

Une vraie histoire d'amour...



Suite à la lecture du livre « Dis-moi qui tu aimes, je te dirai qui tu es » de Marc Pistorio, j'en suis venue à en faire des liens et me demander si la « théorie de l'attachement » était transférable dans nos vies professionnelles. En somme, dans le livre, il y a trois styles d'attachement dans les relations amoureuses :

Insécuritaire anxieux	Insécuritaire évitant	Sécuritaire
<ul style="list-style-type: none"> • Peur de l'abandon • Peur du rejet • Représentation négative de soi et positive des autres • Besoin de proximité • Manque de confiance intérieure • Dépendant • Méfiant • Déteste les conflits, mais en retire un bien-être inconscient (existence d'un lien même négatif) • Pose un regard critique et fait des reproches • Veut qu'on devine ses états d'âme. Est intense. Mâche ses émotions. Se victimise • Estime bas. Inquiet qu'on ne l'aime pas • A besoin d'être rassuré et compte sur l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Peur de la proximité émotionnelle • Se sent envahi facilement • Représentation positive de soi et négative des autres • Refus de proximité • Peut être condescendant s'il se sent importuné • Indépendant et autonome • Ne fait pas confiance • Minimise les problématiques, les conflits et les évite. Ne veut pas en parler. Est rancunier et tient l'autre responsable • Veut qu'on lui fiche la paix • Se coupe de ses émotions et éloigne les autres • Estime bas. Veut paraître fort et compte que sur lui-même • Se sent « faussement » sécure dans la distance 	<ul style="list-style-type: none"> • Peu de détresse et de peurs • Se sent accepté et libre • Représentation positive de soi et des autres • Aime être à proximité • Aime la présence de l'autre personne et fait confiance • A l'aise de dépendre de l'autre et que l'autre dépende de lui • Confiant • Travaille en équipe pour trouver des solutions et s'adapte • Coopératif • Sait aller chercher les ressources intérieures et extérieures pour s'apaiser • Bon estime de soi • Est bienveillant. Souligne le meilleur de lui-même et des autres

Nous possédons tous un style prédominant qui influence nos relations amoureuses, sociales et professionnelles. Dans quel style vous reconnaissez-vous le plus ?

Pour le mois de février, mois de l'amour, amusez-vous et prenez le temps d'observer votre style et son impact dans votre vie amoureuse, sociale et professionnelle. Notez les situations qui se répètent continuellement dans votre vie. L'important est de prendre conscience de votre comportement selon votre style et de vous demander « Est-ce que cela me convient encore ou est-ce que je suis prêt à changer des choses ? » Est-ce que mes « patterns » relationnels sont satisfaisants ? Les caractéristiques dominantes de votre style vous rapprochent-elles ou vous éloignent-elles de votre essence, votre mission de vie ?

Permettez-vous de vivre une introspection sans jugement.

La clef d'une vraie histoire d'amour est avant tout, la rencontre avec soi, un engagement profond de bienveillance menant à une qualité de vie satisfaisante et sereine en créant votre propre bonheur.



Ginette Gauthier, M.Ed.

Andragogue spécialisée en créativité
et développement de carrière

819-342-8535

infocreaviva@gmail.com

www.creaviva.ca

En collaboration avec Sonia Dupont – 2016