

Évitements

Mode émotion

Ce sujet est issu de l'Ennéagramme, qui a vu le jour en Afghanistan, il y a plus de 2000 ans. Les maîtres Soufis révélaient à un individu une partie de l'Ennéagramme pour l'aider à se comprendre. L'objectif étant de nous amener à nous voir dans le miroir de notre subconscient, mais aussi à identifier toute compulsion et à l'amener au grand jour. (The Enneagram de Beesing, Nogosek et O'Leary publié par Dimension Books en 1984).

Le terme «ennéagramme» est dérivé du mot grec «enneas» qui signifie 9. Il existe 9 énéatypes, qui sont des stratégies de réponse au monde, la motivation de nos comportements. Ils ont été mis en place pour notre sécurité et pour ne pas souffrir.

1

On trouve souvent des noms pour définir ces énéatypes et il arrive que l'on enferme les individus dans des cases chiffrées. On entend par exemple dire qu'une personne EST 1, 2... Ce n'est pas le cas. Cette personne utilise une stratégie pour ne pas souffrir, elle FAIT du 1,2... Cette stratégie va devenir sa manière stéréotypée et enfermante de se comporter, de communiquer, d'être en lien avec les autres, ce qui va finir par la faire souffrir !

Connaître cette stratégie, cet énéatype peut nous permettre de comprendre notre comportement caricatural et de nous en libérer. Ainsi, nous pouvons adapter notre stratégie en fonction de ce qui se passe, « jouer » toutes les cartes, car tous les énéatypes font partie de nous. Nous pouvons nous défaire de l'armure mise en place, communiquer et agir de manière authentique mais aussi reprendre le contrôle de notre vie.

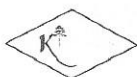
Les évitements, qui sont appelés « compulsions » en énéagramme, nous amènent à une restriction de notre pouvoir. Quand nous limitons notre perception de la vie par un sens de la réalité faussé, nous développons une perspective pervertie de ce qui constitue «la vertu et le vice».

- La « vertu » constitue ce qui fait avancer une personne vers une vie accomplie... du moins le croit-elle
- Le « vice » implique ce qui contrecarre un tel accomplissement. La personne considère ce qui, en fait, est son fonctionnement stéréotypé, son « vice » comme étant sa vertu principale.

Tous deux peuvent constituer un sens de la réalité faussé. (Système de croyance contradictoire). Le vice consiste à chercher à ce que la vie soit parfaite au lieu d'être elle-même. Il y a opposition de deux systèmes de croyance, ce qui nous empêche d'être simplement nous-mêmes, d'où un comportement compulsif.

Ce que perçoit, avec intention, le mental **conscient** est planté dans le **subconscient**, et est ensuite manifesté au niveau du corps. Nombre de nos intentions les plus fortes existent à cause de ce que nous croyons vrai à propos de nous-mêmes. Ces croyances sont bloquées par notre **évitement** des sujets réels.

L'objectif du protocole des Évitements est de **reconnaître** et de **défuser** ce que nous évitons, pour que nous puissions agir à ce sujet.





On parle d'**intégration** lorsqu'une stratégie est utilisée de manière appropriée, adéquate et dans un désir d'ouverture.

On parle de **désintégration** lorsqu'on utilise une stratégie sans tenir compte du contexte, en toutes circonstances, notamment face à des situations anxiogènes.

Protocole

TEST

1. Prendre un MIF
2. Tester, j'évite de 1 à 9 → Tf
3. Demander s'il y a un Comportement face à la douleur ou un Trait de Structure Fonction pour nous donner un complément d'information au sujet de l'évitement.
4. Lire le texte de l'évitement et faire le lien avec l'objectif.
5. La personne énonce la phrase de la vertu réelle : Tf → Mise en circuit

2

CORRECTION

1. Corriger avec
 - Une ou des fleur(s) de Pérélandra qui TF et faire le lien avec l'Évitement.
 - Les modes
2. Récession d'Âge (moment où l'Évitement a été mis en place)
Tester les 90 énoncés (pages 12 à 14) et choisir la priorité.
3. Demander s'il y aura « retrait », c'est-à-dire si la personne va avoir tendance à revenir vers son Évitement de peur de souffrir
Si oui, séance pas OK, à retravailler (vérifier si besoin le BC).

ANCRAGE

La personne énonce la phrase de la vertu réelle : Tf → TF



1. ERREUR

Ces personnes ressentent le besoin d'être PARFAITES et sont vraiment très critiques vis-à-vis d'elles-mêmes.

Elles sont enclines à être vraiment stables et loyales.

«Être», c'est être parfait·e. Être parfait·e, c'est éviter la colère issue du sentiment d'avoir commis une erreur. «Je recherche l'accomplissement à l'extérieur de moi-même!» Ce n'est qu'en corrigeant ce qui est mauvais et en faisant ce qui est bien, extérieurement, qu'elles peuvent voir la vie vécue comme elle devrait l'être. Elles sont gênées quand les choses ne sont pas faites comme il le faut, que ce soit par elles-mêmes ou par les autres. Les «DEVRAIENT» gouvernent leurs actions. Quand une faute du passé est gardée et refoulée à l'intérieur, les nouvelles fautes, les leurs ou celles des autres, sont additionnées à la collection des fautes auxquelles elles pensent sans arrêt.

Elles sont disposées à passer de nombreuses heures supplémentaires pour préparer et elles portent une grande attention à l'ordre et à la discipline.

Elles doivent être spécialement appréciées pour leur honnêteté et leur franchise.

Elles insistent sur l'équité en tout.

VERTU RESSENTIE : se montrer exigeant·e dans sa manière de voir les choses est l'expression d'une grande vertu.

VICE RESSENTI: arrêter d'essayer d'être meilleur·e et de faire mieux les choses.

VERTU RÉELLE : acceptation de soi et des autres.

«Ce que je fais me satisfait».

TEMPS : elles sont dominées par le temps.

En évitant la colère, on évite la vertu réelle.

Les personnes peuvent paraître agressives.

Le piège est constitué par leur idée de la perfection, qui, pour elles, est une obsession. Rien de ce qu'elles font ne les satisfait, c'est pourquoi elles trouvent toujours un défaut.

Elles oublient que la vraie perfection implique le fait qu'elles sont sur le chemin du devenir. L'organisme vivant, à chacune des étapes de son développement, peut être dit «parfait» en ce sens qu'il est à une certaine étape de sa croissance.

Peur de base	Être corrompu·e, immoral·e
Comment la masquer	Être intègre
Mes valeurs	Rigueur et idéaux
Ma fierté	Je suis droit·e et travailleur·se
Ma compulsion	Éviter les erreurs
Intégration <ul style="list-style-type: none">• Idée supérieure• Vertu	<ul style="list-style-type: none">• Perfection• Patience
Désintégration <ul style="list-style-type: none">• Fixation• Passion	<ul style="list-style-type: none">• Perfectionnisme• Colère



2. BESOINS

Ces personnes ressentent le besoin d'être SERVIABLES / UTILES. Elles ont aussi tendance à rendre les autres dépendant·e·s d'elles.

«Être», c'est être nécessaire. Être utile, serviable, c'est éviter mes propres besoins. Pour être accomplie en tant que personne, je dois être nécessaire et approuvée par les autres. L'APPROBATION gouverne les actions.

Elles sont gentilles, sensibles et intéressées par ce qui est bon pour les autres. Elles sont prêtes à faire de grands sacrifices pour aider. Elles donnent une grande valeur aux relations personnelles. Elles sont toujours prêtes à accueillir quelqu'un chez elles. Elles s'intéressent intimement aux autres personnes quand elles les rencontrent et veulent qu'elles se sentent importantes et très aimées.

VERTU RESENTIE : la serviabilité est une grande vertu. (Elles essayent que les autres aient besoin d'elles et renient leurs propres besoins).

VICE RESENTI : elles pensent que s'intéresser à leurs propres besoins constituerait le vice de l'égoïsme, alors qu'en fait cela implique le vice de la manipulation des autres.

VERTU RÉELLE : c'est être capable de s'aimer soi-même.

«Je suis capable de m'aimer moi-même».

TEMPS : doit être passé avec les autres à les aider.

Elles peuvent paraître dépendantes mais ce sont elles qui rendent les autres dépendants d'elles pour combler le vide en elles.

Le piège, c'est leur idée du service. À cause de cette idée du service, elles se considèrent comme étant totalement altruistes, alors qu'en fait elles sont vraiment très dépendantes de l'appréciation, de l'attention et de l'affection exprimées par ceux qui elles servent. Il y a toujours des cordes attachées à leur aide et elles feront des reproches à ceux qui ne leur donnent rien ou ne les aiment pas en retour. Elles demandent rarement directement quelque chose, mais indirectement elles tentent de faire que les autres aient envie de le leur donner. Quand les autres ne répondent pas à cette manipulation, elles ont l'impression qu'on profite d'elles.

Elles offrent des compliments sans fin, secourent les autres contre leur volonté et donnent un avis qu'on ne leur a pas demandé. Ce piège du service les rend jalouses et possessives. Elles ont beaucoup de colères inavouées parce qu'elles ne se sentent pas appréciées.

Leur compulsion, c'est de toujours être en train de faire quelque chose pour les autres et de ne rien faire simplement pour elles-mêmes.

Peur de base	Être indigne d'amour
Comment la masquer	Être aimé·e, voulu·e
Mes valeurs	Amour
Ma fierté	J'aime, j'aide
Ma compulsion	Éviter de reconnaître ses propres besoins
Intégration <ul style="list-style-type: none">• Idée supérieure• Vertu	<ul style="list-style-type: none">• Liberté• Humilité
Désintégration <ul style="list-style-type: none">• Fixation• Passion	<ul style="list-style-type: none">• Flatterie, dédain• Orgueil



3. ÉCHEC

Ces personnes ont besoin de se sentir couronnées de SUCCÈS; elles ont besoin que les autres reconnaissent leurs réalisations.

«Être», c'est réussir. Réussir, c'est éviter l'échec. «LES APPARENCES» gouvernent leurs actions. «Pour être accompli-e, je dois réussir aux yeux des autres. Je suis ce que j'accomplis».

Ce sont de bon-nes associé-e s / coéquipier-e s. Elles peuvent stimuler les autres à l'action et créer un sentiment de satisfaction, une sensation qu'elles travaillent pour quelque chose qui en vaut vraiment la peine. Leur enthousiasme est assez contagieux. Elles sont très objectives et peuvent aider les autres à organiser leur vie en accord avec des objectifs clairement valables. Elles défient les autres de faire le tri de ce pour quoi elles vivent et de faire les pas nécessaires pour vivre en accord avec leurs espoirs et convictions.

5

VERTU RESENTIE : pour être réel-le, il faut réaliser. Elles avancent agressivement dans le monde, à coup de réalisations conformes à ce que les autres saluent comme des succès.

VICE RESENTI : tout échec, de quelque sorte qu'il soit, provoque de la culpabilité.

VERTU RÉELLE : l'acceptation de l'échec peut convenablement être une expression de la vertu de l'humilité.

«Je suis valable».

TEMPS : il doit être utilisé car il prend la mesure des objectifs et des buts. Le temps permet d'arriver à la réalisation.

Elles peuvent sembler agressives.

Leur piège est leur idée de l'efficacité; elles pensent qu'elles doivent être efficaces pour être valables. Cette quête de l'efficacité est en rapport avec leurs plans ambitieux, leurs objectifs et leurs attentes.

Le monde extérieur plutôt qu'intérieur est l'endroit où elles se sentent le plus chez elles, et donc elles mettent l'emphase sur leurs rôles et leurs activités.

Peur de base	Être sans valeur
Comment la masquer	Avoir de la valeur
Mes valeurs	Succès, victoire
Ma fierté	Je réussis mes projets
Ma compulsion	Éviter les échecs
Intégration <ul style="list-style-type: none">• Idée supérieure• Vertu	<ul style="list-style-type: none">• Espérance• Authenticité
Désintégration <ul style="list-style-type: none">• Fixation• Passion	<ul style="list-style-type: none">• Vanité• Mensonge



4. NORMALITÉ

Ces personnes ont besoin des se sentir SPÉCIALES et se sentent souvent incomprises. (Être plus que les autres). «Être», c'est être spécial·e. Être spécial·e, c'est éviter d'être ordinaire. Pour elles, il est important de pratiquer la manière de devenir plus authentiques et originales dans leur manière de s'exprimer. Pour cela, il est important de répéter ces scénarios. Les «SCÉNARIOS» gouvernent les actions. Ex : entrer dans une pièce en se faisant remarquer par l'attitude, l'habillement.

Une de leurs grandes qualités, c'est leur sens inné de l'expression symbolique, se cachant derrière ce que chaque mot peut transporter. Être simplement dans leur entourage élève le niveau de conscience dans le domaine de la beauté, du goût, de l'élégance et de la poésie. Elles peuvent être créatives non seulement dans leur manière d'exprimer leurs sentiments mais aussi dans la manière dont elles façonnent leur environnement immédiat.

Bien qu'il puisse être difficile de les connaître vraiment bien, leur réelle différence et originalité font d'elles, rien que par leur présence, un cadeau spécial pour les autres.

6

VERTU RESENTIE : être différent·e.

VICE RESENTI : être ordinaire.

VERTU RÉELLE : la simplicité et traiter les autres comme étant spéciaux ou spéciales.
«J'exprime ma simplicité».

TEMPS : le temps se compte en termes d'événements émotionnels.

Elles donnent l'apparence de supprimer leurs sentiments et sensations.

Leur piège, c'est leur idée de l'authenticité, qu'elles considèrent comme quelque chose qu'elles peuvent réaliser elles-mêmes si elles restent en contact avec tout ce qui leur est arrivé, et elles pratiquent continuellement leur manière d'exprimer leurs sentiments les plus profonds dans leur personnalité. Elles sont si préoccupés par tout ce qui fait d'elles quelqu'un de spécial, de par leurs expériences passées, qu'elles ont la sensation que personne ne peut comprendre ce par quoi elles sont passées. Elles ressentent qu'elles ne sont jamais tout à fait elles-mêmes, mais elles croient qu'elles deviendront vraiment authentiques le jour où elles commenceront finalement à vivre leur «vraie vie».

Leur intérêt est dans l'authenticité.

Peur de base	Ne pas exister
Comment la masquer	Être soi-même
Mes valeurs	Sens du beau
Ma fierté	Je suis différent·e
Ma compulsion	Éviter la banalité
Intégration <ul style="list-style-type: none">• Idée supérieure• Vertu	<ul style="list-style-type: none">• Originalité• Harmonie, contentement
Désintégration <ul style="list-style-type: none">• Fixation• Passion	<ul style="list-style-type: none">• Mélancolie• Envie



5. VIDE

Ces personnes ont besoin de se sentir BIEN INFORMÉES et de «comprendre» les choses selon tous les points de vue.

«Être», c'est tout connaître. Elles trouvent leur accomplissement à l'intérieur d'elles-mêmes, dans leur propre jugement correct. Faire les études nécessaires et avoir les réflexions nécessaires pour considérer tous les points de vue et avoir une vue globale des choses leur prend beaucoup de temps dans leur propre espace privé.

«L'EXACTITUDE» gouverne les actions. (Être rempli-e par la connaissance, connaître selon tous les points de vue)

Ce sont des personnes écoutant avec beaucoup de sensibilité. Elles aiment déléguer des responsabilités et encourager les autres à prendre leurs propres décisions et à faire les choses pour elles-mêmes». Elles trouvent la vie pleine de sens. Il est toujours important pour elles que tout soit compris.

VERTU RESSENTIE : être seules pour réfléchir aux choses car elles pensent que la sagesse signifie qu'elles doivent réfléchir à tout de par elles-mêmes.

VICE RESSENTI : ne pas réfléchir soi-même aux choses.

VERTU RÉELLE : communiquer avec les autres dans un dialogue de réflexion.

«Je m'implique personnellement».

TEMPS : c'est une expérience et elles ont tendance à devenir possessives et mesquines à propos du temps et de la solitude (puisqu'elles cherchent à éviter le vide).

Elles donnent l'apparence de supprimer leurs sentiments et leurs sensations. Leur piège, c'est la quête insatiable de la connaissance. Elles trouvent que la vie est fascinante à connaître de loin, mais trop terrifiante pour s'impliquer personnellement.

L'action la plus difficile pour elles, c'est de demander de l'aide. Elles se sentent contraintes à trouver leurs ressources en elles-mêmes. Elles peuvent être tout à fait immergées dans ce qu'elles font, et même passionnées à ce sujet. Il peut y avoir une concentration intense du mental à l'exclusion de toute autre chose.

Peur de base	Être sans ressource
Comment la masquer	Être capable d'affronter le monde
Mes valeurs	Connaissances, précision
Ma fierté	Je sais, je comprends
Ma compulsion	Éviter le vide (intérieur)
Intégration <ul style="list-style-type: none">• Idée supérieure• Vertu	<ul style="list-style-type: none">• Omniscience• Désintéressement
Désintégration <ul style="list-style-type: none">• Fixation• Passion	<ul style="list-style-type: none">• Détachement• Avarice



6. DÉVIANCE

Ces personnes ont besoin de se sentir RESPONSABLES en se conformant «aux règles».

«Être», c'est être responsable. Pour être accompli-e, je dois satisfaire les demandes qui me sont faites, et j'ai de l'appréhension et des craintes sur la manière de réaliser ce qu'on attend de moi et de ne pas prendre de mauvaise décision.

Les «APPRÉHENSIONS» gouvernent les actions.

Elles communiquent une franche hospitalité. Elles sont loyales et se dédient de grand cœur à tout groupe auquel elles appartiennent. Elles considèrent la vie du groupe comme très importante; elles ont un grand sens des responsabilités et de la dévotion pour le groupe auquel elles s'identifient.

8

VERTU RESSENTIE : engagement à l'obéissance aux règles. Être fier de ne jamais commettre aucune vraie erreur.

VICE RESSENTI : ne pas obéir aux «règles».

VERTU RÉELLE : une réponse engagée aux valeurs et non aux «règles»; c'est-à-dire l'amour, la compréhension, l'empathie, la miséricorde.

«Je suis indépendant-e»

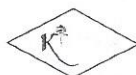
TEMPS : l'horloge est l'autorité (arriver à temps). Autorité extérieure pour pouvoir être.

Elles peuvent donner l'apparence d'être dépendants par ex. de la montre, de l'autorité extérieure.

Elles sont piégées par leur idée de la sécurité, basée sur l'obéissance à l'autorité sous forme de personnes ou de normes. La loyauté vis-à-vis d'un dirigeant assure la protection contre leur propre doute et indécision.

Elles sont excessivement prudentes et bloquées dans la communication et dans l'action.

Peur de base	Incapable de survivre seul-e
Comment la masquer	Être en sécurité
Mes valeurs	Loyauté
Ma fierté	Je fais mon devoir
Ma compulsion	Éviter la déviance
Intégration <ul style="list-style-type: none">• Idée supérieure / idéal• Vertu	<ul style="list-style-type: none">• Confiance• Courage
Désintégration <ul style="list-style-type: none">• Fixation• Passion	<ul style="list-style-type: none">• Doute• Peur



7. DOULEUR

Ces personnes ont besoin de se sentir aimées et pensent que S'AMUSER permettra de couvrir tout ce qui est douloureux. Elles sont dépendantes du fait de taire la douleur.

«Être», c'est être de bonne humeur. L'accomplissement consiste à faire des plans concernant ce qui se passe dans ma vie. Les «PLANS» gouvernent les actions.

VERTU RESENTIE : bonne humeur constante.

VICE RESENTI : tristesse et pessimisme.

VERTU RÉELLE : exprimer comment elles se sentent réellement; authenticité. (Comment ça va? - C'est super! ... même si ça ne va pas les émotions sont rejetées donc pas dans le T.P).

«J'exprime mon authenticité».

TEMPS : il est consommable.

Elles peuvent paraître dépendantes.

Elles sont prises au piège dans leur idée d'idéalisme, ce qui les fait éviter et refuser ce qui est douloureux. Elles sont en voyage dans leur tête, pensant combien les choses sont ou seront chouettes, plutôt que de vivre et d'agir dans le présent. Elles font l'expérience de la joie en planifiant un événement, si bien qu'elles omettent souvent de mettre ces plans en pratique. Elles trouvent tout intéressant, surtout si elles peuvent en parler.

Elles ont la capacité de trouver plein de choses amusantes dans la vie. Elles ont des moyens d'éclairer toute situation et de mettre tout le monde de bonne humeur. Elles racontent beaucoup d'histoires pour divertir et veulent rendre tout le monde heureux.

Peur de base	Être en privation, souffrir
Comment la masquer	Être heureux, heureuse
Mes valeurs	Joie, optimisme
Ma fierté	La vie est belle
Ma compulsion	Éviter la souffrance
Intégration <ul style="list-style-type: none">• Idée supérieure• Vertu	<ul style="list-style-type: none">• Concentration• Tempérance
Désintégration <ul style="list-style-type: none">• Fixation• Passion	<ul style="list-style-type: none">• Planification• Gourmandise

8. FAIBLESSE

Ces personnes ont besoin de se sentir FORTES. En prouvant leur force, elles peuvent intimider les autres de manière agressive. Les sentiments / sensations de tendresse et de vulnérabilité sont enterrés en profondeur. Elles ont peur de les montrer car cela les exposerait trop.

«Être», c'est être fort·e. Pour être satisfait·e, je dois être fort·e face aux autres.

Le «CONTRÔLE» gouverne les actions.

Elles doivent être admirées pour l'entrain qu'elles mettent dans tout ce qu'elles font. Elles mettent beaucoup d'énergie dans le travail, le jeu ou de nouveaux défis. À cela, elles voient que la vie n'est pas ennuyeuse.

VERTU RESENTIE : être forte dans leur relation avec les autres, même si cela implique le fait d'être arrogant·e. D'après elles, être vrai en tant que personne, c'est assurer sa propre dignité en étant en contrôle.

VICE RESENTI : être faible devant les autres ou les laisser d'une manière ou d'une autre prendre l'avantage.

VERTU RÉELLE : permettre à leur moi doux de s'exprimer, (la douceur intérieure)
«J'exprime ma douceur intérieure».

TEMPS : elles contrôlent le temps.

Elles peuvent paraître agressives, arrogantes, dures pour elles-mêmes.

Elles sont piégées par leur idée de justice. Elles voient de l'injustice partout et font sans cesse pencher les plateaux de la balance de la justice jusqu'à ce qu'ils s'équilibrent. Pour ce qui concerne ce qui est injuste ou mauvais, elles détermineront cela elles-mêmes.

Quand les autres les confrontent, elles refusent souvent d'écouter. De l'extérieur, on ne voit pas toujours qu'elles sont plus rudes et sévères envers elles-mêmes qu'envers les autres.

Elles souffrent de sentiments de culpabilité, pas tellement pour le fait de ne pas être de bons gars (ou de bonnes filles) que pour le fait d'échouer dans la lutte pour la vérité et la justice.

Peur de base	Être blessé·e, contrôlé·e
Comment la masquer	Se protéger
Mes valeurs	Puissance, courage
Ma fierté	Je suis fort·e, juste
Ma compulsion	Éviter les échecs
Intégration <ul style="list-style-type: none">• Idée supérieure• Vertu	<ul style="list-style-type: none">• Altérité• Simplicité
Désintégration <ul style="list-style-type: none">• Fixation• Passion	<ul style="list-style-type: none">• Vengeance• Excès

9. CONFLIT

Ces personnes ont besoin de se sentir EN HARMONIE et en paix. Elles ont une grande capacité à être acceptantes et sans jugement.

«Être», c'est être content·e. La vraie paix qu'elles recherchent, c'est l'harmonie entre elles et leur environnement. L'HARMONIE gouverne les actions. Elles donnent une grande valeur à la paix et l'harmonie, ce qui est important pour tout groupe.

Ce sont des arbitres naturel·es dans les querelles de famille ou de groupes et elles réussissent très bien à conduire à la réconciliation. Leur jugement est impartial. Pour elles, la chose la plus importante, c'est l'harmonie et la paix entre les gens et la paix est toujours réalisable !

VERTU RESSENTIE : être en contact avec ce qui est bien en étant paisible, même au moyen du détachement du monde extérieur si c'est nécessaire. Elles évitent tout ce qui peut rompre cette paix.

VICE RESSENTI : corriger les injustices du monde entier.

VERTU RÉELLE: harmonie entre elles et leur environnement.

«Je suis important·e».

TEMPS : il est programmé et fait fonctionner le programme. Le temps présent est important.

Elles peuvent donner l'impression de supprimer leurs sensations / sentiments.

Elles sont prises au piège de leur idée de leur propre abaissement. Elles se minimisent elles-mêmes et ne voient pas grand-chose en elles-mêmes qui ait beaucoup de valeur. Manquant d'amour envers elles-mêmes et non conscientes de leur réelle importance en tant que personne, elles pensent que leur énergie doit venir d'une source extérieure. «Je ne suis pas important·e; je n'ai pas d'importance».

Ce rejet de leur propre importance peut être reporté sur les autres. Les relations humaines sont difficiles

et demandent du temps et de l'énergie et pour cela elles hésitent à s'impliquer avec les autres. Quand elles se permettent d'aimer, leur attente vis-à-vis de l'autre personne est telle qu'elle leur apporte un sens d'être importantes.

Peur de base	Être perdu·e, séparé·e
Comment la masquer	Être en paix
Mes valeurs	Acceptation, soutien
Ma fierté	Je suis facile à vivre
Ma compulsion	Éviter les conflits
Intégration <ul style="list-style-type: none">• Idée supérieure• Vertu	<ul style="list-style-type: none">• Amour• Diligence
Désintégration <ul style="list-style-type: none">• Fixation• Passion	<ul style="list-style-type: none">• Oubli de soi• Paresse



Ces **90 énoncés** font référence à ce que l'on a vécu dans le passé et réveillent des expériences du passé. Ils permettent (comme les énoncés d'Albee et Schaffer) d'avoir une information sur l'état d'esprit de la personne au moment de la RÂ. Peu importe l'évitement sur lequel on travaille, on cherche une phrase en testant de 1 à 9, puis une fois déterminé quel évitement était en place dans la RÂ, on teste les 10 énoncés.



On peut aussi les utiliser les énoncés suivants pour aider la personne (ou soi-même) à déterminer en quoi un évitement est ancré dans son fonctionnement, quelle stratégie est utilisée (de manière inappropriée). Il suffit pour cela de demander à la personne si elle se reconnaît dans les 10 énoncés d'un évitement (oui/non) et de constater avec elle qu'une grande majorité obtiennent un oui.

Évitement 1

- 1 Je fais beaucoup d'efforts pour corriger mes erreurs.
- 2 Je suis souvent ennuyé-e parce que les choses ne sont pas comme elles devraient être.
- 3 Je déteste perdre du temps.
- 4 Je me blâme souvent de ne pas faire mieux.
- 5 J'ai des difficultés à me détendre et à être joué-e.
- 6 Il me semble que je me fais plus de soucis que les autres gens.
- 7 Avoir raison est important pour moi.
- 8 Si quelque chose n'est pas juste, cela me dérange vraiment.
- 9 Je sens que je dois être parfait pour que les autres m'aient et m'approuvent.
- 10 J'ai un sens de l'urgence, le temps file et il y a encore tant de choses à faire.

Évitement 2

- 1 Beaucoup de gens dépendent de mon aide et de ma générosité.
- 2 J'ai besoin de me sentir important-e dans la vie des autres. J'aime que les gens aient besoin de moi.
- 3 Beaucoup de gens se sentent proches de moi.
- 4 Je suis presque contraint-e d'aider les autres, que j'en aie envie ou pas.
- 5 Très souvent, je me sens surcharge par la dépendance des autres par rapport à moi.
- 6 Je n'ai pas la sensation d'avoir beaucoup de besoins.
- 7 Je sens parfois que les autres ne m'apprécient pas vraiment pour ce que j'ai fait pour eux.
- 8 Je communique avec mes amis plus souvent qu'ils ne communiquent avec moi.
- 9 Quand j'ai du temps libre, je le passe souvent à aider les autres.
- 10 J'aime sauver les gens quand je les vois dans les difficultés ou dans une situation embarrassante.

Évitement 3

- 1 J'aime me faire trimer.
- 2 Être capable d'obtenir que les choses soient organisées et accomplies semble m'être quelque chose de naturel.
- 3 Les autres m'envient pour tout ce que je fais.
- 4 Projeter une image de réussite est très important pour moi.
- 5 Je déteste qu'on me dise que ce que je suis en train de faire ne marche pas.
- 6 Je crois que les apparences sont importantes.
- 7 J'ai tendance à être du type autoritaire, du type «va et fais-le».
- 8 Je peux m'identifier si bien à mon travail ou à mon rôle que j'en oublie qui je suis.
- 9 J'aime avoir des objectifs clairs et savoir où je me trouve sur le chemin vers ces objectifs.
- 10 Je m'identifie avec la précision et le professionnalisme.



Évitement 4

- 1 Souvent, les autres ne sont pas capable de comprendre comment je me sens.
- 2 Les milieux qui m'entourent sont très importants pour moi.
- 3 La plupart des gens n'apprécient pas la vraie beauté de la vie.
- 4 Je n'aime pas me considérer comme étant comme les autres gens.
- 5 Je peux vraiment être préoccupé·e par la souffrance, la perte et la mort.
- 6 Les gens m'ont accusé·e d'être excessivement dramatique, mais ils ne comprennent pas vraiment comment je me sens.
- 7 Les arts et l'expression artistique sont très importants pour moi comme moyen de canalisation de mes émotions.
- 8 La fin d'une relation semble m'ennuyer plus qu'elle n'ennuie la plupart des gens.
- 9 J'ai toujours eu une attirance pour le symbolisme.
- 10 J'aime faire les choses proprement, avec classe.

Évitement 5

- 1 J'ai tendance à garder mes sensations / sentiments pour moi.
- 2 Intellectuellement, j'aime faire une synthèse et mettre ensemble différentes idées.
- 3 J'ai besoin de beaucoup de temps et d'espace privés.
- 4 Je semble être plus silencieux·se que la plupart des autres gens. Souvent, les gens me demandent ce à quoi je pense.
- 5 J'ai tendance à être mesquin·e avec mon temps, avec mon argent et avec moi-même
- 6 J'ai des difficultés à atteindre ou à demander ce dont j'ai besoin.
- 7 Souvent, je m'assieds en retrait et observe les autres plutôt que de m'impliquer.
- 8 Je conserve tout ce que j'ai et rassemble les choses dont je pourrais un jour avoir besoin.
- 9 M'imposer ou m'affirmer m'est très difficile.
- 10 Quand je m'irrite moi-même ou que les autres m'irritent, je me (je les) traite souvent d'imbécile(s), d'idiot(s), de stupide(s), etc.

Évitement 6

- 1 Je suis à la base une personne du «milieu de la route».
- 2 Avant de prendre une décision, je prends des informations supplémentaires pour être sûr·e que je suis bien préparé·e à la prendre.
- 3 Je suis souvent harcelé·e par le doute.
- 4 Souvent, j'ai tendance à agir sans avoir le sens du devoir et des responsabilités.
- 5 Je me sens plus concerné·e que les autres gens sur le fait de me défendre ou de défendre ma position.
- 6 Souvent, je m'imagine dans un rôle ou une position de type « Superstar».
- 7 J'ai tendance à être conscient·e des contradictions et à y être sensible.
- 8 Je préfère voir les choses programmées plutôt que non définies.
- 9 J'ai l'impression d'être toujours en train de lutter contre mes peurs ou de les défier.
- 10 La loyauté vis-à-vis d'un groupe est quelque chose de très important pour moi.

Évitement 7

- 1 Généralement, je regarde le côté brillant des choses et non pas le côté négatif de la vie.
- 2 J'aime presque tous les gens que je rencontre.
- 3 J'ai tendance à être très enthousiaste en ce qui concerne le futur.
- 4 Je me souviens de mon enfance comme d'une enfance heureuse.



- 5 La plupart du temps, j'évite d'entrer dans des problèmes vraiment «lourds»
- 6 Je ne pense pas qu'il soit bon d'être triste pendant longtemps.
- 7 J'aimerais que les autres gens aient le cœur plus léger en ce qui concerne les choses.
- 8 Il me semble que je suis moins soupçonneux-se des gens et de leurs motivations que ne le sont les autres personnes.
- 9 J'aime remonter le moral des gens.
- 10 J'aime que les gens me considèrent comme une personne heureuse.

Évitement 8

- 1 Je suis très doué-e pour agir et me battre pour ce que je veux.
- 2 Je n'ai pas peur de me confronter aux autres gens et je me confronte à eux.
- 3 Je protège les gens qui dépendent de mon autorité ou de ma juridiction.
- 4 Je pense que les autres créent leurs propres problèmes.
- 5 Je me considère comme étant non-conformiste.
- 6 J'ai le sens de l'endroit où se trouve le pouvoir dans un groupe.
- 7 J'ai des difficultés à simplement laisser se faire les choses.
- 8 Je prends plaisir à l'exercice du pouvoir.
- 9 Je suis une personne directe, autoritaire vis-à-vis de moi-même.
- 10 Je m'ennuie facilement et aime continuer à avancer.

Évitement 9

- 1 La plupart des choses dans la vie ne valent pas la peine de nous irriter.
- 2 Je suis presque toujours calme et paisible.
- 3 Mon attitude est la suivante : «Je ne laisse pas les choses m'ennuyer».
- 4 J'ai besoin d'une stimulation extérieure pour avancer.
- 5 Je suis fier-e d'être une personne stable.
- 6 Je ne me considère pas comme aussi important-e.
- 7 Je suis extrêmement facile à vivre.
- 8 Bien qu'il y ait des différences, il me semble que la plupart des gens sont à peu près les mêmes.
- 9 Je tends à minimiser les choses pour que les autres se calment.
- 10 Il n'existe rien qui soit si urgent que cela ne puisse attendre demain.

