




**AU MENU :**

- S'accepter tel qu'on est vraiment...ça veut dire quoi?
- Le rapport à l'ego/soi
  - Son développement
  - Son contenu
  - Sa dynamique
- Pratiquer l'acceptation de soi
- Pratiquer l'acceptation des autres
- Retrouver l'amour de soi 



**S'ACCEPTER TEL QU'ON EST VRAIMENT  
ÇA VEUT DIRE QUOI AU JUSTE?**

**ET ON FAIT ÇA COMMENT?**

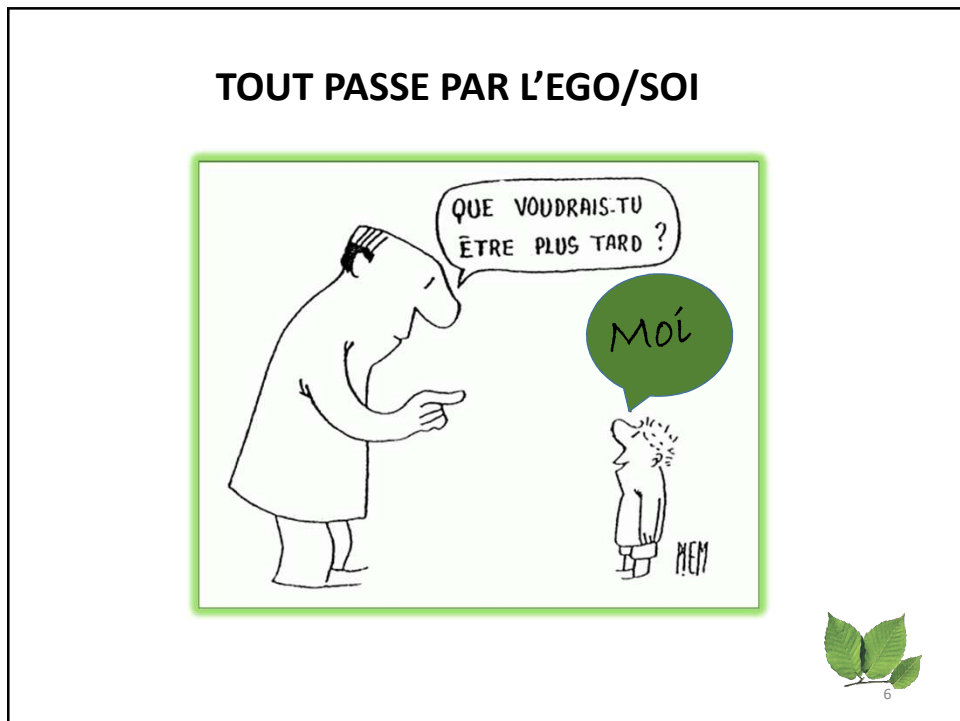
**HEU...PAS SÛR QUE ÇA ME TENTE!**



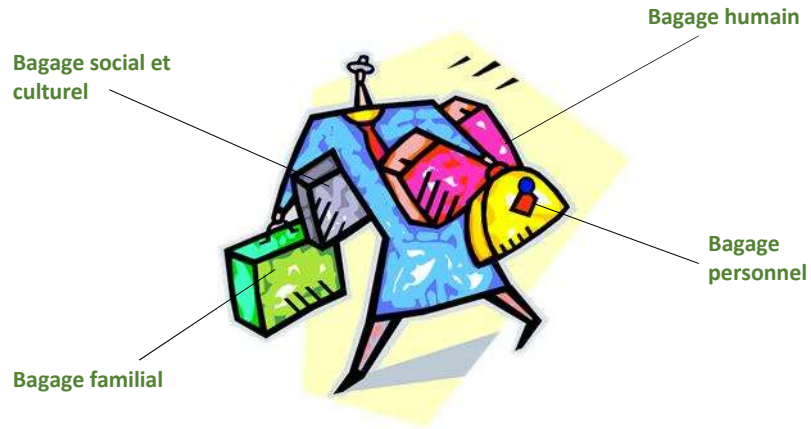
## LA QUESTION

Qui suis-je  
«vraiment»





## NOTRE BAGAGE DE PENSÉES ET DE CROYANCES



Nos croyances sont des pensées auxquelles nous avons donné une valeur de vérité.



## LE SYSTÈME DE PENSÉE DU MONDE RENFERME BEAUCOUP DE PEURS ET DE JUGEMENTS.



## LE SOI QUE NOUS CROYONS ÊTRE



9

## LE CONTENU DE L'EGO/SOI

### PEUR/EGO

JUGEMENT  
TRISTESSE  
DOUTE  
CULPABILITÉ  
IMPUISSANCE  
DÉPRESSION  
EXCLUSION  
CONFLIT  
COLÈRE



CONFIANCE  
JOIE  
UNITÉ  
SOLIDARITÉ  
PAIX  
EMPATHIE  
PARTAGE  
OUVERTURE  
BONTÉ

### AMOUR/SOI



10

## LE RAPPORT À L'EGO/SOI

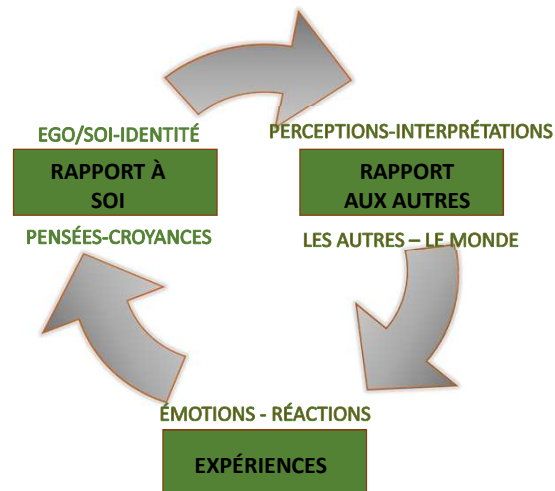
### Le rapport à l'ego/soi conditionne :

- le regard que l'on porte sur soi, notre sentiment de valeur personnelle (estime ou amour de soi), et de bien-être de même que notre développement et notre épanouissement tout au long de la vie;
- notre rapport aux autres et au monde ou notre façon de voir et d'être en relation avec les autres, petits et grands, et dans le monde; et
- nos émotions, nos réactions, nos comportements et nos expériences dans la vie de tous les jours.



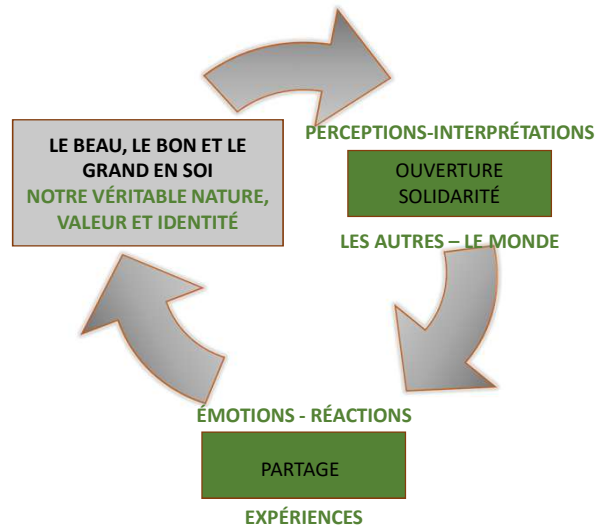
11

## LA DYNAMIQUE DU RAPPORT À L'EGO/SOI



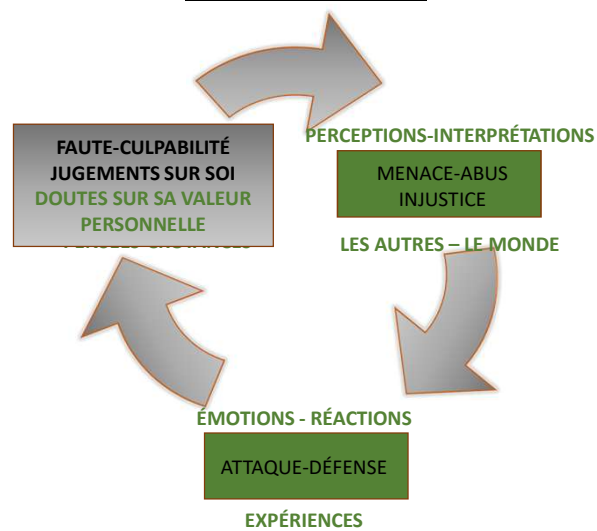
12

## LE CYCLE DE L'AMOUR ET DE LA CONFIANCE



13

## LE CYCLE DE LA PEUR ET DU JUGEMENT



14



15

## LE CYCLE DE LA PEUR ET DU JUGEMENT

### LES PENSÉES/CROYANCES DOMINÉES PAR LA PEUR :

Les croyances qui tournent dans le cycle de la peur et du jugement sont celles auxquelles nous nous sommes inconsciemment identifiés. **Mais elles ne définissent pas qui nous sommes vraiment!**

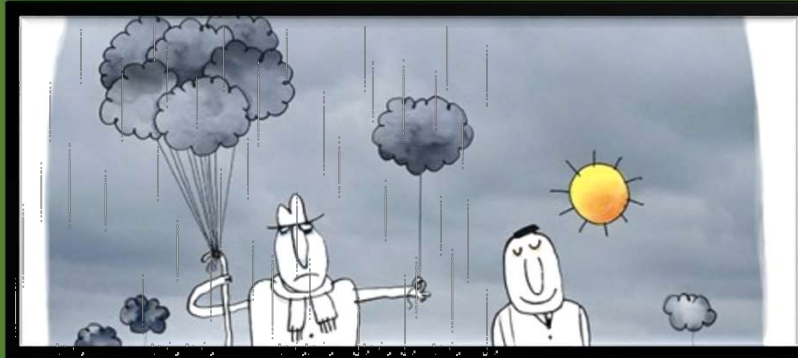
- DIFFÉRENCES/SÉPARATION/EXCLUSION
- JUGEMENTS/CULPABILITÉ
- LIMITES/MANQUES
- HONTE
- HAINE DE SOI/PUNITION
- COLÈRE/RESSENTIMENT
- CONFLIT/ATTAQUE/DÉFENSE
- VULNÉRABILITÉS/DÉFICIENCES
- ANXIÉTÉ/TRISTESSE/DÉPRESSION
- ABANDON/REJET
- INJUSTICE
- IMPUISSANCE/VIDE
- VICTIMISATION
- DOUTES SUR SA VALEUR



16



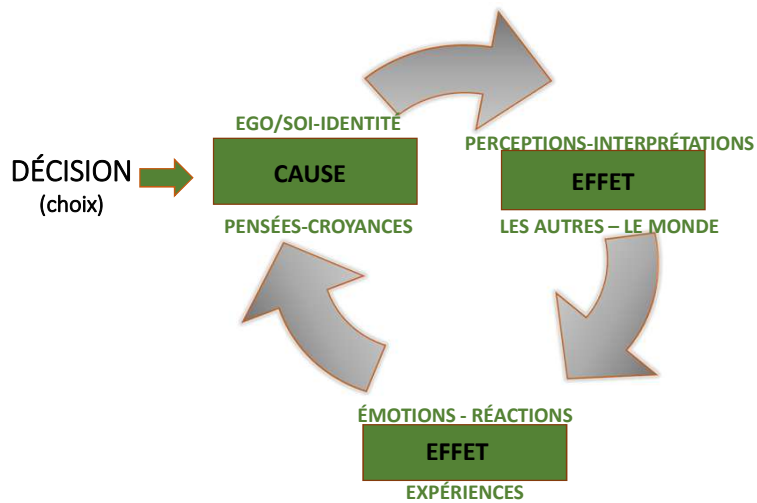
**ON FAIT TOUJOURS L'EXPÉRIENCE...**



**DE CE QUE L'ON PENSE DE SOI!**

17

## LA DYNAMIQUE DU RAPPORT À L'EGO/SOI



ON FAIT TOUJOURS L'EXPÉRIENCE DE CE QUE L'ON PENSE DE SOI  
ET CE QUE L'ON PENSE DE SOI EST TOUJOURS UNE DÉCISION.

18

**NOUS NE SOMMES PAS NOS PEURS ET  
NOS JUGEMENTS...**



**NOUS POUVONS EN LÂCHER PRISE.**

19

**ON N'A PAS À CHERCHER LE SOI  
QU'ON EST VRAIMENT...**



**IL FAUT SIMPLEMENT LUI FAIRE  
DE LA PLACE.**



20



LE **DÉCIDEUR** EN SOI CHOISIT TOUJOURS  
ENTRE L'AMOUR ET LA PEUR.



21

## PRATIQUER L'ACCEPTATION DE SOI



APPRENDRE À ÊTRE ATTENTIF AUX PENSÉES QUE L'ON  
ENTRETIENT SUR SOI ET SUR LES AUTRES.



22

## PRATIQUER L'ACCEPTATION DE SOI

Sylvie et Benoît ont décidé de se séparer après 12 ans de vie commune. La tension est palpable et les émotions sont fortes. Chacun ressent de la tristesse, de la colère et du ressentiment vis-à-vis l'autre. Ils doivent maintenant l'annoncer aux enfants.



Martin vient de perdre son job. La compagnie fait des pertes et a décidé de réduire les effectifs. Martin a beau savoir que ça n'a rien à voir avec ses compétences, il le prend très durement. Il doit maintenant songer à la suite des choses.

23

## PRATIQUER L'ACCEPTATION DE SOI

- **REVENIR VERS SOI, À L'INTÉRIEUR, LÀ OÙ SE PRENNENT LES DÉCISIONS.**
- **SE RAPPELER QU'IL Y A SEULEMENT DEUX INTERPRÉTATIONS OU CHOIX POSSIBLES:**
  - **AMOUR**, confiance, ouverture, bienveillance
  - **PEUR**, doutes, jugements, colère
- **RECONNAÎTRE LES PENSÉES ET LES CROYANCES QUI INTERFÈRENT AVEC NOTRE PAIX ET CLARÉTÉ D'ESPRIT, DÉCIDER D'EN LÂCHER PRISE ET CESSER DE LEUR DONNER DU POUVOIR SUR SOI.**



24

## **PRATIQUER L'ACCEPTATION DE SOI**

- Revenir vers soi plutôt que de chercher les causes à l'extérieur de soi et de blâmer les autres.
- Devenir attentif à nos pensées, nos perceptions ou interprétations et nos réactions.
- Reconnaître que nous avons la responsabilité de ce que nous pensons et le pouvoir de nous libérer des pensées et des croyances qui nous blessent.
- Se rappeler jour après jour que nous pouvons décider ou choisir autrement.
- Être honnête, patient, vigilant, déterminé, gentil et bienveillant avec soi. ♥
- Reconnaître et se féliciter des résultats obtenus et de notre progression. ♥



25

## **PRATIQUER L'ACCEPTATION DE SOI, C'EST AUSSI PRATIQUER L'ACCEPTATION DES AUTRES.**



26

## PRATIQUER L'ACCEPTATION DES AUTRES



**TOUS LES JUGEMENTS SUR LES AUTRES SONT D'ABORD DES JUGEMENTS SUR SOI!**

27

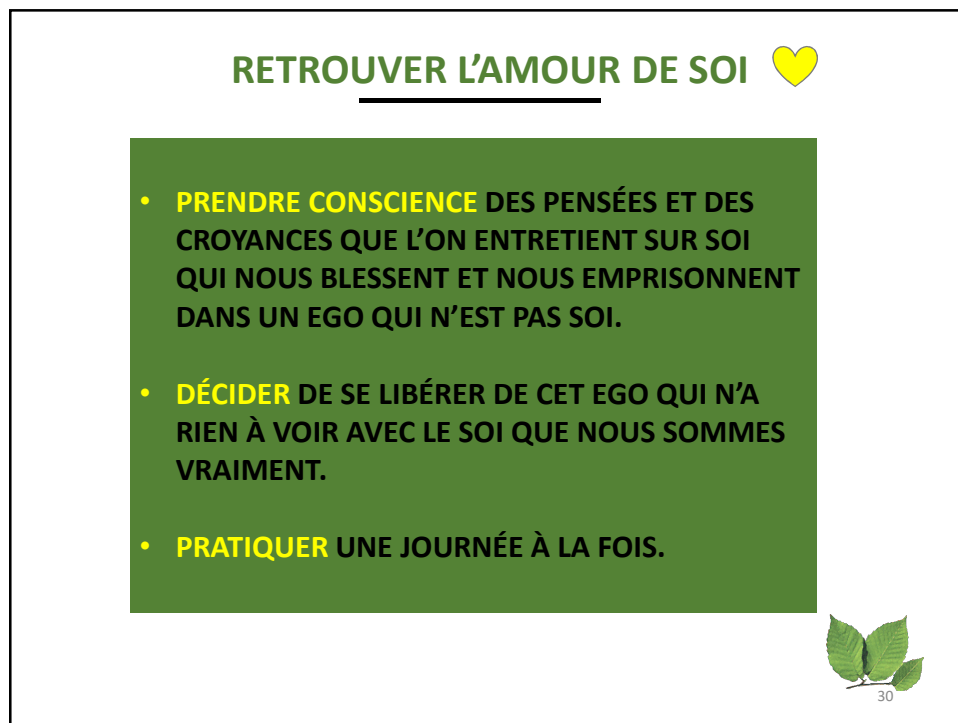
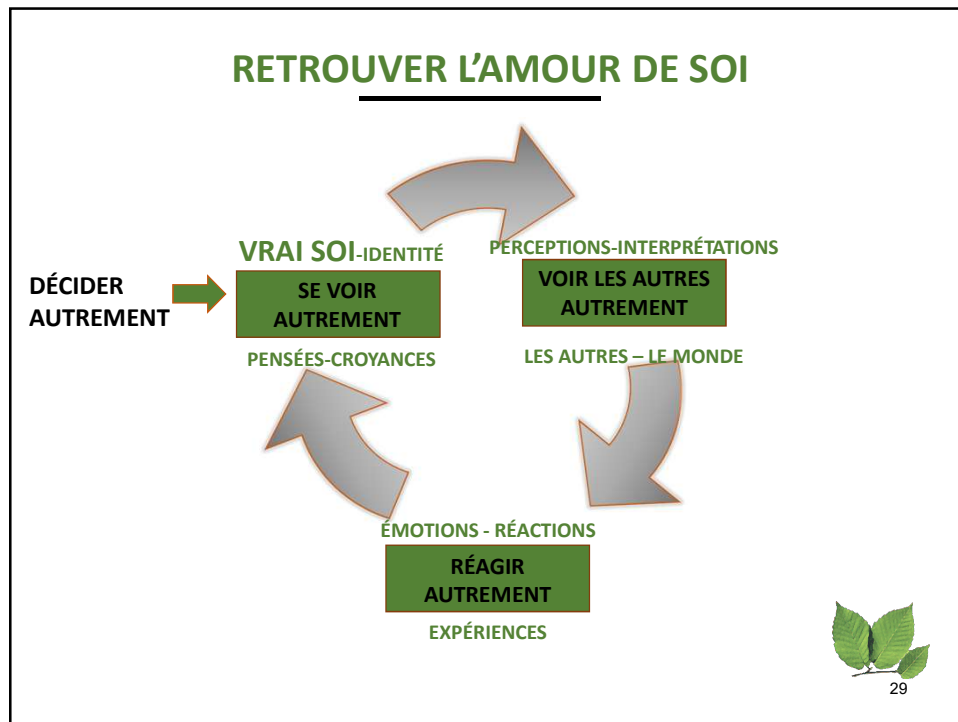
## LES AUTRES, NOS INDISPENSABLES COMPAGNONS DE ROUTE



*Ce que nous voyons dans les autres reflète ce que nous voyons en nous-mêmes, pour le meilleur et pour le pire.*

28





***« C'est en se libérant des jugements sur soi et les autres qu'on retrouve le SOI que nous sommes vraiment. »***

**MERCI! 😊**



819.930.3445  
dr.natachajoubert@gmail.com  
www.drnatachajoubert.com