



Comment arriver à être AUTONOME?

www.lesproductionsyvanpoirier.com

Le manque d'autonomie est causée par quoi?

- Fuite face à nos responsabilités
- Se fier trop sur les autres
- La peur de l'avenir, l'insécurité, la peur du manque
- Se baser sur le passé pour évaluer le présent
- Manque d'éducation et de psychoéducation
- Manque de confiance et d'estime de soi
- Le doute et le manque de reconnaissance face à soi et autrui
- L'inertie, la passivité, le manque de créativité et le manque d'initiative
- La peur d'apprendre sur le tas

L'autonomie s'exprime par :

- **Métaconscience** ou la volonté d'être ou de vivre
- Une morale non religieuse, mais bien des valeurs du respect
- La liberté d'actualiser ses connaissances
- La créativité
- L'esthétisme
- Le raisonnement, de l'intelligence pratique d'appliquer ce que l'on connaît
- L'adaptation facile aux situations
- Mettre de l'émotion positive dans nos passions

Ce que nous possédons en nous pour devenir AUTO"NOME"...

- Autoprodacteur
- Autofacilitateur ou Autosolutionneur
- Autoéducateur
- Auto-éco-organisateur
- Autoréférentiel
- Autogénérateur
- Autotransformateur
- Autoactualisateur
- Autoefficience

Saisir quand nous vivons un bien-être et un mal-être

- Heureux ← **Conscience de soi** → Malheureux
- Bien ← **Conscience morale** → Mal
- Agréable ← **Sentiment** → Désagréable
- Bonne ← **Émotion** → Mauvaise
- Satisfaction ← **Instinct** → Insatisfaction
- Sensation ← **Plaisir** → Douleur

Comblent nos besoins physiques

- Air, nourriture et eau de qualité
- Habitation
- Sécurité matérielle
- Exercice, sports, etc.
- Repos, détente et plaisir
- Partenaire de vie (sentimental, sexualité)

Comblent les besoins psychologiques

- Appartenance
- Reconnaissance
- Affection
- Amour de soi et des autres
- Liberté
- De connaissances
- Confiance et estime de soi
- Sécurité psychologique et morale
- Spiritualité

Besoin de nos sources de nos codes moraux et légaux (1 de 2)

- **Code légal et moral** → Code Hammoubi
- **Constitution** → Monarchique, républicaine, française et apostolique
- **Brahmanisme** → Védas
- **Judaïsme** → Décalogue (10 Commandements)
- **Abraham** → Torah
- **Moïse** → Principe fondamental d'un seul et unique Dieu
- **Confucianisme** → Façons de vivre en société

Besoin de nos sources de nos codes moraux et légaux (2 de 2)

- **Lao Tsu** → Taoïsme
- **Bouddhisme** → Doctrine religieuse basée sur la loi du milieu ou de l'équilibre
- **Christianisme** → Nouveau Testament
- **Islamisme** → Coran
- **Chartes** → Chartes des droits et des libertés

Le contexte paradoxal du bonheur pour s'autonomiser face à nos choix...

- Réalité ou l'imaginaire
- Ici-bas ou l'au-delà
- L'humain ou le Divin
- La vie ou la mort
- Passé, présent ou avenir
- Tradition ou progrès
- Le corps ou le mental
- En soi ou dans les autres
- Sagesse ou l'ignorance
- L'action ou la passivité
- Respectueux ou punitif

Moyens pour augmenter notre plaisir dans l'autonomie

- **Savoir fondamental** = Écrire, parler, lire, dire et communiquer
- **Arts** = Peinture, sculpture, musique, théâtre, danse, littérature, etc.
- **Sports et Jeux** = Olympisme, camping, jeux de société, jeux vidéos, etc.
- **Connaissance** = Philosophie de vie, science, recherche et technologie, écologisme et environnement, etc.

Nos rapports indispensables avec la réalité humaine...

- Avec notre réalité au quotidien
- Avec la vie
- Avec soi
- Avec autrui (famille, amis, conjoint, collègues, étrangers)
- Avec la société
- Avec l'humanité (présente et future)
- Avec l'environnement

Ce que l'histoire nous a enseignée face au bonheur de l'autonomie (1 de 2)

- **Le Savoir** → Socrate
- **Dieu** → Croyants
- **La Justice** → Platon
- **La sagesse** → Sages et Prophètes
- **La raison** → Aristote
- **La vertu** → Stoïciens
- **La Contemplation** → Nos mystiques

Ce que l'histoire nous a enseignée face au bonheur de l'autonomie (2 de 2)

- **Les Découvertes** → Chercheurs et inventeurs
- **L'avoir** → La richesse ou l'abondance matérielle
- **Le pouvoir** → La puissance
- **Le Paraître** → La beauté et l'esthétisme
- **La Santé** → L'équilibre sur tous les plans
- **L'affection** → La tendresse, l'écoute, etc.
- **L'amitié** → Le support et la collaboration
- **L'amour** → Nos relations intimes et la reconnaissance

L'autonomie apparaît quand nous exprimons notre ÊTRETÉ...

- **Être naturel** → Humain et authentique
- **Être vivant** → Aimer la vie
- **Être responsable** → Assumer et appliquer ses responsabilités en tout temps
- **Être évolutif** → Continuer de nous améliorer, de changer et de rien cristalliser
- **Être systémique** → Se donner une façon innovatrice de voir, de faire et de penser
- **Être relationnel** → Sociable, communicatif et exprimer franchement ses opinions
- **Être transformable** → Se donner le droit de changer et d'améliorer notre façon de vivre

En somme, l'autonomie c'est :

(1 de 2)

- appliquer tout de suite ce que nous avons à faire
- s'aimer pour mieux aimer
- se libérer de nos problématiques
- se détacher de la forme, du matériel et des choses qui assujettissent notre pensée
- se reconnaître autant dans nos forces que dans nos faiblesses
- apprendre à se débrouiller sans les autres
- être capable d'apprendre de quiconque

En somme, l'autonomie c'est :

(2 de 2)

- ne pas se prendre au sérieux
- mettre notre savoir aux services (entraide) des autres afin de s'améliorer soi-même
- parler, écrire et transférer nos connaissances
- se fier sur son intuition, écouter sa petite voix intérieure
- s'adapter aux choses que nous ne pouvons contrôler
- demeurer simple et pratique
- écouter ce que les autres ont à dire
- ne jamais juger



Comment arriver à être **AUTONOME**?

www.lesproductionsyvanpoirier.com