

# Le challenge 1 du Guerrier Pacifique:

## FAIRE FACE face à la Pression de l'INCERTITUDE



# Le challenge 2 du Guerrier Pacifique:

RESISTER aux IMPREVUS connus



# Le challenge 3 du Le Guerrier Pacifique: Endurer les CHOCS émotionnels et DIGERER



**L'erreur n1 qui guette le Guerrier Pacifique:**  
**La Victimisation (se plaindre, refuser sa responsabilité).**



**L'erreur n2 qui guette le Guerrier Pacifique:**  
**La Comparaison (projeter le regard des autres).**



# L'erreur n3 qui guette le Guerrier Pacifique: L'abandon rapide (sans avoir tout donné).

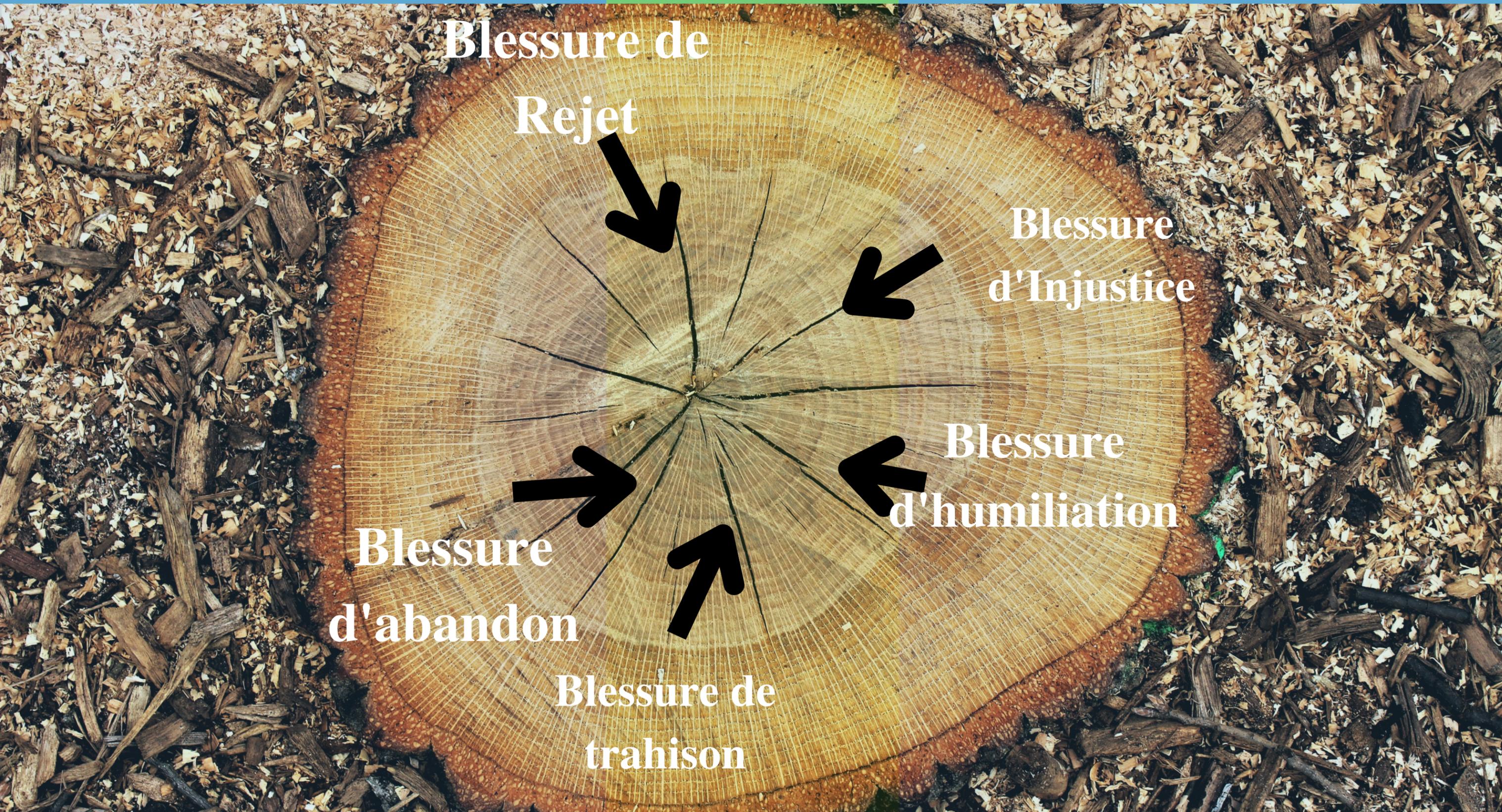


**Le choc émotionnel n1 du Guerrier Pacifique:**  
**Les challenges réveillent ses BLESSURES intérieures**



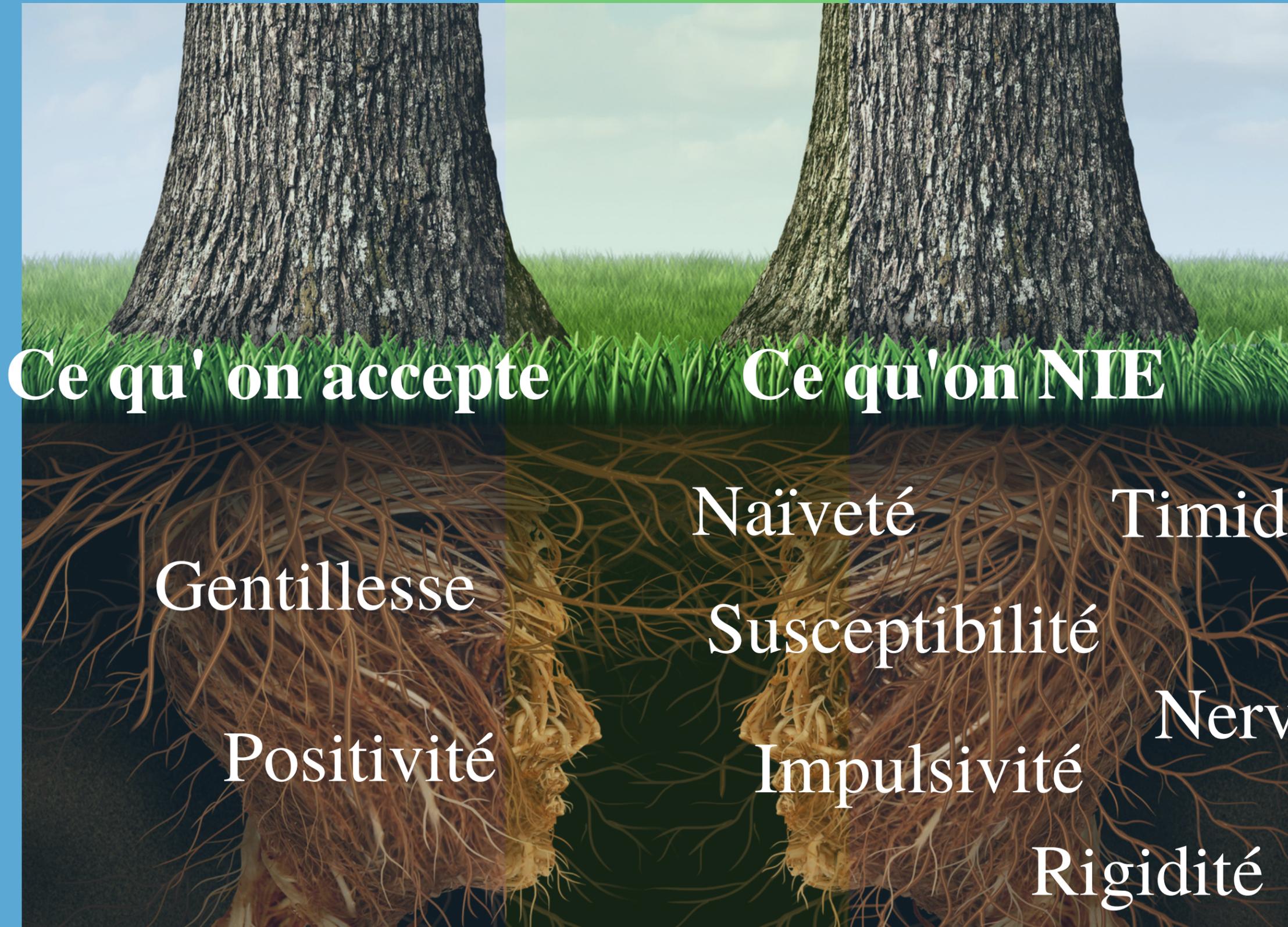
# Les challenges réveillent ses BLESSURES intérieures

## Différents types de blessures intérieures



# Les traits de personnalités non assumés ( défauts) sont exposés

## Différent types de traits non assumés



Ce qu'on accepte

Ce qu'on NIE

Gentillesse

Positivité

Naïveté

Susceptibilité

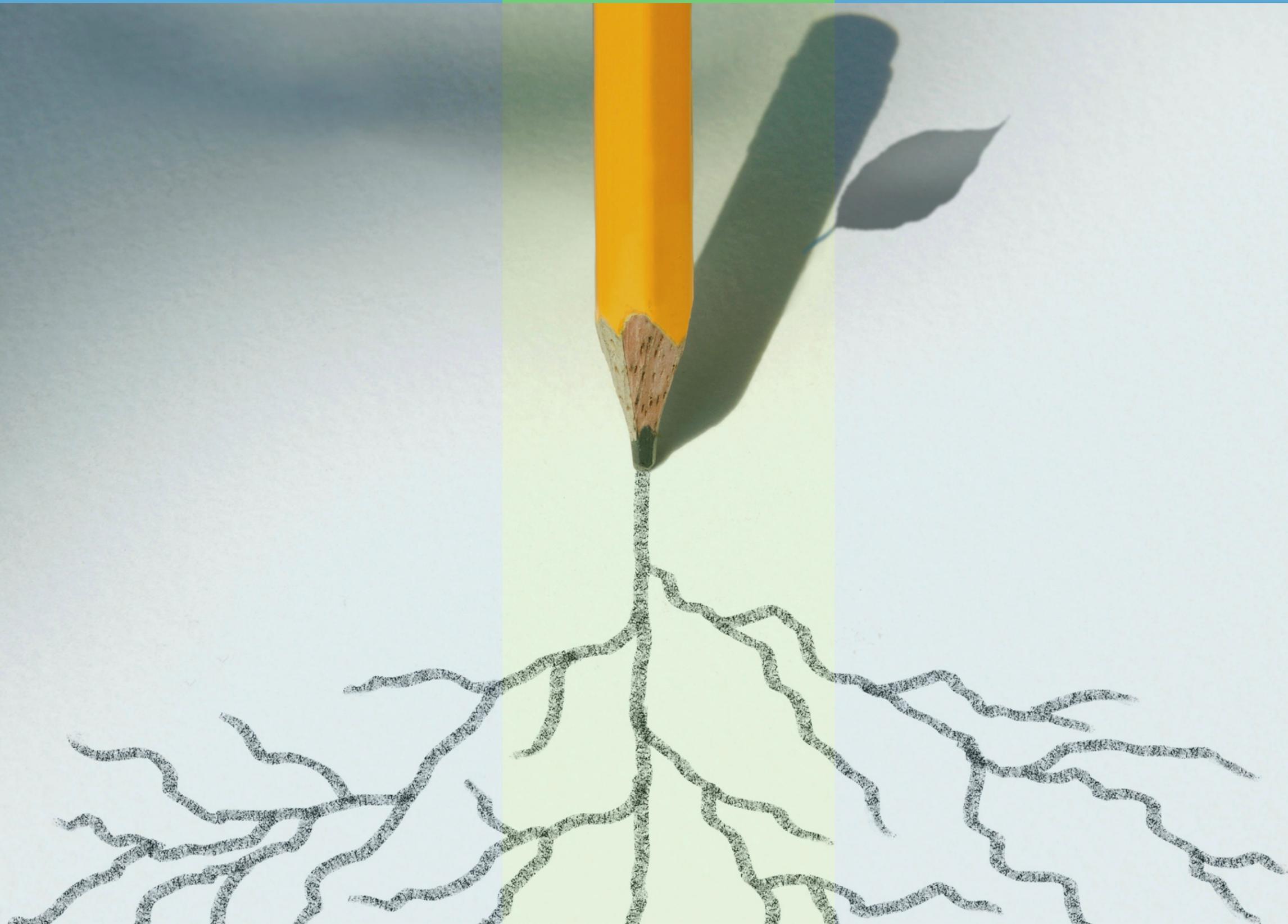
Impulsivité

Rigidité

Timidité

Nervosité

**Le choc émotionnel n3 du Guerrier Pacifique:**  
**La CONGRUENCE envers ses VALEURS est testée**



Conséquences n1 les blessures interieures engendrent  
des MASQUES de protection

Masque du **FUYANT**  
(Rejet)

Masque du **RIGIDE**  
(Injustice )

Masque du  
**DÉPENDANT**  
(abandon)

Masque du  
**MASOCHISTE**  
(humiliation)

Masque du  
**CONTROLANT**(  
trahison)

Conséquence n2: Les Blessures génèrent de grandes  
FRACTUREs Interieures

INHIBITION ou  
EXPLOSIVITÉ  
extrême des  
ÉMOTIONS

PANIQUE par  
EXTRAPOLATION  
face à événement

VIDE  
D'AMOUR

sensation  
d'INCOMPLÉTUDE, de  
DIVISION

grand Besoin de  
RECONNAISSANCE de  
sa VALEUR de sa  
DOULEUR, sa PLACE

Intensité des PEURS  
exponentielle

**Conséquence n3 : NIER ses traits de personnalité ou ne pas respecter ses Valeurs en pratique entraîne: les DIVISIONS et conflits Intérieurs / L'illégitimité**



Fractures dues  
au FAUX SELF

Terrain non adapté(  
Déni de soi)

# Différentes frustrations auxquelles le Guerrier

## Pacifique est SOUMIS

Dénigrement

Doutes

Arrogance

Deni

Radicalité

Accusations

Manque de soutien

Mensonges

Incompréhensions

Trahisons

Moqueries

**La RÉACTION du GUERRIER Pacifique dépend du  
niveau de sécurité INTÉRIEURE et de l'intensité de la  
frustration**



**Sécurité (affective)  
interieure**

**Frustrations qui  
surviennent**

**Solution 1: Développer les bonnes ATTITUDES,**  
**compétences NON intellectuelles, face à l'ADVERSITÉ**  
**Afin de Perdurer comme un BAOBAB**

Lâcher prise

Patience

Persévérance

Remise en question

e

Abandon temporaire

Endurance

Renaissance

Détermination ....

**Solution 2 A) S'enlever la PRESSION de faire**  
**disparaître les symptômes de frustrations tout de suite**

Accepter que ce soit  
dur un moment

Accepter que ça peut  
prendre du temps

Limitier la surréflexion , le mental  
qui pose plein de questions hors  
de portée de sa compréhension

# Solution 2 B) Savoir PUISE de la force dans le silence et la lenteur



**Solution 3: Réduire ses sources De DOUTES par un travail de profondeur (émotions, acceptation de soi, enfant intérieur, alignement de valeurs etc).**



# Solution 4 (partie 1) Prendre ses RESPONSABILITES pour améliorer la situation (Décisions).

Mettre les choses  
qu'on peut au  
moment où on en est

Lister le max de ce qui  
est dans notre possible  
pour ne pas regretter  
même on échoue

Identifier ce qui nous fait  
vraiment du bien sans être dans  
la performance

**Solution 5: Demander de l'AIDE, Les solutions ne se limitent pas à NOUS, Eviter de rester longtemps dans le "je vais gérer tout(e) seul(e) comme un grand"**

**Informez un ou deux proches de la situation frustrante**

**Identifier le service qui nous soulagerait maintenant ou plus tard**

**Décrire ce qu'on ressent sur du papier, des groupes, des forums si l'anonymat importe pour nous**

# Solution 6: Agir pour avancer EXTERIEUREMENT:

## A) la PUISSANCE de l'AUDACE

Oser demander

Oser déranger

Oser agir malgré  
l'échec qui se voit

Oser s'imicer

Oser toquer à une porte

Oser interpeller des  
gens

Oser prendre la parole

Oser s'humilier

# Solution 7: Agir pour avancer intérieurement :

## A) la FORCE du PARDON de soi, du pardon des autres

Se pardonner pour les  
risques qu'on a anticipés  
sans réagir

Se pardonner pour le  
non-respect de ses  
valeurs, la répétition des  
mêmes erreurs

Pardonnez aux autres pour les  
incompréhensions/ insatisfactions et réduire  
ses ATTENTES vis à vis d'eux. Arrêter de  
vouloir changer les gens

# Solution 8: Donner du SENS à ce qu'on VIT

Equilibrer sa douceur par de la fermeté ou vice versa

S'autoriser à laisser  
parler sa créativité  
pour s'APAISER ?

Clarifier pourquoi ou  
Pour qui on se bat

Se questionner sur le  
message caché ou la leçon de  
vie derrière la frustration

# Solution 9: Apprendre à DIRE MERCI

Quand on met le FOCUS sur ce qu'on a pas tout le temps, on est toujours Malheureux

Clarifier ce qui  
constitue vraiment  
l'essentiel de notre  
Equilibre (joie, paix)

Identifier ce qu'on a  
déjà fait/ accompli/  
obtenu et dire merci

Apprécier le contentement  
comme l'ambition

**Solution 9: Consolider son AMOUR de SOI**  
**plus on a des FRACTURES, plus on a des CONFLITS**  
**intérieurs, moins on se sent ROBUSTE face à l'EXTERIEUR**

