

PROGRAMME POUR ÉVOLUER SUR SA JALOUSIE



36 FICHES POUR AVANCER A SON RYTHME



C'est facile de dire « *prenez confiance en vous* », « *gagnez en estime de vous-même* », « *arrêtez de vous méfier* », ... Mais le cerveau ne fonctionne pas ainsi. Il ne suffit pas de le penser pour évoluer, les résistances de l'ego sont nombreuses, complexes et même sournoises.



Il s'agit donc de cumuler plusieurs astuces, techniques, conseils, et exercices pour agir GLOBALEMENT en soi. C'est donc un travail qui s'étale sur plusieurs mois voir plusieurs années. Un désir profond de vouloir évoluer est donc essentiel, sans aller trop vite. Sans patience, le travail n'est que superficiel, et il n'a pas le temps d'agir en soi.



Il est normal de ne pas pouvoir observer les résultats dans un premier temps, l'évolution arrive de manière diffuse et implicite, au fond de soi, contrairement au changement brutal qui se contente de fabriquer une illusion de modification.

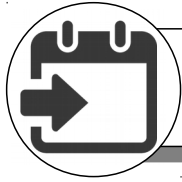


Je ne valide pas moi-même toutes les fiches. Mais je comprends que certaines puissent être utiles à certaines personnalités, d'où leur présence dans ce programme. Quand une fiche vous semble nulle, zappez-là :-). Certaines sont redondantes, mais ce n'est pas anodin d'abordé la même chose sous un autre angle ;-)



DES FICHES PRATIQUES A IMPRIMER CHEZ SOI





UTILISATION & LÉGENDE



Ces fiches peuvent vous servir de socle pour améliorer votre couple, aussi bien pour démarrer une nouvelle relation que pour renforcer une relation de longue date.

Toutes les fiches peuvent être utilisées seul-e ET/OU en couple. Il se peut que vous soyez apte à utiliser des outils comme ceux-ci, mais il se peut aussi que votre partenaire refuse ce genre de démarche qui pourrait lui sembler sans valeur et même honteuse à ses yeux [son ego estimant que c'est rabaissant...]

Certaines peuvent être vraiment utiles à imprimer, et d'autres pourront rester sur l'ordinateur selon votre profil d'apprentissage. Certaines seront bonnes à mettre sur le frigo, d'autres seulement dans la porte du placard de la chambre, et d'autres inadaptées à vos personnalités.

Comment utiliser les FiCHES :

→ **En page suivante vous trouverez la légende !**

Elles ont toutes un signe d'identification :



Exercices : pour des fondations solides (en couple de préférence)



Techniques pratiques : pour canaliser ses émotions pendant des pointes de jalousie.



Astuces cognitives : pour faire évoluer ses schémas et gagner en souplesse et en bienveillance (seul-e ou en couple)



Conseils : pour renforcer son couple après une montée de jalousie, sans risque de nous étouffer.



EXEMPLE A NE PAS IMPRIMER



Définir ensemble la notion de couple

N°02



Objectif : Vérifier que notre longueur d'onde est similaire.



Symbole d'identification
= catégorie de fiche

➔ **Réfléchir** soi-même, et **demander** à son/sa partenaire.



Que signifie « être en couple » ?
Et l'engagement ? Et la liberté ?
Comment cela se traduit-il concrètement ?
Comment nous voyons-nous dans 5 ans, 10 ans, ... ?

CINQ PARAMÈTRES EN PLUS DE L'AMOUR ! :

- 1) Est-ce que nos rythmes individuels s'agencent ensemble dans notre vie quotidienne ?
- 2) Est-ce que nos modes de vie sont compatibles ?
- 3) Est-ce que nos valeurs sont similaires ?
- 4) Est-ce que notre sexualité est généralement harmonieuse ?
- 5) Si on souhaite élever des enfants : nos visions de l'éducation sont-elles cohérentes ?



Et surtout, sommes-nous ami-e ?



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Répondez aux questions, à l'écrit si besoin...



Pertinence de la fiche

Numéro dans la catégorie

Consigne

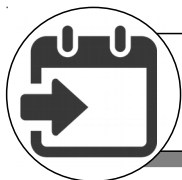
Zones personnelles
à remplir / à lire



Répondez aux questions, à l'écrit si besoin...



Contenu



MODE D'EMPLOI pour l'IMPRESSION



Conseils :

Lisez les fiches avant de les imprimer pour sélectionner seulement celles qui vous semblent pertinentes.

N'hésitez pas à les imprimer au fur et à mesure. Quand vous avez réussis les premières étapes, imprimez les suivantes.

Recommandations :

Si vous voulez faire un joli dossier : Pages 1,2,4

1ère Vague d'impression : Pages 6-9 (exercices)

2ème Vague d'impression : Pages 10-13 (exercices)

3ème Vague d'impression : Pages 15-19 (astuces)

4ème Vague d'impression : Pages 20-23 (astuces)

5ème Vague d'impression : Pages 24-28 (astuces)

Détail non-négligeable :

Utiliser la fonction de l'imprimante permettant d'imprimer 2 feuilles sur 1 seule page. Le texte sera plus petit, mais encore très lisible, et vous économiserez du papier et de l'encre.

Vous trouverez cette option dans « *propriétés* » de l'imprimante juste avant de confirmer l'impression.

Si ça ne vous dérange pas d'avoir du recto-verso, la fonction Livret ou Brochure fera un beau résultat avec un papier de bonne qualité.



En amont,
6 EXERCICES
Pour des fondations solides





Défendre ses libertés légitimes

N°01

“ Objectif : Identifier ce que j'ai appris dans mes expériences : ce que je veux, et ce que je ne veux pas. ”



→ Il s'agit de trouver ce qui est essentiel à notre propre épanouissement. C'est à dire garder des aspects de sa vie de célibataire (ou des avantages de son précédent couple) pour affirmer ses droits. C'est la meilleure solution pour entretenir une relation au long terme.

Il est parfois possible de refouler les envies associées à ses droits, mais presque toujours le naturel revient au galop. Ce que l'autre interprète faussement comme un éloignement, alors que nous faisons qu'amoindrir les risques de jalousie en début de relation...

Il n'est pas trop tard pour solidifier ses fondations.

→ Lister chacun-e vos points quasi non-négociables :
Je veux pouvoir aller en soirée seul-e.
Je veux pouvoir m'habiller comme je veux.



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Les points qui me tiennent à cœur :



Les points qui me tiennent à cœur :





Définir ensemble la notion de couple

N°02

“ Objectif : Vérifier que notre longueur d'onde est similaire. ”



→ **Réfléchir** soi-même, et **demander** à son/sa partenaire.



Que signifie « être en couple » ?
Et l'engagement ? Et la liberté ?
Comment cela se traduit-il concrètement ?
Comment nous voyons-nous dans 5 ans, 10 ans, ... ?

CINQ PARAMÈTRES EN PLUS DE L'AMOUR ! :

- 1) Est-ce que nos rythmes individuels s'agencent ensemble dans notre vie quotidienne ?
- 2) Est-ce que nos modes de vie sont compatibles ?
- 3) Est-ce que nos valeurs sont similaires ?
- 4) Est-ce que notre sexualité est généralement harmonieuse ?
- 5) Si on souhaite élever des enfants : nos visions de l'éducation sont-elles cohérentes ?



Et surtout, sommes-nous ami-e ?



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Répondez aux questions, à l'écrit si besoin...



Répondez aux questions, à l'écrit si besoin...





Répondez aux questions, à l'écrit si besoin...



Répondez aux questions, à l'écrit si besoin...





Soyons clairs sur certains points...

N°03

“ Objectif : *Expliciter ce qui peut nous faire mal dans les comportements de l'autre.* ”



→ Lister des points inacceptables pour vous. Demandez à votre partenaire de faire de même.

Précisez si vous ne souhaitez pas qu'il aille déjeuner avec son ex, si vous préférez qu'elle ne s'habille pas sexys sans qu'elle soit avec vous...



Si vous choisissez des points qui touchent la liberté de l'autre comme ci-dessus (ce qui peut être un passage intermédiaire...), vous devez accepter que l'autre fasse de même contre vous, par soucis de cohérence. « *Je touche une de tes libertés, tu peux toucher à l'une des miennes.* » Mais on ne doit pas l'imposer !



Discutez de ses points ensemble afin de se mettre d'accord pour éviter de revenir sans cesse à ces sujets.



Avec le temps, il sera nécessaire d'alléger cette liste pour qu'elle ne devienne pas source de multiples frustrations qui risqueraient de pousser l'autre dans le jardin d'à côté, pour trouver de l'herbe plus verdoyante.



Listez ici vos demandes :



Listez ici vos demandes :





Établir nos règles ensemble !

N°04

“ Objectif : Définir un contrat des engagements communs par les consentements de chacun-e. ”



→ Utilisez les tableaux suivants pour cocher la colonne qui vous correspond. Remplissez chacun-e le tableau individuellement, puis mettez le en commun pour décider ensemble.

✓ Le plus simple étant de se caler sur les limites les plus restrictives, cela n'empêchant pas de chercher à négocier sans trop insister.

📅 Tous les six mois, ne pas hésiter à faire une mise à jour : préciser des lignes, en supprimer et/ou en rajouter.

De préférence, tourner les règles sous forme positive. Si ce n'est pas possible immédiatement, penser à ré-essayer plus tardivement.

↻ L'idée étant, au fur et à mesure, de repousser toujours un peu plus les limites de chacun-e, doucement, dans le respect du rythme de chacun-e, pour dépasser les séquelles de ses conditionnements. On peut faire des petites marches arrière dans nos libertés, et ré-essayer plus tard, si c'est vraiment nécessaire sur un laps de temps réduit.

➡ Penser aux règles pour les réseaux sociaux et monde virtuel, les sorties et les week-ends, pour la gestion des téléphones, pour les jeux de séductions et les flirts, ... Bref, les limites au-delà desquelles vous considérez que c'est de l'infidélité.



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Quelques situations en exemples



Situations :

Non - Peut-être - Oui

On peut sortir faire des loisirs sans l'autre

On peut faire des câlins aux ami-e-s

On peut partir en WE sans l'autre.

On peut jouer une séduction avec une autre personne

On peut draguer sur internet

On peut embrasser une autre personne

On a le droit de garder des choses pour soi,
Sauf si _____

Partenaire : _____



Prendre soin de nous

N°05

“ Objectif : *S'atteler à s'occuper de nous plutôt qu'à se méfier des autres.* ”



→ En couple, lister sur cette fiche les moments plaisants que vous aimeriez vivre ensemble.

✎ Noter aussi bien des moments d'exceptions (week-end et vacances) que des moments du quotidien (journaliers, hebdomadaires ou mensuels).

📅 Organisez-vous pour mettre en place ces moments dans votre planning des prochains mois.

📌 Être heureux ou heureuse dans sa vie sera la meilleure des réponses pour lutter contre le mal d'amour !

« *La Jalousie est une preuve du mal d'amour !* »
« *S'aimer soi-même pour aimer l'autre.* »



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Nos envies



Quotidiennement :

Périodiquement :

Exceptionnellement :



Nos envies



Quotidiennement :

Périodiquement :

Exceptionnellement :



Apprendre à demander pour être rassuré-e

N°06

“ Objectif : Apprendre à son amour à prendre soin de ma sécurité affective sans attendre qu'il devienne un devin magique. ”

→ Lister des petites attentions que l'autre pourrait faire pour me rassurer.

⚠ Évitez les choses abstraites pour vous concentrer sur des actes.

"Aime-moi de tout ton cœur" est plutôt difficile à mettre en pratique : comment savoir que votre partenaire vous aime réellement ? "Apporte moi des fleurs" est un acte concret et réalisable.

✍ Écrivez votre liste en solo pendant que votre partenaire fait de même, puis échangez vos listes. Vous serez surpris de voir comment il est facile de rassurer quelqu'un quand on sait quoi faire.

🕒 Si vous trouvez que le dire à l'autre supprime toute valeur, pensez simplement comment cela ferait gagner du temps au couple d'avoir une sorte de **notice d'utilisation** sans attendre que l'autre devine tout seul les bons moyens pour vous rassurer.

C'est un beau cadeau que de recevoir cette *notice intime* !



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



De petites attentions pour me rassurer



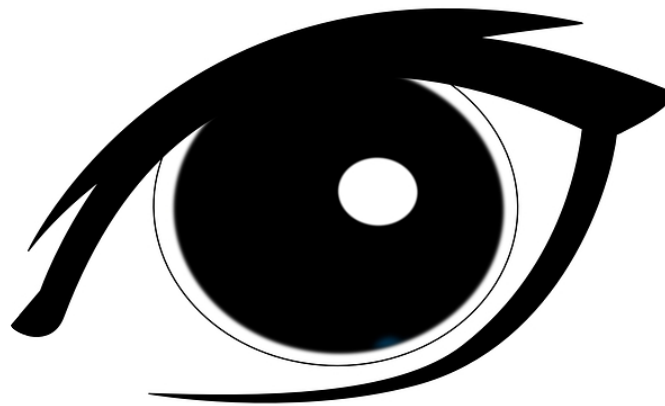
De petites attentions pour me rassurer



INUTILE D'IMPRIMER

Au fil du temps
15 ASTUCES
cognitives

Pour gagner en souplesse et bienveillance





Tant mieux si l'autre a une vie sociale

N°01

“ Objectif : Trouver une satisfaction personnelle à laisser l'autre libre de ses loisirs. ”



→ Quand l'autre peut s'épanouir sans nous, il revient vers nous en étant plus enrichi-e, plus heureux-euse.

Et son bonheur déteindra forcément sur nous-même, et donc au bénéfice du couple de manière indirecte.

↗ Il est essentiel de prendre conscience de ce phénomène afin de **s'apercevoir des avantages personnels** qu'on peut tirer dans les libertés de l'autre.

! Franchement, qui rêverait d'une relation amoureuse ou les deux amours sont coincé-e-s dans un environnement unique et fermé ?
Quand on refuse à l'autre de se mouvoir, on tend vers cette cage qui finira par donner envie de s'évader ailleurs définitivement !



A vous de répondre !



Que vais-je gagner en laissant mon amour sortir sans moi ?



A vous de répondre !



Que vais-je gagner en laissant mon amour sortir sans moi ?



Regarder n'est pas fauter !

N°02

“

Objectif : Positiver, en rigoler,
et voir les bons côtés !

”

→ Il est tout à fait normal pour l'être humain de se sentir attirer par les belles personnes que l'on croise. C'est presque hormonal!

→ Tout le monde le fait, même vous! Il nous arrive tou-te-s de croiser des gens et de savoir immédiatement qu'on les trouve beaux. C'est tout à fait normal et absolument pas malsain. Encore heureux qu'on puisse observer le monde qui nous entoure.

👁️ Mais, regarder n'est pas tromper! Ce n'est pas parce que votre amour regarde parfois d'autres personnes qu'il ira automatiquement vers elles !

Validez : « c'est vrai qu'elle est jolie »,
« c'est vrai qu'il est pas mal ».

🔌 Et en acquiesçant l'émergence du désir de l'autre, vous lui permettez de s'évacuer dans l'air puisqu'il ne peut pas se charger d'énergies en tournant sans cesse dans la tête de votre partenaire.



La technique du « Et alors ?! »



Une internautes expliquait que sa technique était de se dire à chaque pointe de jalousie « **ET ALORS ?!** »

Ainsi, elle lâchait-prise sur ce soucis minime pour ne jamais oublier que tout être humain à ses différences, et ses qualités, « Comme moi ! ». Et tant mieux !



Et moi, quelles sont mes beautés ?





Sa propre vie sociale en autonomie !

N°03



Objectif : S'enrichir de la collectivité pour exister en dehors de son couple.



Chaque humain est un Être entier. Personne n'est une moitié ayant besoin d'une autre moitié. Adulte, nous sommes responsables de notre propre bonheur. Il ne tient qu'à nous de nous donner les moyens de s'épanouir, dans notre vie personnelle, professionnelle, sentimentale, sexuelle, ...



Avancer sur sa jalousie, c'est agir pour soi, sur soi, en soi. Donc ce n'est pas en mettant en œuvre des actions concernant son/sa partenaire, mais aussi et surtout **en s'occupant de l'épanouissement de sa propre vie**. Chaque adulte doit être en mesure de trouver comment passer du bon temps sans que son amour soit à ses côtés, sinon on reste cloîtré dans la dépendance héritée de l'enfant envers ses parents.



C'est d'autant plus agréable pour votre partenaire de se rendre compte que vous pouvez être autonome.



Le couple n'a pas pour but de créer du bonheur, mais seulement de multiplier des bonheurs individuels en les partageant !



A quel point suis-je bien ?



Mettez de 1 à 5 étoiles en face des items :

Vie professionnelle :

Vie amicale :

Vie familiale :

Vie affective :

Vie sexuelle :



Quelles sont mes priorités ?



Choisissez les aspects prioritaires sur lesquels vous pouvez agir :



Par Envie plutôt que par Contrainte

N°04

“ Objectif : Voir dans la liberté un amour plus sincère que dans l'obligation ”



→ « Car c'est une chose d'avoir un amour fidèle si elle/il n'a pas le choix. C'en est une autre, avec une signification bien plus forte, quand elle/il est libre de faire sa vie et qu'à chaque fois elle/il choisit de revenir. »



Poursuivre les projets communs par ENVIE a bien plus de valeur que si on le fait par CONTRAINTES.



Expliquer la valeur de l'envie :



Expliquer la valeur de l'envie :





Mon EGO n'est pas MOI

N°05



Objectif : Prendre conscience de la dissociation entre EGO et ESTIME.



L'ego est l'image qu'on a de soi à travers les regards d'autrui. C'est la représentation qu'on perçoit de soi dans la société. Ce n'est qu'une image, mais celle-ci tente toujours de nous faire croire que c'est la vérité, que nous sommes ainsi. 📷



En réalité, l'ego n'est qu'une construction issue de tous nos conditionnements sociaux, éducatifs et culturels.

C'est toujours l'ego qui nous amène les souffrances, parce qu'il a besoin de se nourrir de nos peurs pour exister en nous.



L'estime-de-soi en revanche, est la valeur qu'on s'accorde à soi-même. Quand on parvient à sentir l'amour en soi, notre estime se porte au mieux. C'est dans l'estime qu'on trouve son bien-être.



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Pour approfondir cet aspect :



Mots clefs à rechercher sur le net :

- Eckhart Tollé
- Les 4 Accords Toltèques
- Ego spirituel
- Transcender l'ego
- Dépasser l'ego



Notes personnelles :





S'ACCEPTER & SE PARDONNER

N°06



Objectif : Quitter toute forme de culpabilisation diminuant mon estime.



Même si on ne contrôle pas ses émotions, on reste responsable de la manière dont on exprime ses émotions. Une émotion ne justifie pas que l'on agresse l'autre par exemple. Cela permet de comprendre, mais ne justifie rien qui puisse attaquer l'autre, même verbalement.



C'est seulement quand on accepte sa part de responsabilité qu'on peut ensuite se rendre compte que nous avons le pouvoir d'agir dessus.



DONC OUI, JE N'AIME PAS ÉPROUVER DE LA JALOUSIE, MAIS C'EST AINSI.



Je peux observer la jalousie, la voir passer, mais je sais que ce n'est pas vraiment ce que je suis, ce n'est que mon EGO qui se manifeste.



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Phrases pour s'en imprégner



J'ai le droit d'éprouver de la jalousie.

J'ai le devoir de ne pas soumettre l'autre à mes peurs par respect et bienveillance envers lui/elle.

J'ai l'envie de faire de mon mieux encore et encore.

Je me pardonne de ne pas être aussi parfait-e que je le souhaite.

Je m'accepte, sans honte ni jugements.



Notes personnelles :





S'ACCEPTER

N°07

“ Objectif : Se parler à soi-même pour évacuer ses ressentiments, et faire taire le juge qui est en soi. ”

→ Je fais du mieux que je peux.
Et si j'arrêtais de m'en vouloir. Et si je commençais à m'accepter, avec mon besoin d'être aimé-e intensément, avec mon besoin d'exister, avec ma peur de me décoller de l'autre.
Et si j'osais enfin vivre pour moi.
Et si je pouvais enfin réussir à identifier mes désirs. Sans avoir peur que l'autre m'abandonne.
Et si j'arrêtais de projeter l'autre dans la faute.

Et si dans ma famille on m'avait projeté malgré-moi dans cette jalousie et qu'aujourd'hui je décidais d'en sortir.
Et si désormais je pouvais lâcher ces exigences que j'ai envers l'autre.
Et si je choisissais de faire confiance en la capacité de l'autre à poursuivre nos engagements par envie et non par contraintes.



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Lire et relire



« - Ça ne va être simple. Ça fait si longtemps que je fonctionne comme ça. J'ai toujours fais comme ça. C'est presque mon identité ça ?

- Non, c'est l'identité de l'ego.

- L'autre peut aimer en moi aussi bien mes phases de lumière que mes phases d'ombre. M'aimer tel que je suis au fond. »



Notes personnelles :





« Pas de fixette ! »

N°08

“ Objectif : Avoir une approche positive orientée vers le futur plutôt qu'un constat négatif axé sur le passé. ”



→ Combattre la jalousie se met en place grâce à un état d'esprit positif et non en faisant une fixation sur ce sentiment douloureux et les problèmes qu'il va engendrer dans un couple.

↻ A travers ces fiches, vous ne luttez pas contre la jalousie, vous essayez simplement d'être une personne meilleure, **en évoluant sur l'acceptation sans soumission** de ses émotions.

📉 Rien a voir. On ne lutte pas CONTRE un problème, on lutte POUR un bien-être. Sinon, on renforce le problème en lui donnant de la puissance.

Nuance non négligeable pour l'impact réel dans son cerveau ;-)



Que perdrais-je si la jalousie m'emporte ?





Que perdrais-je si la jalousie m'emporte ?






Vivre AVEC ses peurs


N°10

“ Objectif : Identifier ses peurs principales, sans chercher à les annuler, sans s'y soumettre. ”

”

→ Prenez un peu de temps pour prendre du recul sur votre situation et l'examiner avec pragmatisme.

 Le **problème vient généralement de vous**. Pourquoi votre amour déciderait-il brutalement d'en finir avec vous ? Quels actes peuvent le confirmer à part votre imagination ? Souvenez-vous que les gens qui vous fréquentent ne le font pas par hasard. Quelque chose chez vous leur plaît.

 → **Essayez de comprendre ce qui vous fait le plus peur : perdre l'être aimé ? Être trompé-e ? Vous retrouver seule ?** Quelles sont les comportements qui vous font croire ça ? Comment savez-vous que ce n'est pas que des suppositions hypothétiques ?

 ON NE PEUT ANNULER SES PEURS, AUTANT APPRENDRE A VIVRE AVEC, ET ACCEPTER CE FAIT.



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Quelles sont mes peurs ?



Quelles sont mes peurs ?





Abolition de l'esclavage ?

N°11

“ Objectif : Faire évoluer son rapport à l'autre en ayant des arguments pour s'en convaincre. ”



→ En éducation civique, on apprend que *la liberté de l'un s'arrête où commence celle d'autrui*. Et malheureusement, dans la majorité des couples la liberté de l'un-e s'arrête où commence la peur de l'autre... Alors qu'en vivant sa propre vie, l'autre n'empiète pas sur mes libertés personnelles.



Chaque humain devrait être libre de disposer de son corps et de son cœur : lesquels restent sa propriété inaliénable, jusqu'à ce qu'on rétablisse l'esclavage.

L'amour existe à un niveau supérieur :

✘ > Au 1^{er} niveau, avec la possession : Je t'aime si tu m'aimes. Je t'aime si tu fais ça. Je t'aime sauf si tu fais ci.

✘ > Au niveau supérieur : inconditionnellement. Je t'aime, et j'aime tes libertés et tes désirs. Je t'aime même si... Je t'aime, tout court.



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Inter-Dépendances



"Ce que je ne sais pas me donner, je le demande à l'autre, mais ne supporte pas qu'il se donne le droit d'exister sans moi"

La dépendance affective enferme l'autre, le vide et cherche à le contrôler, en lui refusant le droit d'exister sans l'autre. C'est le problème quand on ne sent soi-même pas la vie en soi en étant dans sa solitude. Le moindre signe d'indépendance se vit alors comme un signe de rejet. La faute à cette fâcheuse tendance de reporter ses problèmes sur autrui.

VOUS ÊTES UN ÊTRE COMPLET, et non-pas une moitié qui n'existe qu'à travers l'autre.

Mettez l'autre en cage, et il aura envie de s'évader.

Comportez-vous comme un policier,

l'autre se comportera en malfrat.

Comportez-vous en surveillant de prison,

l'autre se comportera en détenu cherchant l'évasion.

Comportez-vous en maman/papa,

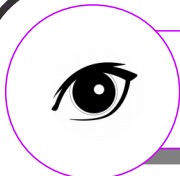
l'autre se comportera en enfant dépendant.

Comportez-vous en prof,

l'autre se comportera en élève admirateur et polisson.

Comportez-vous en vous-même,

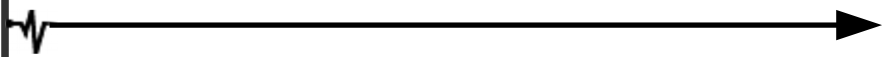
l'autre se comportera comme lui-même.



La compétition tournée vers soi-même

N°12

“ Objectif : Comprendre que la compétition est davantage bénéfique envers-soi plutôt que contre les autres. ”



→ La compétition avec autrui atteint vite ses limites, finissant par fabriquer du poison émotionnel à force de combattre entre ego.

La compétition tournée vers soi, c'est le **dépassement de soi**, qui n'a rien à voir avec le **sacrifice de soi**.

🌐 C'est le dépassement de ses peurs, de ses angoisses, de ses ressentiments et de ses **blessures d'enfance**.

🎁 Pour progresser et faire toujours de son mieux, quoi de mieux que chercher à améliorer son présent pour ne pas rester figé dans son passé ?

Je peux toujours faire mieux que la veille, même si j'y vais lentement, à mon rythme, pour prendre soin de moi.



Sur quoi ai-je progressé depuis mes 20 ans ?



Lined writing area for reflection on progress since age 20.



Sur quoi ai-je progressé depuis mes 20 ans ?



Lined writing area for reflection on progress since age 20.




De la compétition à la coopération


N°13


“ Objectif : Se rendre compte des avantages de la coopération. ”



→ Chaque individu est unique. Vouloir ressembler à autrui, c'est se priver de sa propre originalité. Chacun a **ses propres richesses**. La comparaison n'a de sens que si elle met en relation ce que vous étiez et ce que vous êtes devenu-e.

 Il y aura toujours plus riche, plus talentueux que nous... mais cela doit-il nous empêcher d'être bien ? Doit-on vivre dans l'aigreur et la soif du toujours plus ?

 Avant de sombrer dans la jalousie, nous devrions réaliser que les personnes que nous envions, elles aussi ont leurs problèmes : des envies insatisfaites et des désillusions. Peut-être nous envient-elles sur d'autres aspects !?

 Si nous pouvions être en **coopération** avec les autres, y compris avec « nos rivaux », alors nous arriverions à **nous compléter** en trouvant chacun-e **sa place** pour le **bénéfice de tou-te-s**, en mettant en **commun** nos **spécificités** propres.

Et ainsi, on n'a pas besoin de se changer, de se trahir, pour profiter d'un maximum de qualité.



Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Quelles sont mes qualités à mutualiser ?



Quelles sont les qualités que d'autres pourraient m'apporter ?



Quelles sont mes qualités à mutualiser ?



Quelles sont les qualités que d'autres pourraient m'apporter ?



Donner sans échanger


N°14

“ Objectif : Apprendre à donner sans attendre de retour. ”



→ La majorité des gens disent donner, alors qu'il s'agit souvent pour eux d'un échange, espérant qu'on leur donnera plus tard une récompense.

Le troc a toute sa place, mais ne confondons pas le don et l'échange : le cadeau et le commerce.

 Faire un don, c'est le plaisir de l'inconditionnel. Je te donne parce que ça me fait plaisir de te l'offrir. Je n'ai même pas besoin d'un merci, ni même qu'on sache que ça vient de moi.

Ainsi, j'efface mes attentes, j'annule mes projections, et j'allège mes exigences. Je gagne en tolérance, en bienveillance, et en estime.

Ma conscience se sent bien, et mon amour grandit.



Quelles sont les fois où j'ai « donné » ?





Quelles sont les fois où j'ai « donné » ?

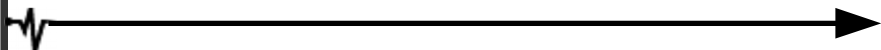




Investissement équilibré

N°15

“ Objectif : Prendre conscience de l'investissement de l'un-e et de l'autre. ”



→ On va demander de la reconnaissance de la part de l'autre, alors qu'être adulte signifie de le faire en autonomie, donc par soi-même. Pas grave, on passe notre vie à devenir adulte.

📈 Si je donne 80 % à l'autre, l'autre ne me donnera que 20 %. Je ne dois pas me sacrifier pour l'autre. Et je ne dois pas pousser l'autre à se sacrifier pour moi.

❤ Donner 50 % à l'autre lui donnera envie de me donner 50 %. Si il ne le fait pas, c'est que notre amour n'est pas vraiment de l'amour, mais plutôt une forme de dépendance.

C'est ainsi qu'on obtient un **équilibre**.

🩹 ON PEUT IDENTIFIER SES SÉQUELLES D'ENFANCE POUR REPÉRER NOS COMPORTEMENTS INFANTILES, POUR ENSUITE LES DÉPASSER ET CONTINUER SUR LE CHEMIN ADULTE.



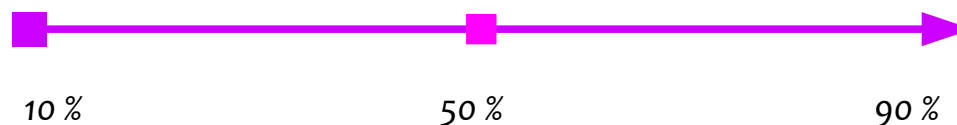
Cette fiche provient du BLOG J-LiFE
<http://jalousieconstructive.xyz/articles.html>



Trouver la position de son curseur



Mon investissement dans notre relation :



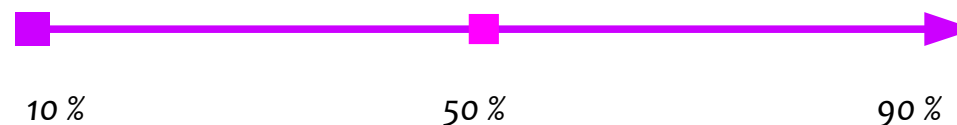
- Je préfère alors réduire mon investissement.
- Je préfère alors augmenter mon investissement.



Trouver la position de son curseur



Mon investissement dans notre relation :



- Je préfère alors réduire mon investissement.
- Je préfère alors augmenter mon investissement.



Les autres fiches sont en cours l'élaboration.
D'autres astuces, des techniques, et des conseils.



PARTAGEZ VOTRE AVIS sur ces fiches



Ces fiches sont encore en version de TEST.

Pour donner votre avis, veuillez-vous rendre ici :

[Formulaire GoogleForms](#)