



## LA FAMILLE

### Pourquoi sommes nous différents ?

Le but de cette formation est de faire le point sur ta situation familiale, qu'est ce que tu peux changer ?

Avoir des parents, des enfants, des grands parents, l'entente n'est pas toujours facile...

Que tu sois un enfant, un ado ou un adulte, tout le monde peut participer à ce travail.

Très belle activité à faire en famille !

On se programme un week-end, quelques jours et let's go !

Il semble important d'initier tout le monde à la compréhension des uns et des autres pour mieux cohabiter.

Aussi, un coaching personnalisé te guidera dans les différentes étapes de ce projet.

N'oublie pas de prendre RDV par mail à [reveleateursdesens@gmail.com](mailto:reveleateursdesens@gmail.com)

*Révélateurs de Sens*

**1 LES TRADITIONS**

**2 LA MALTRAITANCE SUBTILE**

**3 JEU EN FAMILLE**



# 1 LES TRADITIONS

Je ne m'entends pas avec mes parents

Je ne m'entends pas avec mes enfants

Je ferais le même métier que mes parents ou autre chose ?

Pourquoi sommes nous autant reliés à nos parents ?

Pourquoi on se transmet des biens et des maux de générations en générations ?

Mais qu'est ce qu'une famille ?

## Histoire de CROYANCES ET COUTUMES

Je t'invite à prendre un calendrier et à noter une ou deux fêtes et répondre aux questions suivantes,

Fête choisie:.....

A quoi ça te fait penser?

.....  
.....

Qu'est ce que ça t'apporte?

.....  
.....

Comment les vis tu?

.....  
.....

Et pourquoi les «fête» t-on?

.....  
.....

Depuis quand?

.....  
.....

Qui les a inventées et dans quels intérêts?

.....  
.....

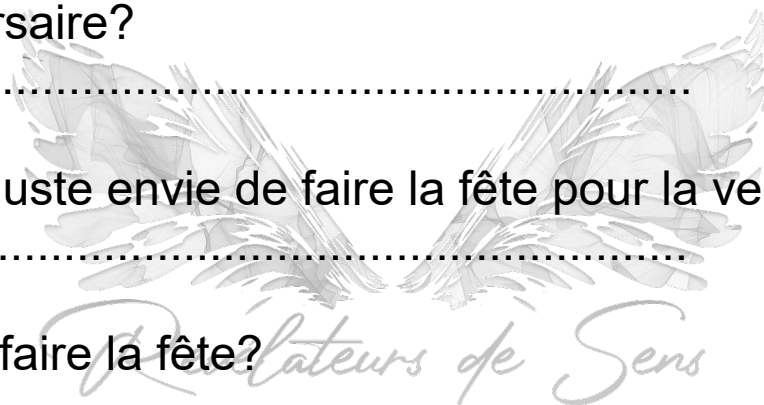
Et si on faisait la fête pour d'autres raisons?

.....  
.....

Et si on mangeait de la bûche à Pâques et de la Dinde à mon anniversaire?

.....

Et si j'avais juste envie de faire la fête pour la venue du Printemps?.....



Et pourquoi faire la fête?

.....

Et comment faire la fête?

.....  
.....

Pourquoi faire comme tout le monde?

.....

A Noël si tu n'offres pas de cadeaux à ceux qui t'en font,  
« ça la fout mal! » Qu'en penses tu?

.....

Et pourquoi la mariée est «en blanc» et le marié en  
«costard»?

.....

Et pourquoi boire de l'alcool pour faire la fête ?

.....

Et pourquoi les garçons en bleu et les filles en rose?

.....

Et pourquoi aux anniversaires tu ne penses pas à la maman  
qui a «mis au monde» ce jour là?

.....

Es tu «attaché» à ces coutumes ou préfères tu les vivre  
autrement?

.....

Es tu capable de refuser l'invitation à une de ces fêtes pour  
la vivre comme toi tu le veux?

.....

L'homme est à l'origine de toutes ces traditions qui sont reconduites d'années en années.  
Certaines peuvent apporter beaucoup de bien, d'autres non.  
En effet, nous vivons chacun avec une éducation et environnement différents.  
Nous nous construisons à partir de nos expériences et nos envies.  
Il est devenu important de reconsidérer nos habitudes de vie ,d'apprendre à évoluer avec  
notre temps et accepter les différences.

## Questions de choix :

→ Je ne peux pas quitter la maison de mes parents, ils ont souffert pour l'avoir ..

### **C'est ton choix ou c'est le leur ?**

→ J'ai peur de ça et ça car mes parents en avaient peur .

### **C'est leurs peurs ou c'est les tiennes ?**

→ Je dois faire baptiser mon enfant, ça toujours été dans la famille

### **C'est leur choix et c'est le tien ?**

→ Mes parents ont toujours été pauvres, donc je resterais pauvre ?

### **C'est leur choix ou le tien ?**

→ Les temps changent, les valeurs changent, les croyances changent

**Le coupable c 'est TOI, TES PROPRES PEURS QUE TU NE VEUX PAS AFFRONTER.**

On ne choisit pas sa famille, en es tu sûr ?

Et si tu les avais choisi pour leur apprendre le détachement, rompre les souffrances et les peurs, accepter de voir la vie sous un angle différent ?

## 2 MALTRAITANCE SUBTILE

Imagine une petite fille à qui l'on dit, depuis sa plus tendre enfance, qu'elle est extrêmement maladroite.

A chaque fois que quelque chose lui échappe des mains, ses parents le remarquent. Lorsqu'elle casse un objet involontairement, ses parents justifient cet acte par la nature gauche de leur enfant.

Au fur et à mesure qu'elle grandit, les parents appliquent cette image construite de la maladresse supposée de leur fille aux examens qu'elle rate, à ses difficultés sociales, etc.

Ses parents l'aiment, cela ne fait aucun doute, et ils ne la maltraitent pas physiquement. Cependant, tout au long de sa vie, ils lui ont fait croire qu'elle était une personne incapable et maladroite.

Ce sont des petites remarques qui ne partent certainement pas d'une mauvaise intention, mais qui te font du mal et se révèlent être les armes d'une maltraitance subtile.

Ce sont des hommes ou des femmes qui ont subi un trouble affectif (Abandon, rejet, humiliation, trahison, injustice) dans leur enfance.

En grandissant, ils prennent un comportement de domination «affective» et font de nombreuses victimes.

Cette personne dévitalise l'autre personne (conjoint, enfant, parent, collègue...) dans tous les domaines qui sont nécessaires à sa vie (éloignement familial, dénigrement constant, refus de réussite professionnelle, diffamation, manipulation et soumission).

Au début de ces relations, la vie semble un conte de fée. Ces personnes ne supportent pas la solitude et ont une victime sous la main.

Sexe, argent, force de travail et de débrouillardise, intelligence, culture, talent, charisme, et pouvoir.

Il est satisfait d'annoncer: Marié, 2 enfants, une maison et un métier sûr. Ça fait bien!

Il se considère comme un bouc émissaire pour justifier ses insuffisances et échecs, la victime devient le coupable de ce mal être (ratée, minable, jalouse, envieux, pas capable de s'occuper des enfants donc ils te haïssent...)

Une fois vidée de son énergie, il trouve une autre personne très rapidement à «utiliser».

Tout en voulant conserver «la première» parce qu'il faut toujours deux voir plus pour mieux s'amuser.

Il ne pourra s'attacher à la seconde victime et la «vider» à son tour quand il en aura terminé avec la première.

Il a besoin de continuer cette «torture» jusqu'à la mort pour son bien être.

La seconde servira dans la première partie de son plan: le conte de fée puis la suite .

Très peu de personnes se remettront en question, malheureusement.

Je tenais à vous décrire ce chapitre car malheureusement , il y a de plus en plus de victimes.



### 3 JEU EN FAMILLE

L homme travaille, rentre, se met sur le canapé.....

Il considère qu'il ramène l'argent et mérite le respect.

La femme, la mère assume les courses, le ménage, le linge, les repas....

elle considère mériter du temps pour elle et du respect

Les enfants ne rangent rien, n'aident pas, veulent tout.....

Ils considèrent ne pas avoir voulu naître et méritent le respect

Où est le respect de l'un et de l'autre ?

Où est l'équilibre familiale ?

Où sont les valeurs du respect des uns et des autres ?

Si l'homme travaille et il n'y a personne pour faire le reste

Si la femme ne fait pas les tâches ménagères, il n'y a personne pour faire le reste

Si les enfants sont seuls, pas écouter, pas aimer, pas accompagner, que deviennent ils ?

Si vous prenez la décision de rompre cette chaîne, il est important de prendre des décisions et d'agir.

Si ce travail semble impossible, il faut avoir un accompagnateur dans ce travail.

Nous sommes TOUS DIFFERENTS ET UNIQUE

Il est très important que chacun participe et comprenne l'importance de ce jeu pour converser un équilibre dans la famille.

- ➔ Accepter que chacun est responsable de ses émotions négatives ou positives .
- ➔ Accepter que chacun est responsable de ses peurs, de ses choix et de ces décisions .
- ➔ Accepter que chacun est responsable de chaque tâche de la maison et chacun doit apprendre à participer ....
- ➔ Accepter que chacun a le droit au respect, à du temps pour soi, à être AIMER.

**L'ESCLAVAGE NE DOIT PLUS EXISTER DANS LES FAMILLES.**

*Révélateurs de Sens*

# S'écrire entre nous puis parler entre nous

Chacun va faire une lettre à chaque membre de sa famille en répondant aux questions suivantes :

Prenez le temps nécessaire pour faire une lettre individuelle à chacun  
Fixez une date pour vous les remettre ( dans un mois, le jour de....., etc...)

Cher ( papa, maman, frangin, sœur,.....)

- ➔ Notez entre 1 et 10 ton état d'esprit à cet instant
- ➔ Écrire ce que tu reproches à chaque membre de la famille
- ➔ Écrire ce que tu penses :

J'aime que tu:

.....

Je n'aime pas :

.....

Je me trouve : ( fatigué, gros, incapable...ou l'inverse)

.....

Je voudrais que tu :

.....

Je ne voudrais plus :

.....

Je suis responsable de :

.....

Je ne suis pas responsable de :

.....

J'ai peur de :

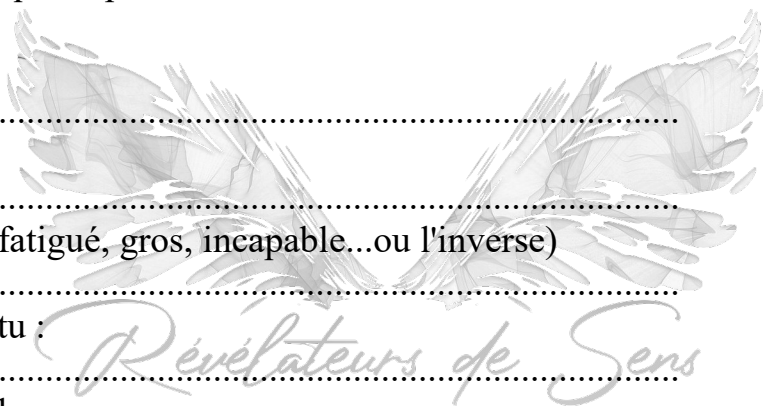
.....

J'ai confiance en.... :

.....

Voici mes souffrances :

.....



Faire une synthèse ensemble un soir entre vous à deux, à trois ou tous ensemble ;

- ➔ -Ne pas couper la parole
- ➔ -S'écouter les uns les autres
- ➔ -Ne pas se boucher les oreilles
- ➔ -Se dire qu'on s'aime
- ➔ -Se faire un câlin

Notez entre 1 et 10 ton état d'esprit à cet instant



Libérez, libérez ....

Tu peux être fier de toi , ta vie prend un nouveau sens.

Dans les offres des révélateurs de sens, d'autres idées, d'autres astuces, d'autres partages....