

## ESTIME DE SOI

### Comment arrêter définitivement ses schémas de répétition

#### La base du schéma de répétition

Les schémas de répétition sont **une suite logique de l'estime de soi**. Plus on a de l'estime pour soi-même et plus on se respecte, et, par conséquent, moins on se dirige consciemment ou inconsciemment vers des situations irrespectueuses de nous-même.

Un schéma de répétition est donc **un scénario qui se renouvelle et qui ne nous convient pas**. Il génère en nous autre chose que du bonheur. Il peut même nous faire souffrir.

Nous avons vu en quoi l'estime de soi est fondamentale dans nos relations, car sans elle, nous acceptons tout, **le meilleur comme le pire**. Et si vous souhaitez être heureux(se) et épanoui(e), mieux vaut pour vous, choisir le meilleur

Rien ne sera jamais totalement inutile car toutes les relations nous font grandir d'une manière ou d'une autre. Ceci-dit, si votre intention est de construire, qui plus est, sur des bases solides, certaines relations ne vous y aideront franchement pas.

Si l'autre n'a pas **les mêmes envies ou les mêmes intentions**, vous connaissez d'ors et déjà l'issue de cette relation avant même de l'avoir commencée ! Cela va sans dire, c'est du bon sens !

**Ainsi, il vous suffit de « creuser » un peu pour connaître l'intention de l'autre personne, si celle-ci ne souhaite pas construire, inutile donc d'aller plus loin... c'est relativement simple, vous ne trouvez pas ?!**

Si votre intention est juste de « croquer la pomme », ne réfléchissez à rien de tout cela, et faites vous plaisir, en vous protégeant...

De plus, vous l'avez probablement remarqué, lorsque nos intentions sont claires, quand nous savons vraiment ce que nous voulons, nous n'attirons pas les mêmes personnes. Certaines situations ne se représentent plus, un peu comme si celles-ci savaient que nous ne les voulions pas ! Et si parfois elles se représentent malgré tout, l'écart entre notre intention et ces situations est si grande, qu'elles ne nous intéressent pas ou plus....

**Mais pour cela, il faut être clair avec soi-même. Savoir où l'on va, ce que l'on veut et l'affirmer !**

#### Fin de la répétition

**Ainsi donc, un schéma de répétition s'arrête définitivement à l'instant où vous cessez vous-même d'alimenter des relations ne respectant pas pleinement : Votre intention, là où vous voulez aller, le meilleur pour vous, l'estime de vous-même...**

Soyez plus clair sur ce que vous voulez ou ne voulez pas. Vous devez mettre plus de conscience sur ce qui est important pour vous de ressentir et de vivre dans une relation

amoureuse. Il faut arrêter de dire oui à tout au risque de tout recevoir. Il faut allumer ses feux de brouillard

Pour aller plus loin, et pour être sûr de reconnaître ce « meilleur » avant même d'entrer en relation et ainsi ne pas répéter ces scénarios non désirés, il nous faut aborder le sujet des « **Essences** », de la « **Qualité** » et de la « **Forme** »

## **L'essence**

**Une essence est l'essentiel, le nécessaire et le fondamental dans notre relation.  
Une essence est un état interne, une émotion, un ressenti.**

**D'autres états internes** : La paix, la joie, la confiance, la sérénité, la souffrance, la tristesse, le contentement, la satisfaction, l'espoir, le plaisir, l'admiration, l'envie, le désir, l'enthousiasme, l'amusement, la curiosité, l'intérêt, l'inspiration, l'émerveillement, la gratitude, la passion, la sérénité, la douceur,.... Et encore bien d'autres.

Avant toute construction quelle qu'elle soit, **il faut avant tout des fondations**, la « tour de Pise » n'avait pas de fondation solide, elle s'est inclinée. Comme la « tour de Pise », votre relation peut tenir sur des fondations aléatoires mais votre stabilité affective est fragile et menace de tomber.

**L'essence, c'est la fondation. Elle est ce que nous souhaitons ressentir au travers de notre relation. Ce que nous souhaitons que votre relation vous permette de ressentir. Les sensations, les sentiments et les émotions auxquelles nous allons pouvoir nous connecter au travers de la relation, grâce à la relation.**

En d'autres mots, comment **JE** me sens quand je suis avec l'autre. Qu'est ce que j'éprouve personnellement en sa présence ? Qu'est ce que la relation me permet de ressentir ?

Vous noterez que l'on ne parle pas de l'autre ici. De ses qualités ou de ses capacités. Une essence est personnelle. C'est ce que **MOI** j'éprouve. Et non ce que l'autre est ou fait.

Pourquoi restons-nous dans une relation ? De mon point de vue, nous y restons parce que nous nous y sentons bien ! Tout simplement. **Non ?** Et c'est quoi se sentir bien ? **C'est éprouver des sensations et des émotions agréables**, respectueuses de nous même, en accord avec nous même.

**Ce que l'autre dit ou fait n'est finalement qu'une toute petite partie de nos raisons de rester avec la personne.** La vraie raison, c'est qu'avec l'autre, **nous sommes heureux(se)**, peut importe qui il est et ce qu'il est. Et le bonheur est un état interne.

## **Les qualités**

du « faire et vivre ». A savoir, qu'est ce que votre relation va vous permettre de faire ? **Qu'allez vous pouvoir vivre comme expériences au travers de votre relation**, grâce à votre relation ?

Comme les essences, **listez ces qualités**. Par exemple, partager des moments spécifiques, pratiquer des activités en commun, échanger sur des sujets communs... Rencontrer de nouvelles personnes ensemble ou au contraire pouvoir être indépendant, libre dans sa relation avec l'autre...etc

La qualité est du domaine de l'atome crochu, des points communs et de compatibilité relationnelle.

**Les qualités sont adaptables et sujettes au changement** car nos goûts, nos aspirations et nos a priori changent.

## La forme

**La forme n'est autre que la résultante des essences et des qualités. Ce qui se voit, ce à quoi l'autre ressemble, le monde du physique et de l'extérieur à contrario du monde de l'émotionnel et de l'intérieur.**

C'est pour ça que la « forme » n'est pas le plus important car nous ne restons pas avec les gens pour ce qui se voit. Nous restons avec les gens pour ce qu'ils sont. Seul notre mental et plus exactement notre égo est attaché à la forme

Le bonheur auprès de quelqu'un ne dépend pas de son physique, de son argent ou de ses conditions de vie, mais bien **de ce qu'il nous procure comme émotions. Du « comment nous nous sentons à son contact »**. C'est cela qui nous rend heureux ou malheureux.

Je ne suis pas en train de vous dire de choisir une personne moche ! Non je suis en train de vous dire de choisir une personne en fonction de vos essences ! Car parmi vos essences, il y a aussi l'envie, l'admiration, l'attirance, l'intensité qui sont également des émotions. Peut importe à quoi il ressemble dans la forme, ce qui est important pour vous c'est ce que vous ressentez au travers de la forme !

**Hélas, et vous l'avez bien compris. Une très grande majorité de personne fonctionne à l'inverse et c'est bien pour ça, qu'une très grande majorité de personnes sont malheureuse.**

## L'attachement à la forme, exemple du CDI

Majoritairement, les personnes cherchent avant tout une forme et des conditions de vie pensant que c'est grâce à cette situation qu'elles seront heureuses et à l'abri. « Un peu comme rechercher un **CDI pour avoir la sécurité de l'emploi !** » **Tout le monde sait aujourd'hui qu'il n'y a rien de moins sûr !**

Cette quête est une illusion, par le simple fait que nous changeons au cours de notre vie ainsi que nos conditions de vie. De la même manière, le CDI est une forme, mais ce qui nous intéresse est de FAIRE des choses qui vous plaisent dans une société (**Les Qualités**), et d'être reconnu en tant que tel. Tout cela nous procure des SENSATIONS agréables qui nous « donnent envie » de nous investir (**Les Essences**).

Que nous soyons en Intérim ou en CDI, à partir du moment où **nos essences sont respectées, nous avons envie de nous investir car cela nous fait plaisir.**

Faire l'activité nous donne du plaisir, et plus nous la pratiquons et plus nous avons envie de la pratiquer car elle nous procure des sensations agréables. Nous aimons faire ceci ou cela. C'est une émotion, un ressenti. De plus ce bien-être et cette envie de faire et cette implication aura pour conséquence votre évolution très rapide au sein de cette entreprise. Et là, on peut parler de bonheur au travail C'est une boucle vertueuse.

L'inverse serait « la recherche de la sécurité » en premier, le fameux CDI, **(la forme)**, de faire ce que l'on vous dit de faire sans grande conviction **(la qualité)**, pour finir avec la boule au ventre, cause du manque de respect de vous-même à faire une chose que vous n'aimez pas vraiment par obligation ou « non choix » **(le ressenti et l'émotionnel)**.

De plus, dans ce scénario, viendra s'ajouter la peur de se faire virer due à une productivité médiocre cause elle-même de votre manque d'envie. C'est un cercle vicieux ;-)

**En amour c'est pareil :** Le CDI ou l'intérim c'est la « forme » et ce que nous cherchons tous, c'est le bonheur, représenté ici par l'envie de faire et s'investir. Cette envie naît du ressenti que cette forme nous procure et non de la forme elle-même.

### **Attachement et souffrance, illusion et déception**

**Un trop gros attachement à la forme ne peut être que décevant.**

C'est pour cette raison que tant de personnes ont peur de vieillir ou de voir vieillir leur partenaire. La forme change et ne renvoie plus l'image initiale. Sans parler du sexe, qui un jour ou l'autre ne fonctionne plus ! **Que restera-t-il de la relation si celle-ci a été choisie sur des critères uniques de forme, sans considération des essences ?!**

Beaucoup de gens cherchent donc en premier lieu une forme et essaient de s'y sentir bien. Si ce n'est pas le cas certains **se résigneront** et « feront avec » la forme qu'ils ont, même si elle ne convient pas pleinement, et d'autres essaieront **de changer** cette forme par des tentatives de manipulation pour qu'elle leur corresponde davantage.

Dans les deux cas, tout cela n'est **qu'illusion de l'égo et totalement vain !** Comme le dit l'expression, chasser le naturel, il revient au galop

**De plus, on ne modélise pas les gens, on les aime pour ce qu'ils sont sans essayer de les changer ! C'est ça l'amour**

Je ne parle pas de la période de fusion de début de relation ou tout va toujours bien ;-). Bien sûr, si même pendant cette période, vous ne vous sentez pas pleinement bien, alors il est évident que vous êtes passé à coté d'une de vos principales essences. **Arrêtez-vous 30 secondes** pour la conscientiser :

« Qu'est ce qui ne vous convient pas maintenant dans votre relation ? ». Et par opposé à ce qui ne vous convient pas, vous trouverez ce qui vous convient et donc ce qui vous manque.

Une très grande majorité des conflits et des séparations naissent de ce phénomène. En ne respectant pas leurs essences, la relation était condamnée dès le premier jour !

ou les deux se rendent compte de l'absence de leurs essences. **En en discutant, et par amour**, il est tout à fait possible de faire le point et pourquoi pas de redéfinir les essences nécessaires à chacun pour repartir sur de bonnes bases.

**Après tout, si vous aimez véritablement l'autre, votre seul souhait est qu'il soit heureux...! Non ?**

Paradoxalement, la plupart du temps les couples ne font pas ce travail. Les reproches naissent rapidement en s'attardant sur des faits ou des formes.

En faite, le problème n'est pourtant pas « ce qu'il se passe » dans mon couple, le problème est « comment je vis » ce qu'il se passe ! La problématique est de l'ordre émotionnelle et donc de l'ordre de l'essence.

**La solution réside donc dans la capacité de chacun à exprimer son ressenti et à trouver une solution commune pour que chacun respecte ses essences.**

Encore une fois, pour pouvoir exprimer ses essences, faut-il encore les connaître ! Sans cela, la relation s'arrêtera tôt ou tard. Et mieux vaut tôt que tard !

Quand la dépendance affective est trop grande, cette échéance tarde pourtant à arriver. L'individu essaie nombres de solutions alternatives, d'arrangements de toutes sortes, il se résonne, essaie de se convaincre que ce choix est le meilleur... Il reprend, puis arrête, puis reprend, puis arrête à nouveau.... L'issue sera toujours la même.

Sans les essences, seule la durée de la relation fluctuera mais la fin restera inchangée. Il y aura en premier lieu souffrance puis très vite, séparation. C'est absolument inéluctable. Et si malgré cela la relation perdure, c'est qu'il y aura eu soumission ou manipulation de l'un ou de l'autre ou des deux. Dans tous les cas, et en aucun cas il n'y aura épanouissement ! Cette relation ne fait envie à personne, beaucoup la vivent, pourtant !

**Mais heureusement, beaucoup de relations s'arrêtent....**

Oui heureusement, car de toute façon, la relation n'était pas épanouissante. **Les conditions de vie étaient peut-être réunies mais il y manquait le véritable bonheur.**

Alors oui, il y a du confort et oui c'est sûrement dur de se séparer de ce confort. Mais ce même confort est également une prison dorée, dans laquelle nous sommes plus souvent triste que véritablement heureux(se) ! Alors la meilleure chose qui puisse vous arriver à ce stade, c'est effectivement que ça s'arrête !

**Certaines personnes me demande « comment savoir si c'est la bonne personne ». La réponse est simple finalement : « lorsque nos essences sont toutes réunies en présence de l'autre ».**

De la même manière, vous saurez si vos essences sont toutes réunies lorsque vous vous sentirez pleinement bien dans la relation avec cette personne. Lorsque vous aurez l'impression (véritable), que **vous pouvez être pleinement vous-même, sans peur du jugement, sans inquiétude, sans chercher à être une autre personne que celle que vous êtes, sans peur de ne pas être accueilli tel que vous êtes.** A ce moment là, vous le sentirez

**EXIGEZ** cela de vos relations, sans quoi, vous vous manquez de respect et vous serez dans la configuration de la « tour de Pise », un peu bancal et pas franchement heureux(se).

### **Conclusion**

**En laissant le temps de la découverte** avant de commencer une relation amoureuse, vous laissez **la relation naître** et vous pourrez valider avec l'autre mais surtout avec vous-même, la présence de vos essences dans celle-ci.

Si c'est le cas, il sera alors **de votre devoir de vous engager** car avec de telles circonstances, vous n'êtes vraiment pas à l'abri d'être heureux(se) !

**Le schéma de répétition s'arrête ici, à partir du moment où vous arrêtez de vous engager et/ou d'alimenter des relations qui ne possèdent pas l'intégralité de vos essences.**

Vous allez certes, en appliquant cela, diminuer de **80% le nombre de vos relations.** Mais vous allez en revanche conserver les **20% de relations qui vous procurent les 80% de votre bonheur**.... Vous n'avez vraiment rien à perdre !

**Vous savez que c'est le choix de vos essences dans votre relation qui déterminera la qualité et la quantité de bonheur dans celle-ci.**

N'entrez pas en relation amoureuse sans la présence de vos essences (à moins que votre intention soit de croquer)

### **En bref**

Allez doucement !

Définissez précisément vos essences.

Validez avec vous-même votre intention et agissez en conséquence

Appliquez le 80/20

Quelles sont vos essences ?

Comment en avez-vous parlé à votre partenaire ?

Comment vivez-vous vos essences dans le quotidien ?