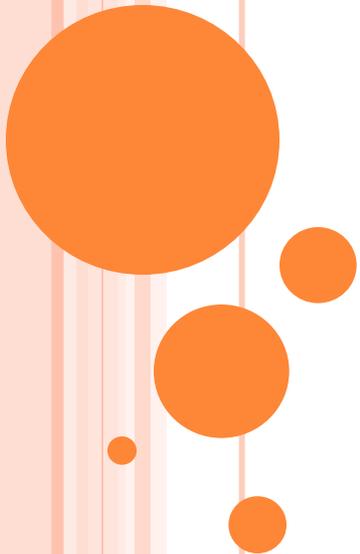
- Nous l'avons vu au tout début de la séance : se connaître et se reconnaître

○ 2ème moyen:

- Nous pouvons mettre une bulle pour protéger notre "bouton"

○ 3ème moyen:

- Nous pouvons pâlir notre "bouton"



DISTANCIATIONS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNELLE

○ PROCESSUS D'APPROPRIATION DE NOS MÉCANISMES DE DÉFENSES (BAIN MOUSSANT)

1. Reconnaître nos réactions disproportionnées
2. Identifier le mécanisme de défense inhérent
3. Nommer le mécanisme de défense
4. Accepter sa difficulté et sa responsabilité
5. S'auto-observer
6. Faire un choix: décider si le mécanisme est conservé ou non
7. Convenir d'un mécanisme de protection temporaire
8. Revalider ce processus lorsqu'un déclencheur surgit

