



Session 2 : Travail de l'ombre -

Exercices

Rappelez-vous de vous laisser aller ici, plus vous vous autorisez à être honnête et vulnérable, plus vous vous transformez. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Personne d'autre ne verra cela, à moins que vous ne choisissiez de le partager. Le but de cet exercice est d'exposer votre esprit et d'apprendre à connaître certaines des parties de vous-même qui vous amènent à découvrir vos schémas relationnels. Vous remarquerez peut-être aussi que certains des sentiments que vous avez éprouvés depuis l'enfance continuent de se manifester dans le présent.

Il s'agit d'une exploration de soi, il n'y a pas de "destination" à atteindre. Si vous n'êtes pas sûr de savoir quoi faire de ces informations, il vous suffit de les accepter et de prendre conscience de votre esprit, de vos comportements et de vos émotions au cours des semaines suivantes de "Devenir l'Unique".

Posez-vous les questions suivantes

Quelle est votre émotion par défaut en cas de conflit ? (Colère, tristesse, peur, anxiété)

Comment avez-vous tendance à vous exprimer lorsque vous êtes contrariée ? (En criant, en attaquant, en blâmant, en faisant honte, en vous excusant à outrance, en vous taisant).

De quelle émotion avez-vous le plus peur chez les autres ?

Quels jugements portez-vous sur cette émotion ?

Vous laissez-vous aller à exprimer ou à ressentir cette émotion ?

Quand vous le faites, que se passe-t-il ?



Quand, dans votre enfance, vous vous rappelez vous être sentie gênée ou humiliée ?

Comment avez-vous réagi ? (Avez-vous fait semblant de vous en moquer, avez-vous pleuré, vous êtes-vous mise en colère ?).

Y a-t-il des souvenirs douloureux de votre enfance qui vous semblent vivants aujourd'hui ?

Y a-t-il des sentiments récurrents de l'enfance qui semblent surgir dans vos relations d'adulte ? (Sentiment de ne pas être entendu, de ne pas être vu, d'être impuissant, d'être abandonné) ?

Quels sont les traits ou les caractéristiques qui vous répugnent le plus chez les autres (avarice, jalousie, colère, vantardise, arrogance) ?

Voyez-vous ces caractéristiques chez vous ? (Plongez profondément ici, une once d'appropriation peut aller très loin avec le travail de l'ombre !)

Quelles sont les facettes de votre personnalité que vous montrez lorsque vous êtes le plus à l'aise avec quelqu'un (généralement nos amis proches, certains d'entre nous montrent leur côté stupide, leur côté expressif, en dansant, en chantant...).

Quelles sont les facettes de votre personnalité que vous avez tendance à masquer ou que vous avez du mal à montrer aux personnes pour lesquelles vous éprouvez une forte attirance ?

Qu'est-ce que les gens supposent à votre sujet et qui vous blesse ?

Qu'aimeriez-vous que les gens voient en vous ?

Quelle est la partie de vous-même que vous exprimiez davantage dans votre enfance que maintenant ? Qu'est-ce que cela vous ferait de l'incarner davantage maintenant, en tant qu'adulte ?

Quelle est l'émotion avec laquelle vous aimeriez apprendre à être plus à l'aise ?

Quelle est une habitude ou un modèle de comportement que vous êtes prête à changer ?

La prochaine fois qu'une situation se présente, quelle est la chose que vous pouvez faire différemment pour commencer à modifier ce schéma ? (Réagir différemment, respirer, se concentrer sur soi, demander une pause, demander de l'aide, montrer sa vulnérabilité, faire quelque chose pour prendre soin de soi).



INVENTAIRE DES RELATIONS

Décoder vos attirances inconscientes

Si le fait de fouiller dans vos relations passées peut vous sembler une chose terrible à faire, vos relations passées contiennent des informations précieuses sur vos besoins, vos envies et vos désirs en matière de partenariat.

Ce processus est conçu pour vous aider à découvrir votre "partenaire fantôme". Il s'agit des traits de personnalité que vous avez tendance à attirer de façon répétée, malgré ce que vous pouvez consciemment désirer d'un partenaire.

Dans cette phase de l'exercice, vous allez dresser une liste de vos précédents partenaires amoureux et explorer les choses que vous avez aimées et n'avez pas aimées chez eux.

N'incluez pas les amours de courte durée, les flirts ou les relations qui n'ont pas eu une grande charge émotionnelle pour vous.

Vous pouvez inclure les relations non romantiques avec des amis, des membres de la famille ou des collègues de travail si ces relations ont eu une forte charge émotionnelle.

Si vous avez eu beaucoup de relations, essayez de limiter votre liste à 5 personnes avec lesquelles vous avez eu la plus grande charge émotionnelle pour cet exercice.

Exercice 1 : Inventaire des relations

Étape 1 : Dans chaque colonne du modèle fourni, écrivez le nom des 5 relations que vous avez choisi d'utiliser pour cet exercice.

Pour chaque relation, entrez dans l'énergie de ce que vous avez ressenti lors de votre première rencontre, comment vous l'avez vécue, ce que vous avez ressenti dans votre corps, à quoi elle ressemblait et comment s'est déroulée votre conversation.

Faites de votre mieux pour vous plonger dans le sentiment d'être dans cette relation passée, rappelez-vous les sentiments aussi profondément que possible, et ce qu'était la phase de lune de miel dans cette relation. Comment était votre première expérience passionnée ensemble ? Quelle était votre vie amoureuse ?

Vous pouvez noter tout cela sur une feuille de papier séparée ou simplement le faire remonter dans votre mémoire et vous laisser porter par ce sentiment pendant un moment.



Étape 2 : Demandez-vous quand vous avez remarqué pour la première fois que vous n'aimiez pas quelque chose chez votre ancien partenaire. Quelque chose qui vous a contrarié, vous a rebuté ou vous a amenée à le juger.

Lorsque cela s'est produit, quelle a été votre réaction ? Avez-vous dit quelque chose ou l'avez-vous ignoré en prétendant que ce n'était pas là ? Avez-vous été stupéfaite, surprise, déçue ? Vous souvenez-vous d'être passée de la phase de la lune de miel au sentiment quotidien d'être dans une relation ?

Pouvez-vous vous souvenir du moment où les choses ont commencé à mal tourner ? Sur quoi portaient vos conflits ? Comment étaient-ils, et comment avez-vous essayé de les résoudre ?

Étape 3 : Avec tous les sentiments et les informations que vous avez fait remonter dans votre mémoire, dressez une liste de tous les traits positifs et négatifs de vos anciens partenaires. Utilisez des adjectifs comme gentil, froid, agressif, passif, amical, enjoué, grossier, méchant, ennuyeux, radin, généreux, charmant, etc.

Lorsque vous avez terminé votre liste, retournez-y et mettez un signe + ou - à côté de chaque trait de caractère, selon que vous l'avez ressenti comme positif ou négatif.

Voici un exemple

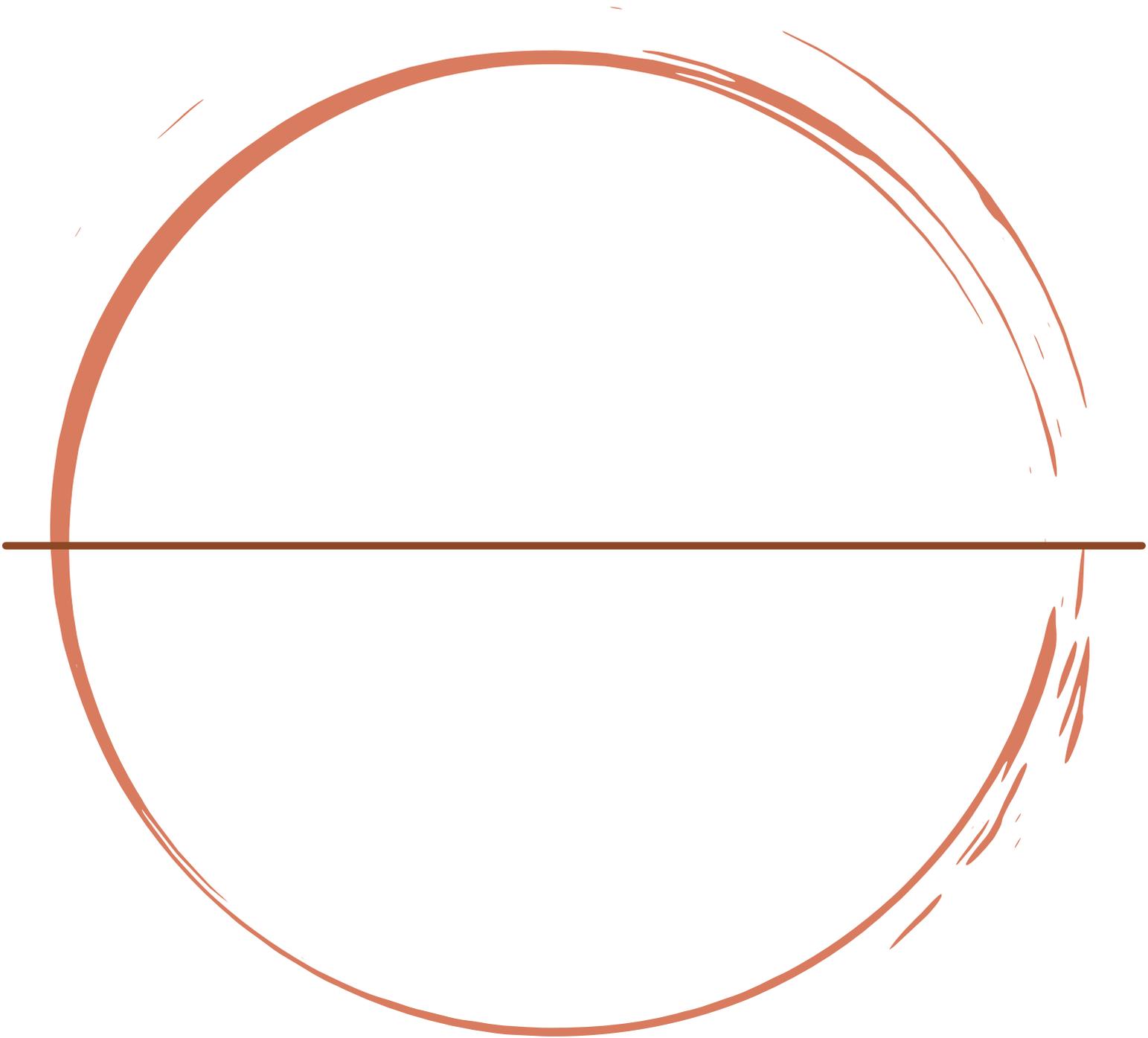
Wonder Love
INVENTAIRE RELATIONNEL

Partenaire 1	Partenaire 2	Partenaire 3	Partenaire 4	Partenaire 5
Richard	Laurent	Simon	Julien	Roman
Videur -	brillant +	brillant +	brillant +	simple d'air +
Âgé +	drôle +	drôle +	drôle +	gentil +
Kiffeur +	cyui que -	charismatique +	charmant +	malhonnête -
Amorose -	ambitieux	généreux +	galaud +	incertain +
manipulateur	marque d'ami	ambitieux	Radin -	irresponsable -
inculte -	nocturne +	riche +	ambitieux	dominé -
entrepreneur +	casagax +	manipulateur	ambitieux	légitime -
autodidacte +	immature	franc +	ambitieux	de bonne volonté +
ambitieux	mauvais	Sensuel +	Sensuel +	entrepreneur +
manipulateur	Sexuel -	Kiffeur +	dominé -	domination +
Colérupe -	ambitieux	entrepreneur +	gentil +	expansif +
froid -	Casimir -	ambitieux	Spirituel +	Kiffeur +
flippant	paté que -	ambitieux	Croisier +	artiste +
dominant	fiable +	ambitieux	ambitieux	Sensible +
insécure -	hyper sensible	ambitieux	ambitieux	ennuyeux -
Rip de -	dominé -	dominant +	ambitieux	réserve -
persévérant	insécure -	insécure -	ambitieux	attentionné +
marriage -	orgueilleux +	désorganisé -	ambitieux	dévoué +
	ambitieux	ambitieux	ambitieux	généreux +
	dépressif -	ambitieux	ambitieux	insécure -
		Bordelais -	ambitieux	nocturne +
			ambitieux	



INVENTAIRE RELATIONNEL

Partenaire 1	Partenaire 2	Partenaire 3	Partenaire 4	Partenaire 5





Exercice 2 : les figures fantômes du passé

Étape 1 : Utilisez les colonnes ci-dessous pour explorer les thèmes avec l'un de vos anciens partenaires.

Par exemple : Dans la colonne des **frustrations**, dressez une liste des principales frustrations qui vous sont apparues avec cette personne. Il s'agit de tout ce qui vous a mise en colère, déçue, contrariée ou blessée.

Exemples

- Il ne voulait pas passer de temps avec ma famille.
- Il est souvent arrivé en retard et n'a pas appelé.
- Il n'a pas exprimé ses sentiments à mon égard.
- Il me rabaissait devant les gens.
- Il se moquait de moi lorsque j'étais contrariée.

Remarque : ne vous concentrez pas sur le jugement ou la critique de leurs traits de caractère, il s'agit ici des situations qui vous ont frustrée. Au lieu de décrire leurs traits négatifs (crétin/paresseux/peu fiable), concentrez-vous sur les comportements qu'ils ont manifestés.

Sentiments : Comment avez-vous ressenti chacun de ces comportements frustrants ? Veillez à ne pas décrire votre processus de pensée, vous aurez le temps de le faire plus tard. Pour l'instant, essayez de vous concentrer sur les émotions qui vous sont venues lorsque vous avez vécu cette expérience.

Exemple : Quand il ne voulait pas passer du temps avec ma famille, je me sentais rejetée/triste. Lorsqu'il est arrivé en retard, je me suis sentie en colère et sans importance.

Lorsqu'il n'a pas exprimé ses sentiments à mon égard, je me suis sentie anxieuse/triste.

Réflexions : Dans cette section, vous pouvez indiquer le type de pensées que vous avez eues lorsque les comportements se sont produits.

Par exemple : Quand il ne voulait pas passer du temps avec ma famille, je me sentais rejetée et je pensais qu'il n'était pas engagé envers moi. Lorsqu'il arrivait en retard, je me sentais en colère et je pensais qu'il trouvait que je n'étais pas importante.

Quand ils n'a pas exprimé ses sentiments pour moi, je me suis sentie anxieuse, triste et j'ai pensé qu'ils ne se souciaient pas de moi.



Réactions : C'est ici que vous explorez comment vous vous êtes manifestée lorsque ces comportements, sentiments et pensées se sont produits.

Par exemple :

- "J'ai caché ma colère/ma tristesse et j'ai essayé de le convaincre."
- J'ai appelé un ami pour me plaindre.
- J'ai fumé un joint ou bu un verre pour me détendre."
- Je l' ai critiqué ou utilisé le sarcasme pour le rabaisser sans partager directement mes sentiments."

La peur : La peur se situe au plus profond de nos aspects inconscients, elle peut donc être beaucoup plus délicate à cerner. Soyez aussi honnête et vulnérable que possible avec vous-même pour tirer le meilleur parti de ce processus et rappelez-vous qu'il n'y a pas de jugement et que vous n'êtes pas obligée de montrer cela à quelqu'un d'autre si vous ne le voulez pas.

Par exemple :

- "J'ai peur de ne pas être suffisante."
- "J'ai peur de ne pas être assez attirante pour être choisie."
- "J'ai peur d'être trop et de ne pas être aimable."
- Je crains d'être toujours rejetée à cause de mon anxiété."

Maintenant, écrivez une dernière phrase de synthèse, ex :

Quand il ne voulait pas passer du temps avec ma famille, je me sentais rejetée et je pensais qu'il n'était pas engagé envers moi, alors je cachais ma colère parce que j'avais peur d'être abandonnée.

Ou

Lorsqu'il n'exprimait pas ses sentiments pour moi, je me sentais rejetée et je pensais qu'il ne se souciait pas de moi, alors je mangeais des bonbons pour me calmer parce que j'avais peur d'être seule pour toujours.

Écrivez votre phrase ici :

Une fois cette partie de l'exercice terminée, vous pouvez voir une tendance aux frustrations récurrentes dans vos schémas relationnels. Vous avez également une idée de ce que vous devez ressentir ou des comportements qui vous seraient utiles pour remédier à ces problèmes récurrents.



Voici un exemple d'Exploration des Figures Fantômes remplie :

Wonder Love
FIGURE FANTÔME
Julien

Frustrations	Sentiments	Pensées	Réactions	Peurs
Il ne voulait pas me présenter à sa famille	je me suis sentie rejetée triste	je n'étais pas assez bien, il ne m'aime pas assez	reproches des curieuses intolérables pour le convaincre	peur d'être regardée, peur de ne pas le rendre bien
Il se fermait et se plaignait de lui tout des jours	je ressentais de l'anxiété et de la colère/peur	il ne voulait pas assez bien avec moi, je ne suis pas assez bien	harcelent, telle phrase reproches pleins de blancs addictions	peur de l'abandon, rejet
Il était prêt de ses soins pas attentionné	je ressentais de la colère	je ne suis pas assez importante pour lui, il ne gâte	je payais pour tout pour me donner l'impression que je ne suis rien	peur de lui déplaire, si je lui disais ce que je pensais, peur des rejet
Il m'a rougée	j'ai ressenti de l'humiliation, rejet et de la colère	je ne suis pas assez belle pour lui, que je lui suffirai	j'ai exprimé ma colère et ma tristesse mais essayé de le convaincre que j'étais la seule pour lui rendre heureux	peur de l'abandon et du rejet, peur de la comparaison



FIGURE FANTÔME

Frustrations	Sentiments	Pensées	Réactions	Peurs



Exercice trois : Votre relation de l'ombre

Complétez phrases suivantes ou dans un journal en utilisant les informations que vous avez recueillies dans les exercices précédents.

Le genre de personne qui m'attire est souvent :

(Remplis cette phrase et énumère les traits négatifs que tu as mis en évidence dans le bas de ton cercle).

Ils me font ressentir :

(remplis à nouveau les sentiments négatifs de l'exercice 2)

Parce qu'ils me frustrant, me déclenchent ou me contrarient quand : (remplissez la liste des frustrations que vous avez dressée lors de l'exercice précédent).

J'aurais voulu que cette personne soit plus _____ et qu'il y ait toujours _____ alors j'aurais _____

Parce que quand ces désirs en moi ne sont pas satisfaits, je pense

_____ et réagis par _____ et cela déclenche mes peurs les plus profondes, à savoir

(Complétez ceci en remplissant toutes les peurs inconscientes que vous avez découvertes dans l'exercice précédent)

Maintenant que vous avez terminé cet exercice, vous avez une connaissance approfondie des types de partenaires que vous attirez inconsciemment, et des besoins que vous désirez ardemment voir satisfaits. Nous travaillerons ces informations plus en profondeur au fur et à mesure que vous progresserez dans le programme "Wonder Love"