

Livret « Je suis le centre de ma vie »

Bienvenue dans mon journal de bord. Durant cette thérapie, ce livret va me permettre de suivre mon évolution et de réaliser les exercices en lien avec chaque module.

Module 1 (débuté le)

Le module 1 m'a permis de comprendre ce qu'est l'estime de soi et les conséquences d'une mauvaise estime de soi. Pour savoir si j'ai besoin de réaliser ce programme de thérapie, je commence par évaluer mon niveau d'estime de soi avec un questionnaire validé scientifiquement :

C'est le questionnaire d'estime de soi (de Rosenberg).

Consignes : J'entoure la réponse qui me semble correcte actuellement pour chacune des dix affirmations suivantes parmi les 4 propositions : Oui, Plutôt oui, Plutôt non et non.

1. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

2. Parfois je pense que je ne vauds rien.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

5. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

6. Parfois, je me sens réellement inutile.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e).

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

10. J'ai une opinion positive de moi-même.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

Analyse de mes réponses : j'additionne le total des chiffres qui correspondent à mes réponses (le chiffre entre 1 et 4 à côté de ma réponse pour chaque question). J'obtiens une note entre 10 et 40. Le score obtenu correspond à une estimation de la valeur de l'estime que je me porte :

..... / 40

Interprétation :

Si mon score est supérieur à 34, et si cette perception est stable dans le temps, j'ai une estime de soi haute est stable, ce qui est un facteur de protection psychologique. C'est une bonne nouvelle !

Si j'obtiens un score entre 31 et 34, mon estime pour moi est dans la moyenne.

En dessous de 31, réaliser cette thérapie me sera probablement très bénéfique (estime de soi faible entre 25 et 30).

Enfin, un score en dessous de 25 montre une estime de soi très abimée. Réaliser la thérapie semble indispensable pour améliorer ma qualité de vie.

Mais je ne dois pas être déprimé pour cela !

Pour pouvoir réaliser cette thérapie, il doit me rester une certaine dose d'énergie et d'optimisme. Il me sera sans doute trop difficile de progresser dans cette thérapie si je suis déprimé.

Il y a un lien entre la dépression et l'estime de soi. La dépression amène à se dévaloriser, et réciproquement vivre avec une estime de soi altérée conduit à la dépression.

Je remplis le questionnaire suivant pour savoir si je suis déprimé :

Questionnaire de Dépression (de Beck) :

Consignes : pour chacune des 13 rubriques ci-dessous, Je coche la proposition (parmi les 4) qui se rapproche le plus de mon état actuel :

- 1. Tristesse :** Je ne me sens pas triste (0 point)
 Je me sens cafardeux(se) ou triste (1 point)
 Je me sens tout le temps cafardeux(se) ou triste et je n'arrive pas à en sortir (2 points)
 Je suis si triste et si malheureux(se) que je ne peux pas le supporter (3 points)
- 2. Courage:** Je ne suis pas particulièrement découragé(e) ni pessimiste au sujet de l'avenir
 J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir
 Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer
 Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir et que la situation ne peut s'améliorer
- 3. Échec :** Je n'ai aucun sentiment d'échec dans ma vie
 J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens
 Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs

- J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme, mes enfants)
- 4. Satisfaction :** - Je ne me sens pas particulièrement insatisfait(e)
 - Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances
 - Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit
 - Je suis mécontent(e) de tout
- 5. Culpabilité :** - Je ne me sens pas coupable
 - Je me sens mauvais(e) ou indigne une bonne partie du temps
 - Je me sens coupable
 - Je me juge très mauvais(e) et j'ai l'impression que je ne vauds rien
- 6. Déception :** - Je ne suis pas déçu(e) par moi-même
 - Je suis déçu(e) par moi-même
 - Je me dégoûte moi-même
 - Je me hais
- 7. Souffrance** - Je ne pense pas à me faire du mal
 - Je pense que la mort me libérerait
 - J'ai des plans précis pour me suicider
 - Si je le pouvais, je me tuerais
- 8. Intérêt :** - Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens
 - Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois
 - J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres gens et j'ai peu de sentiments pour eux
 - J'ai perdu tout intérêt pour les autres et ils m'indiffèrent totalement
- 9. Décision :** - Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume
 - J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision
 - J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions
 - Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision
- 10. Esthétique :** - Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid(e) qu'avant
 - J'ai peur de paraître vieux(vieille) ou disgracieux(se)
 - J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique qui me fait paraître disgracieux(se)
 - J'ai l'impression d'être laid(e) et repoussant(e)
- 11. Travail :** - Je travaille aussi facilement qu'auparavant
 - Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose
 - Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit
 - Je suis incapable de faire le moindre travail
- 12. Fatigue :** - Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude
 - Je suis fatigué(e) plus facilement que d'habitude
 - Faire quoi que ce soit me fatigue
 - Je suis incapable de faire le moindre travail
- 13. Appétit :** - Mon appétit est toujours aussi bon
 - Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude
 - Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant
 - Je n'ai plus du tout d'appétit

Pour les 13 rubriques, il y a donc 4 propositions. Je compte 0 point pour le premier item, 1 pour le second et ainsi de suite (comme noté en italique dans la première rubrique). J'additionne mes points obtenus à chacune des 13 rubriques pour calculer mon score.

Score :/ 39

Interprétation : Si le score est supérieur à 15, je souffre peut-être d'un épisode dépressif. Dans ce cas, si ce n'est pas encore fait, un avis médical est indispensable. Il est conseillé de ne pas suivre ce programme avant que la dépression soit soignée. Par contre, lorsque je serai rétabli, ce programme pourra m'aider à éviter une rechute.

J'évalue également mon anxiété (avec le questionnaire d'anxiété de Beck) :

Consignes : concernant les 21 propositions suivantes, dans quelle mesure ai-je ressenti ces signes au cours de la dernière semaine ?

J'entoure la note qui correspond le mieux à mon état (entre 0 et 3).

	Pas du tout	Un peu pas trop dérangeant	Modérément déplaisant	Beaucoup très dérangeant
Au cours des 7 derniers jours, j'ai été affecté (e) par :				
1. Sensations d'engourdissements ou de picotements	0	1	2	3
2. Bouffées de chaleur	0	1	2	3
3. "Jambes molles", tremblement dans les jambes	0	1	2	3
4. Incapacité à me détendre	0	1	2	3
5. Crainte que le pire ne survienne	0	1	2	3
6. Etourdissement ou vertiges, désorientation	0	1	2	3
7. Battements cardiaques marqués ou rapides	0	1	2	3
8. Manque d'assurance dans mes mouvements	0	1	2	3
9. Terrifié (e)	0	1	2	3
10. Nervosité	0	1	2	3
11. Sensation d'étouffement	0	1	2	3
12. Tremblements des mains	0	1	2	3
13. Tremblements et faiblesse du corps, chancelant (e)	0	1	2	3
14. Crainte de perdre le contrôle de soi	0	1	2	3
15. Respiration difficile	0	1	2	3
16. Peur de mourir	0	1	2	3
17. Sensation de peur, "avoir la frousse"	0	1	2	3
18. Indigestion ou malaise abdominal	0	1	2	3
19. Sensation de défaillance ou d'évanouissement	0	1	2	3
20. Rougissement du visage	0	1	2	3
21. Transpiration (en dehors de la chaleur)	0	1	2	3

Pour les 21 propositions, j'additionne mes points et calcule mon score.

Score :

Interprétation : entre 8 et 15, l'anxiété est légère. Entre 16 et 25, l'anxiété est modérée. Au-dessus de 26, l'anxiété est sévère et influence négativement la qualité de vie. Dans cette situation, il est recommandé de répondre à nouveau à ce questionnaire en fin de programme. Si mon score reste bien au-dessus de 26, il me sera bénéfique de réaliser le programme de thérapie : « Mieux vivre avec le stress et l'anxiété » sur le site de l'AHNAC.

Module 2 (débuté le)

Ce module m'a permis de comprendre les différentes composantes de l'estime de soi. Je vais mesurer les composantes « Amour de soi » et « Image de soi » pour moi.

1 Je réponds au questionnaire « Bilan de l'Amour de Soi ».

A chaque question, je coche la case qui décrit le mieux mon fonctionnement habituel :

1-Je prends soin de mon apparence physique (hygiène, coiffure, vêtements...):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

2-Je prends soin de ma santé (me soigner, sommeil, alimentation...):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

3-Je prends le temps de réaliser des activités pour mon bien et de me ressourcer (loisirs, activités culturelles, sport, esthétique...) ?

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

4-Je me dis que je mérite d'être aimé(e):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

5-Je me dis que je mérite d'être heureux(se):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

6 Je sais me préserver en disant "stop" ou "non" quand on m'en demande trop :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

7-Je sais demander de l'aide et du soutien quand j'en ai besoin :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

8-Lors d'une rupture amicale ou affective, je me remets assez rapidement :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

9-Je sais apprécier les moments que je passe seul(e):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

10-Cela m'arrive de faire le premier pas dans les relations amicales ou affectives:

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

Interprétation : additionnez vos points : ... / 50

Un score relevant un bon amour de soi est de 40 ou plus.

En fait, chaque réponse non ou plutôt non aux questions révèle une altération de l'amour de soi.

Maintenant que je sais ce qu'est l'amour de soi, je décris comment je perçois cette dimension chez moi. Est-elle plus ou moins altérée ? Sur quoi est-ce que je m'appuie pour penser cela ?

.....

.....

2 Je réponds au questionnaire « Bilan de l'image de Soi ».

Consigne : A chaque question, je coche la case qui décrit le mieux mon fonctionnement habituel.

1-Je me connais bien (ce que j'aime, ce que je n'aime pas, mes valeurs et mes besoins) :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

2-Je trouve que je suis quelqu'un de bien et je m'accepte avec mes qualités et mes défauts :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

3-Je doute rarement de mes choix :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

4-Je réagis bien aux critiques et aux échecs.

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

5-J'ose facilement réaliser les projets que j'ai en tête :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

6-Je persévère quand je suis confronté(e) à une difficulté :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

7-Je sais affronter les personnes ou les situations qui me font peur :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

8-Je suis très sensible au regard que l'on porte sur moi :

Non 5 Plutôt non 4 Plutôt oui 2 Oui 0

9-J'ai fortement tendance à me laisser influencer :

Non 5 Plutôt non 4 Plutôt oui 2 Oui 0

10-J'ai très peur de me retrouver dans les situations où je dois me débrouiller seul(e) :

Non 5 Plutôt non 4 Plutôt oui 2 Oui 0

Interprétation : additionnez vos points : ... / 50

Attention, les points des réponses pour les questions 8-9-10 sont inversés !

Un score relevant une bonne image de soi est de 40 ou plus.

En fait, chaque réponse non ou plutôt non aux questions de 1 à 7, et oui ou plutôt oui pour les questions de 8 à 10 révèle une altération de l'image de soi.

Maintenant que je sais ce qu'est l'image de soi, je décris comment je perçois cette dimension chez moi. Est-elle plus ou moins altérée ? Sur quoi est-ce que je m'appuie pour penser cela ?

.....
.....

Module 3 (débuté le)

Explorer mes racines

Consignes : Les questions ci-dessous vont m'aider à évaluer mes racines dans ce que j'ai perçu de la relation avec mes parents. Même s'il est noté « parents » dans la question, je peux différencier le comportement de mon père et de ma mère.

1 La qualité de mes nourritures affectives :

-Comment mes parents réagissaient-ils lorsque j'avais besoin d'attention et de soutien ?

.....

.....

-Ai-je l'impression d'avoir reçu assez d'affection dans mon enfance ?

Oui / Plutôt oui / Plutôt non / Non

-Si j'ai répondu non ou plutôt non à la question précédente, je décris 2 épisodes qui ont nourri ce ressenti :

1.....

2.....

2 La qualité de la valorisation de mes compétences :

-Comment mes parents réagissaient-ils lorsque je ratais quelque chose ou que j'étais en échec ? Étaient-ils exigeants ou critiques ?

.....

.....

-Ai-je l'impression d'avoir été assez encouragé(e) et valorisé(e) dans mon enfance ?

Oui / Plutôt oui / Plutôt non / Non

-Si non ou plutôt non, je décris 2 épisodes qui ont nourri ce ressenti :

1.....

2.....

3 Surprotection :

-Mes parents me surprotégeaient-ils ? Voyaient-ils le monde comme dangereux ?

.....
.....

Oui / Plutôt oui / Plutôt non / Non

-Si oui ou plutôt oui, je décris 2 épisodes qui ont nourri ce ressenti :

1.....

2.....

Mon contrat d'engagement dans la thérapie.

Consignes : Les 3 premiers modules m'ont surtout permis de comprendre ce qu'est une altération de l'estime de soi et les principales causes. La suite du programme va me permettre de la rénover. Pour faciliter mon engagement, je lis et je signe le texte suivant :

« Je reconnais que je souffre d'une faible estime de soi et que cela a des conséquences négatives sur ma vie.

Je reconnais qu'en tant qu'être humain, je mérite d'être aimé(e) et respecté(e).

Je reconnais qu'en tant qu'être humain, mes qualités et mes défauts font que je suis unique et que j'ai de la valeur.

Même si mon estime de soi prend racine sur mon vécu dans le passé, je réalise qu'il est possible de la développer (comme les plantes qui peuvent bien se développer « hors sol » à condition qu'on leur apporte ce dont elles ont besoin).

Rechercher un sauveur qui comblera mes failles peut me soulager mais ne changera rien au fond. Il est donc uniquement de ma responsabilité :

-D'identifier et d'affaiblir mes croyances limitantes (module 4).

-De réaliser des actes pour me valoriser dans le regard d'autrui (module 5).

-De mieux me connaître et accepter qui je suis (module 6 et 7).

-De favoriser la bienveillance à mon égard (module 7).

-D'identifier mes besoins et mes valeurs et de les affirmer (module 6 et 8).

-De choisir les relations qui favorisent mon estime de soi (module 9)

Je m'engage à faire de mon mieux pour lire les prochains modules et réaliser les exercices associés. »

Signature :

Module 4 (débuté le)

J'ai compris que j'avais hébergé des petits monstres en raison de mon histoire. J'ai compris qu'ils me faisaient mal et qu'ils n'étaient plus adaptés à la situation présente. Ils me mentent et ne reflètent pas qui je suis vraiment.

Repérer mes petits monstres :

Je vais d'abord partir de mes évitements ou comportements qui sont en lien avec une altération de l'estime de soi.

Je reprends mes réponses à certaines questions des questionnaires « amour de soi » et « image de soi ».

Là où j'ai répondu non ou plutôt non, j'essaie de retrouver la croyance, le petit monstre en cause.

Amour de soi :

-1 Je prends soin de mon apparence physique (hygiène, coiffure, vêtements...)?

Est-ce que je pense que je ne peux pas plaire et qu'il n'est donc pas la peine de faire quelques efforts ? Avec ce raisonnement, je ne risque pas de trouver un look qui me convient et d'aimer mon image.

-3 Je prends le temps de réaliser des activités pour mon bien et de me ressourcer (loisirs, activités culturelles, sport, esthétique...) ?

N'ai-je pas tendance à penser que m'occuper des autres est plus important que m'occuper de moi ? Si je ne m'occupe pas de moi, je ne risque pas de m'épanouir personnellement et de mieux m'estimer.

-6 Je sais me préserver en disant "stop" ou "non" quand on m'en demande trop?

N'ai-je pas tendance à penser que je ne mérite pas le respect ? En faisant cela, je montre aux autres qu'ils n'ont pas à respecter mes limites. Je passe mon temps à m'effacer et je m'étonne que les autres ne fassent pas attention à moi ?

-7 Je sais demander de l'aide et du soutien quand j'en ai besoin?

Je pense que je dérange les gens ? Je ne mérite pas qu'ils m'aident ?

Je pense que mon ego va en prendre un coup, que c'est humiliant de

montrer que je ne sais pas ? Suis-je bienveillant(e) avec moi ? Ai-je

peur de me montrer vulnérable et faillible ?

-10 Cela m'arrive de faire le premier pas dans les relations amicales ou affectives :

J'ai peur de déranger, de ne pas être intéressant ?

Je pense qu'on ne peut pas m'aimer ?

Image de soi :

-5 J'ose facilement réaliser les projets que j'ai en tête?

Je pense ne pas être capable ?

-6 Je persévère quand je suis confronté(e) à une difficulté?

Je ne pense pas pouvoir affronter les difficultés ?

-7 Je sais affronter les personnes ou les situations qui me font peur?

Je pense ne pas pouvoir gérer l'émotion de peur ? Qu'est-ce qui me fait peur ?

Voici d'autres comportements en lien avec une bonne estime de soi (inspiré d'une liste de Christophe André). Si j'ai des difficultés avec un de ces comportements, je recherche la croyance sous-jacente.

Avoir une bonne estime de soi, c'est :

- Oser dire ce que je pense, ce que je veux.

- Oser dire quand je ne sais pas.

- Faire les choses que j'aime, même si je suis seul(e).

- Dire « j'ai peur » ou « je suis malheureux(se) » sans me sentir rabaissé(e).

- Aimer les autres sans avoir besoin de les surveiller.

- Me donner le droit de décevoir ou de rater.

- Tirer les leçons de mes erreurs.

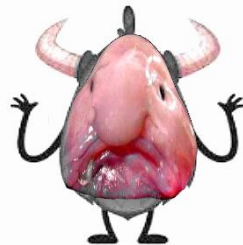
- Demander de l'aide sans me sentir pour autant inférieur(e).
- Me donner le droit de changer d'avis après réflexion.
- Faire preuve d'humour sur moi-même.
- Me mettre en maillot de bain ou montrer mon corps dans l'intimité même s'il ne me plaît pas.
- Soigner mon apparence, même si je ne suis pas un top modèle.
- M'accepter tel(le) que je suis.

Je vais donc noter les petits monstres que j'ai identifiés (au maximum 4) :

- 1
- 2
- 3.....
- 4

Je leur donne un nom :

Par exemple : « Newton, le monstre qui me dit « *je ne suis pas doué pour apprendre* ».



Suivant ce que j'ai appris, pour chacun de mes monstres, je réfléchis à ce que je fais pour le nourrir (je l'écoute et les conséquences le confirment) et comment je peux faire pour le chasser (je ne l'écoute pas et les conséquences le démentent) :

1 monstre « »

Je le nourris quand :

Je l'affaiblis quand :

2 monstre « »

Je le nourris quand :

Je l'affaiblis quand :

3 monstre « »

Je le nourris quand :

Je l'affaiblis quand :

4 monstre « »

Je le nourris quand :

Je l'affaiblis quand :

D'ici la semaine prochaine, je choisis deux actions qui visent à affaiblir un monstre ou deux :

Action 1 :

Action 2 :

Je les réalise et décris ce qui s'est passé et mon ressenti :

.....
.....

En définitive, que devrais-je faire pour chasser définitivement mes montres ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Module 5 (Débuté le)

Cet exercice va m'aider à mieux utiliser l'arrosoir cigale, c'est-à-dire à activer le plus de leviers possibles, en m'écartant de la dépendance à un levier.

Dans le tableau ci-dessous, je réfléchis à l'utilisation des différents leviers de cet arrosoir.

Pour chacun des 12 leviers, je dois dire :

-Si je ne l'utilise pas ou pas assez,

-Si je l'utilise de façon modérée,

-Si j'en suis dépendant(e) (son utilisation me cause des difficultés et je n'arrive cependant pas à m'en passer).

J'entoure la réponse qui correspond à mon utilisation actuelle de chaque levier dans le tableau ci-dessous.

1 Séduire, recherche une relation amoureuse ou amicale
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
2 Utiliser la fanfaronnade, l'humour ou la provocation.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
3 Être généreux, altruiste, être empathique et aider autrui.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
4 Être dans la complaisance.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
5 Conformisme.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
Anticonformisme
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
6 Valoriser mon image.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
7 Performer dans une activité ou au travail.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance

8 Me valoriser par le biais d'un tiers.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
9 Exprimer mes émotions et mes difficultés.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
10 Exprimer mes remerciements et ma gratitude.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
11 Me faire respecter.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
12 Prendre des responsabilités
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
Autres moyens ? Lequel
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance

Pour les leviers où j'ai répondu « Pas utilisé ou pas assez », je réfléchis sur la façon dont je pourrais l'utiliser un peu plus.

Je note mes idées sur la ligne libre dans le tableau. Je peux m'aider des questionnements ci-dessous pour orienter mes réflexions.

- **1 Séduire.** Comment je pourrais un peu plus séduire ou charmer autrui pour recevoir un regard plus aimant dans les relations affectives ou amicales ? Quelles sont mes armes de séduction ? Les autres leviers ci-dessous en font partie.

- **2 Utiliser la fanfaronnade, l'humour ou la provocation.** Comment je peux faire pour attirer un peu plus l'attention des autres dans un groupe ?

- **3 Être généreux, altruiste, empathique et aider autrui.** Comment je peux faire pour être un peu plus à l'écoute des autres et plus généreux(se) ?

La générosité de l'être humain est un des facteurs qui explique pourquoi il est devenu l'espèce dominante sur terre alors qu'il est un

des êtres vivants les plus fragiles. C'est l'entraide qui a permis notre survie et notre développement.

Pour cela, la nature a utilisé le stratagème le plus efficace : elle nous récompense par une émotion agréable (la joie), lorsque que je donne. Donner un sourire, donner de son temps, rendre un petit service, faire du bénévolat, travailler dans la relation d'aide ou dans un métier active le circuit de la récompense et rend heureux.

Donner aux autres, c'est aussi être disponible et empathique pour réduire un peu leur souffrance. En réponse, nous recevons bien souvent de la gratitude (voir l'exercice ci-dessous). La générosité et la gratitude sont les liants de notre société.

- **4 Être dans la complaisance (ne pas dire).** Est-ce qu'il est toujours bon de dire ce qu'on pense ?

- **5 Me conformer aux règles sociales.** Comment je peux faire pour me sentir davantage intégré(e) dans un groupe qui me correspond ?

Qu'est-ce que je peux cultiver comme petits détails pour me sentir différent(e) des autres et unique ?

- **6 Valoriser mon image.** Comment je peux changer l'image que je renvoie pour capter l'attention et être admiré(e).

- **7 Performer dans une activité ou au travail.** Quel domaine ou quelle activité puis-je investir pour être reconnu(e) compétent(e).

- **8 Me valoriser par le biais d'un tiers.** Quel gagnant puis-je supporter ?

- **9 Exprimer mes émotions.** Puis-je être un peu plus authentique et exprimer mes difficultés ?

- **10 Remercier.** Puis-je un peu plus exprimer ma gratitude pour les bons moments que je vis et les personnes qui m'entourent ?

- **11 Me faire respecter.** Puis-je parfois me mettre en colère et me défendre lorsqu'on me manque de respect ?

- **12 Prendre des responsabilités.** Puis-je parfois prendre des responsabilités et avoir rôle de leader ? Dans quel domaine ?

Bien sûr, actionner ces leviers doit être compatible avec ma personnalité et mes valeurs.

Je peux observer que les personnes autour de moi réagissent de façon très différente aux différents leviers de l'arrosoir externe.

Avec certaines personnes, il sera utile de me plaindre alors que d'autres peuvent me rejeter pour cela. D'autres encore seront reconnaissantes de mon aide alors que d'autres trouveront mon aide tout à fait normale et m'en demanderont toujours plus. Certaines personnes seront sensibles à mon amour, alors que d'autres me culpabiliseront de ne jamais assez faire attention à eux.

La réaction de l'autre à mes comportements lui appartient. Je n'y peux rien. C'est ici que les relations se compliquent, lorsque je cherche un regard positif d'autrui et que cela ne fonctionne pas. Je dois donc réfléchir à mon comportement et aux leviers qui fonctionnent ou pas avec telle ou telle personne. Si un levier ne fonctionne pas, je peux essayer d'en changer.

Je note les leviers pour lesquels j'ai identifié une dépendance :

-
-
-
-
-

Ces dépendances sont ma façon de réhausser mon estime de moi pour le moment. Je ne dois pas culpabiliser. C'est déjà une solution qui a fonctionné, même si cela me pose quelques problèmes.

Ce programme va m'apprendre à diversifier les sources de la valorisation de mon estime de soi.

Par exemple, l'exercice de ce module me permet d'envisager l'utilisation d'autres leviers du réservoir externe.

La suite du programme va me permettre de valoriser mon estime de soi d'une autre manière. Je vais voir comment faire couler l'arrosoir interne. Progressivement, ces dépendances vont régresser.

Exercice facultatif si je veux cultiver ma gratitude :

Chaque jour le soir, durant 15 jours, je note trois moments de la journée ou j'ai ressenti des émotions agréables (j'ai passé un bon moment ou je me suis senti heureux(se)).

Cela peut être de toutes petites choses, comme avoir reçu un ami, avoir joué avec un enfant, avoir apprécié un rayon de soleil, un bon café, un bon conseil ou un sourire ; enfin tous ces petits moments qui passent d'habitude inaperçus pour mon cerveau (**effet téflon**).

L'important est de faire l'effort de prendre conscience de tous ces moments.

Je peux aussi me poser ces questions à propos de ces bons moments :

-Une personne a-t-elle une part de responsabilité pour que ce moment arrive ? L'ai-je remercié ?

-Ai-je fait quelque chose pour que ce moment arrive ?

Module 6 (Débuté le)

Répondre aux questions suivantes va m'aider à savoir qui je suis vraiment.

Consignes : je dois réellement ici faire preuve d'honnêteté avec moi-même, car dans le cas contraire, je reste dans un rapport pathologique avec les autres et moi-même.

Parfois les personnes qui ont une mauvaise estime de soi ne veulent pas passer pour des « nuls » dans certains domaines qu'ils ne maîtrisent pourtant pas. Ils mentent donc dans un premier temps sur leurs capacités pour épater l'autre (arrosoir externe de l'estime de soi). Cela peut aider un temps, mais s'avérera désastreux à long terme.

En effet, si je n'identifie pas ou si je n'ose pas exprimer mes limites, je m'embarque dans des projets qui ne me conviennent pas. J'ai donc plus de risque d'être dépassé(e), stressé(e), démotivé(e) ou de me mettre en échec. Cela abîme encore plus mon estime de soi au final.

Dans le rapport aux autres, si je n'ose pas dire que je ne sais pas, l'autre ne va pas m'aider. Je vais affronter des difficultés, mais je me suis mis(e) dans un scénario où il m'est impossible de demander de l'aide. Lorsque j'échoue, l'autre se rend compte que je ne savais pas, il se sent trompé et me retire sa confiance. Cela altère davantage mon estime de soi.

1 Quelle est ma personnalité ?

Je prends le temps de choisir au moins 10 traits de personnalité qui me décrivent le mieux. Je peux m'inspirer de la liste des traits de personnalité disponibles plus bas :

- | | |
|-----------|------------|
| 1 : | 2 : |
| 3 : | 4 : |
| 5 : | 6 : |
| 7 : | 8 : |
| 9 : | 10 : |

Je note que certains traits de personnalité peuvent être des forces ou des faiblesses suivant le contexte où ils s'expriment.

Exemples de traits de personnalité :

Actif-dynamique- énergique	Généreux-serviable	adaptable-souple	prudent
Honnête-sincère-franc	aimable-agréable	bienveillant	discret
impartial-objectif	ambitieux	éloquent	rational-réaliste
impatient	analytique	impulsif	réactif
anxieux-inquiet	prévoyant	vigilant	distant-froid
indécis	assidu-consciencieux	indépendant	réservé-timide-introverti
astucieux-inventif	inflexible-ferme	attentif-à l'écoute	distrait-étourdi
intuitif	Influénçable-suiveur	audacieux	responsable
instable	autonome	esthète (aime le beau)	dominant-autoritaire
spirituel	autoritaire-sévère-strict	joueur	rigide-têtu
bavard	lent	communicatif-sociable	drôle
logique	calculateur	loyal-fiable	séducteur-charmeur
calme	lucide-perspicace	capricieux	efficace-rapide
meneur-leader	colérique	méthodique	sensible-émotif
combatif	naturel-spontané	conciliant	affectueux
négociateur	confiant-sûr de soi	nonchalant-desinvolte	sérieux
conflictuel	observateur	confus-brouillon-dispersé	endurant-résistant
optimiste	convaincant-persuasif	respectueux-poli	solitaire
ordonné-organisé	coopératif-solidaire	aidant-généreux	souriant
courageux-téméraire	original-atypique	créatif-imaginatif	immature
crédule-naïf	passionné	critique	susceptible
pédagogue	curieux	perfectionniste	entreprenant
décidé-déterminé	persévérant-tenace	pessimiste	synthétique
désordonné	pondéré-réfléchi	détendu-apaisé-zen	d'humeur égale
pratique-pragmatique	dévoué-volontaire	précis-rigoureux	modeste
diplomate	prévoyant	discipliné	gai-heureux
prudent	extraverti-expressif	tolérant	rebel-indomptable
juste	suiveur-influénçable	aimant apprendre pour soi	rêveur
...

Exercice Facultatif 1 : Je cherche des objets, des symboles, des personnages ou des animaux qui correspondent à chacun de mes traits de personnalité.

Exercice facultatif 2 : Pour approfondir cette description, je demande à un de mes amis ou à un membre de ma famille de me décrire également à l'aide de 10 traits de personnalité dans cette même liste.

Même si je ressens certaines caractéristiques comme une critique, je ne dois pas le prendre mal. C'est certainement un peu vrai et j'ai intérêt à les prendre en compte pour avancer. C'est une façon d'en apprendre plus sur moi. Je vais certainement aussi apprendre que mon entourage me prête des qualités que je n'imaginai pas.

Que m'ont appris ces exercices sur moi ?

.....
.....

2 Quel est mon rapport au corps ?

Je cite 2 parties que je n'aime pas beaucoup :

-
-

Je cite 2 parties que j'aime beaucoup :

-
-

3 Comment je perçois mon parcours de vie (réussites et échecs)

3.1 Je trouve les 4 réussites (personnelles ou professionnelles) dont je suis le plus fier(e) dans ma vie :

-
-
-
-

3.2 Je trouve les 2 échecs qui m'ont le plus affecté(e) :

-
-

3.3 Je trouve 2 évènements de vie (rupture, accident, deuil, maladie...) qui m'ont le plus blessé(e) :

-
-

4 Quelles sont mes valeurs ?

Une valeur est un guide dans la construction de sa vie comme l'aiguille d'une boussole. C'est une notion abstraite, mais elle prend forme dans notre façon de vivre et nos actions. C'est ce qu'on appelle « incarner ses valeurs ».

Je peux m'inspirer de la liste de valeurs disponible plus bas.

Je choisis 5 à 10 valeurs qui me semblent les plus importantes pour moi. Qu'est-ce qui m'importe vraiment dans la vie ? Pour m'aiguiller, je peux réfléchir aux questions suivantes :

-Certains traits de personnalité de personnalité sont des valeurs. Est-ce que l'identification de mes traits de personnalité me montrent une valeur que j'incarne déjà ?

-

-Je reprends mes réussites et mes 3 échecs. Si j'ai noté ces réponses, c'est qu'il y a souvent des valeurs qui se cachent derrière.

-

-Qu'est ce qui me met en colère ? C'est souvent lorsque mes valeurs sont contrariées que je réagis.

-

-Comment j'aimerais qu'on parle de moi quand je serai mort.

-

-Je pense aux personnes (ou aux personnages) que j'admire, qui m'influencent ou à qui j'aimerais ressembler. Quelles valeurs incarnent-elles ? -

Listes de mes 5-10 valeurs les plus importantes :

- 1 - 2
- 3 - 4
- 5 - 6
- 7 - 8
- 9 - 10

A titre d'exemple, voici une liste de valeurs les plus courantes.

acceptation	accomplissement	adaptabilité	ouverture
amour passion	altruisme	amusement-jouer	ambition
amitié	amour donné	apprendre-savoir	s'assumer
autorité	amour reçu	authenticité	discipline-ordre
autonomie	aventure-risque	beauté	bien-être
bienveillance	bonheur	bravoure	calme
chaleur	charme	changement	clarté
cohérence	solidarité	compassion	compétence
compréhension	concentration	confiance en soi	confort
courage	changement	contrôle	conviction
coopération	cordialité	conformisme	créativité
croissance	culture	curiosité	développement personnel
défi	désir	détermination	devoir
sacrifice	discrétion	disponibilité	diversité
droiture	dynamisme	éducation	efficacité
égalité	empathie	endurance	encouragement-valorisation
engagement	enthousiasme	équité-justice	espoir
esthétique	expertise	expressivité	extravagance
famille	fermeté	fiabilité	excellence
exigence	fidélité	flexibilité-souplesse	force
forme physique	franchise	gaieté	générosité
gratitude	harmonie	heroïsme	humilité
humour	honnêteté	indépendance	intelligence
jeunesse	joie-gaieté	justice	liberté
loyauté	maitrise de soi	médiation	nature-écologie
non conformisme	ouverture d'esprit	paix dans le monde	partage
performance	plaisir	politesse	paix intérieure
raffinement-finesse	se réaliser	réflexion	le pardon
respect	retenue-modération	responsabilité	relaxation-détente
stabilité	sacré	sagesse	richesse
rationalité	sensibilité	sensualité	sang-froid
santé	simplicité	sociabilité	sérénité
sécurité	spiritualité	succès-réussite	solidarité
solitude	synergie	tradition	surprise-découverte
sympathie	travail	variété	tolérance
transmission	vitalité	volonté	vérité
vigilance	poursuite d'un but	le pouvoir	exemplarité

5 Quelles sont mes passions ?

-Quelles sont les choses que j'aime et qui me donnent du plaisir (activités, loisirs...) ?

.....
.....
.....

Je peux me souvenir de ce que j'aimais faire lorsque j'étais enfant. Je peux réfléchir à ce que je ferais si je n'avais aucune pression financière (si je gagnais au loto par exemple). Quelles activités m'absorbent tellement que je perds la notion du temps ? Quels sont mes films préférés ? Mes musiques préférées ?

Est-ce que je sais pourquoi j'aime ces choses ? Qu'est-ce qu'elles m'apportent ?

.....
.....
.....

6 Quelles sont mes aversions ?

-Quelles sont les activités que je déteste ?

.....
.....
.....

Est-ce que je sais pourquoi ?

.....
.....
.....

7 Quelles sont mes compétences et mes forces ?

-Je suis bon(ne) ou doué(e) en quoi ? Qu'est-ce que je sais faire ? Qu'est-ce que je connais bien ? Quels sont mes atouts ? On sait souvent bien plus que ce que l'on pense savoir.

Je peux réfléchir aux matières où j'excellais. Qu'est-ce que me demande mon travail comme compétences ? Mes amis me demandent

quels services ? Je peux demander à mon entourage en quoi je suis « bon(ne) ». Cela peut être aussi certains traits de personnalité ou certaines valeurs que j'incarne.

.....
.....
.....

8 Quelles sont mes limites et mes incompétences ?

-En quoi je suis maladroit(e) ou mauvais(e) ? Qu'est-ce que je ne sais pas faire ? Quelles sont mes peurs ?

.....
.....
.....

M'affirmer vulnérable est une grande force.

9 Quels sont mes besoins ?

De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ? Quelles sont les activités, les personnes et les choses qui me font me sentir bien ? Qu'est-ce qui recharge mes batteries ? De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité ? Pour me sentir aimé(e) ? Pour m'estimer ? Pour avoir le sentiment de m'accomplir dans ma vie ?

.....
.....
.....

Ces quelques réponses m'aident à mieux me connaître. Être connecté(e) à ce « moi profond » me permet de faire les bons choix et à mieux choisir mes relations, c'est-à-dire à construire la vie qui me convient. Parfois, il arrive que certaines personnes se sentent une personne un jour et une autre le lendemain. Ce n'est pas grave à partir du moment où j'en ai conscience et que j'accueille avec bienveillance ces changements. Je suis complexe et atypique ? Et alors ? Je reste en phase avec ce que je suis vraiment et je l'assume.

Module 7 (Débuté le)

Exercice 1 : Apprendre à me parler comme à un ami.

Je reprends les réponses aux questions du module 6 qui peuvent alimenter ma dévalorisation. Ce sont les questions sur :

-Les 2 parties de mon corps que je n'aime pas :

-.....

-.....

-Les 2 échecs qui m'ont le plus affecté(e) :

-.....

-.....

-Les 2 évènements de vie qui m'ont le plus blessé(e) :

-.....

-.....

-Mes limites et mes incompétences :

-.....

-.....

Je considère ensuite que c'est un ami qui m'a confié ces réponses. Je note précisément ce que je lui dirais pour être réconfortant, soutenant et encourageant pour chaque réponse :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A l'avenir, dès qu'un évènement attaque mon estime de soi, j'utilise cette stratégie.

Exercice 2 : Exercices anti-téflon.



Lorsqu'on demande à une personne ayant une bonne estime de soi si elle a davantage de qualités ou de défauts, elle répond « des qualités ». Qu'est-ce que je répondrais, moi ?

C'est une question de perception. Avec les effets conjugués des phénomènes velcro-téflon, de ma sensibilité et des petits monstres qui parlent dans ma tête, mes défauts pèsent beaucoup plus lourds et l'emportent dans mon esprit.

Avec le phénomène téflon notamment, mon cerveau ne prend pas conscience et ne retient pas les événements positifs. Je dois donc trouver un moyen d'en prendre conscience.

Mon journal anti-téflon.

La meilleure façon est de me poser chaque jour certaines questions. Je prends la décision de tenir un journal où chaque soir, durant une semaine, je me remémore ma journée et je complète les phrases suivantes pour identifier mes expériences positives.

Noter ces éléments dans un cahier me permettra de prendre conscience et de me rappeler ce que je fais de bien et ce qui va bien dans ma vie

Alors chaque soir durant une semaine, je me remémore ma journée et je complète les phrases suivantes pour identifier mes expériences positives.

Aujourd'hui, j'ai pu...

Aujourd'hui, j'ai su...

Aujourd'hui, j'ai réussi à...
Aujourd'hui, je peux me féliciter de...
Aujourd'hui, je peux être reconnaissant envers...
Aujourd'hui, je peux avoir de la gratitude pour...
Aujourd'hui, je regrette..... mais j'ai appris
que...

Une expérience désagréable peut être positive, dans le sens où cela m'apprend quelque chose.

Donc chaque soir, je me remémore ma journée : J'ai soigné mon apparence ? J'ai pris du temps pour moi ? Je me suis affirmé(e) ? J'ai demandé de l'aide à un collègue ? J'ai osé engager une discussion dans une file d'attente ? J'ai osé parler d'une de mes idées dans une réunion de travail ? J'ai dit gentiment à mon chef que je n'étais pas séduit par son projet ? J'ai su affronter une de mes peurs ? Je me suis promené seul(e) ? J'ai laissé mon copain (ma copine) voir ses potes sans lui envoyer 30 messages ? J'ai osé quelque chose de compliqué en sport ? J'ai raté quelque chose sans me sentir mal ? J'ai réussi à rire quand un ami m'a chambré(e) gentiment ? J'ai osé retourner sur la plage ou la piscine en maillot ? Je me suis senti(e) content(e) d'être moi ? J'ai su courir un peu plus vite que d'habitude ? J'ai couru un peu moins vite et je n'en ai pas fait un drame ? J'ai accepté un compliment sans le rejeter ? J'ai pu aider un(e)ami(e) en l'écoutant et en la conseillant ? Je n'ai pas laissé la mauvaise humeur de ma copine me gâcher ma journée ?

En y regardant de plus près, je peux prendre conscience qu'il y a tant de choses positives qui se passent dans chaque journée, il y a tant de choses dont je peux me féliciter.

Cet exercice permet de favoriser l'acceptation et la bienveillance en prenant conscience de mes efforts, de mes qualités, de mes compétences et de mes réalisations.

Une fois la semaine passée, je réalise cet exercice une fois par semaine durant 3 mois pour bien intégrer cette façon de penser et consolider l'effet anti-téflon.

Facultatif : L'exercice anti-téflon sur mon enfance.

Dans le module 3, j'ai eu à répondre à ces questions :

-Ai-je l'impression d'avoir reçu assez d'affection dans mon enfance ?

-Ai-je l'impression d'avoir été assez encouragé(e) et valorisé(e) dans mon enfance ?

Je vais maintenant ne pas me fier à mon ressenti, mais partir à la recherche dans ma mémoire, de tous les petits moments où j'ai ressenti de l'attention, de l'affection, des encouragements, de la valorisation et de la sécurité dans mon enfance (je les note) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Module 8 (Débuté le

Respecter mes besoins.

Je prends le temps de me remémorer ce que j'ai identifié dans les exercices du module 6 à la question 9 : Quels sont mes besoins ?

De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ? Quelles sont les activités, les personnes et toutes les choses qui me font me sentir bien ? Qu'est-ce qui recharge mes batteries ? De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité ? Pour me sentir aimé ? Pour m'estimer ? Pour avoir le sentiment de m'accomplir dans ma vie ?

.....
.....
.....

Est-ce que je réponds globalement à mes besoins actuellement dans ma vie ?

Dans le cas contraire, j'identifie ce m'empêche de répondre à mes besoins (qui ou quoi) :

-
-
-

En prenant en compte ces obstacles, je note 2 à 3 actions qui me permettraient de répondre un peu plus à mes besoins.

-
-
-

Si ces actions nécessitent de m'affirmer avec assertivité auprès d'une personne, je note ce que je peux lui dire en m'inspirant des principes.

Auprès de qui :

Principe 1 (inviter à la discussion) :

Principe 2 (les faits) :

Principe 3 (le ressenti):

Principe 4 (le besoin contrarié) :

.....

Principe 5 (écouter l'autre avec empathie) :.....

.....

Incarner mes valeurs.

Une valeur est un guide dans la construction de ma vie comme l'aiguille d'une boussole. C'est une notion abstraite, mais qui prend forme dans ma façon de vivre, mes choix, mes relations et mes actions.

Je prends le temps de me remémorer ce que j'ai identifié dans les exercices du module 6 : 4 Quelles sont mes valeurs ?

Liste de mes 5-10 valeurs les plus importantes :

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

- 6

- 7

- 8

- 9

- 10

De toutes les valeurs que j'ai sélectionnées, je choisis les 3 les plus importantes pour moi.

- 1

- 2

- 3

Je note ensuite pour chaque valeur ce qu'elle signifie concrètement pour moi. Qu'est-ce que cela implique dans le domaine affectif, familial, scolaire ou professionnel.

- 1

- 2

- 3

Est-ce qu'en ce moment, je pense incarner ces valeurs ?

Si oui, je peux me féliciter. L'arrosoir interne fonctionne.

Dans le cas contraire, j'identifie ce qui m'empêche d'incarner davantage ces valeurs (qui ou quoi) :

-

-

-

En prenant en compte ces obstacles, je note 2 à 3 actions qui me permettraient d'incarner un peu plus ces valeurs dans ma vie.

-

-

-

Si ces actions nécessitent de m'affirmer avec assertivité auprès d'une personne, je note ce que je peux lui dire en m'inspirant des principes.

Auprès de qui :

Principe 1 (inviter à la discussion) :

Principe 2 (les faits) :

Principe 3 (le ressenti):

Principe 4 (la valeur contrariée) :

.....
Principe 5 (écouter l'autre avec empathie) :.....
.....

Allons y !

Est venu le temps de mettre en pratique ce que j'ai appris. Si j'ai identifié des actions à faire pour respecter mes besoins et mes valeurs, je débute ce chemin. J'y vais doucement et progressivement. Quel est le plus petit pas que je peux effectuer facilement ?

-

.....
.....

Si j'ai identifié que certaines personnes autour de moi ne respectent pas mes émotions et mes valeurs, je tente de discuter avec elles en utilisant la CNV.

Je veille à ne pas me mettre en danger. Il y aura toujours des personnes qui ne décollent pas de leur point de vue et qui veulent l'imposer à tous, y compris avec violence. Je dois savoir faire marche arrière si la tension monte trop haut.

Si je tente plusieurs fois les procédés de la CNV auprès d'une personne qui n'entend toujours rien et s'énerve, la meilleure solution est de prendre un peu de distance avec cette relation car cette relation n'est pas bonne pour moi.

M'affirmer avec assertivité, c'est assumer le fait de respecter les besoins et les valeurs que j'ai identifiés. C'est être respectueux et bienveillant envers moi-même. Mais c'est aussi le demander à autrui.

Module 9 (débuté le.....)

Exercice 1 : Je vais identifier les personnes favorisant mon estime de soi.

J'identifie les personnes (ou les groupes de personnes) dans mon entourage qui font du bien à mon estime de soi.

Dans ma famille, mes amis, mes connaissances et au travail, quelles sont les personnes qui réagissent positivement à mes stratégies pour rénover mon estime pour moi ? Quelles sont les personnes que je peux qualifier d'aimantes, d'affectueuses, d'encourageantes, de généreuses, de bienveillantes et qui me comprennent (empathique) ?

Je note qui sont ces personnes :

.....
.....
.....

Je dois penser à me tourner vers elles lorsque mon estime pour moi est altérée. Je dois penser à nourrir ces relations en alimentant la générosité et la gratitude envers elles. Ces relations sont précieuses pour moi et doivent s'entretenir. J'ai besoin d'avoir des confidents qui apaisent mes peines.

Je note ce que je peux faire en ce sens dans les semaines à venir :

.....
.....

Exercice 2 : Je vais identifier les personnes qui altèrent mon estime de soi.

J'identifie les personnes (et les groupes) dans mon entourage qui abîment mon estime de soi.

Dans ma famille, mes amis, mes connaissances et au travail, quelles sont les personnes qui réagissent négativement à mes stratégies pour rénover mon estime pour moi ?

C'est-à-dire pour qui je n'ai pas de retour positif lorsque j'active mes leviers habituels de l'arrosoir externe.

C'est-à-dire les personnes qui sont des freins à la réponse à mes besoins et à l'incarnation de mes valeurs (frein à l'arrosoir interne)

Qui sont les personnes que je peux qualifier de froides, critiques, égoïstes, jugeantes et qui ne me comprennent pas ?

Je note qui sont ces personnes :

.....
.....
.....

Je dois penser à prendre un peu de distance avec elles. Je peux essayer de m'affirmer davantage avec assertivité dans ces relations. Si elles tiennent à moi, elles vont évoluer pour ne pas me perdre. Dans le cas contraire, si la relation s'étiole et se casse, qu'ai-je vraiment à perdre ?

Je note ce que je peux faire en ce sens dans les semaines à venir :

.....

Bravo, je suis arrivé(e) à la fin de cette thérapie ; je peux me féliciter d'avoir été aussi persévérant(e).

Il me reste 4 choses pour finaliser cette thérapie :

1 tout d'abord, je fais le point sur mon évolution.

Je réévalue mon estime de soi en répondant à nouveau au questionnaire (de Rosenberg).

Consignes : J'entoure la réponse qui me semble correcte actuellement pour chacune des dix affirmations suivantes parmi les 4 propositions : Oui, Plutôt oui, Plutôt non et non.

1. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

2. Parfois je pense que je ne vauds rien.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

5. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

6. Parfois, je me sens réellement inutile.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e).

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

10. J'ai une opinion positive de moi-même.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

Je note le score que j'obtiens : / 40

Je note le score que j'ai obtenue au début du programme : / 40

Mon score a-t-il augmenté ?

.....

Au-delà du score, qu'est-ce que m'a appris le programme ? Quel changement j'ai pu constater ?

.....

2 Ensuite, je dois continuer durant plusieurs semaines l'exercice anti-téflon qui servira à consolider mon estime de soi.

3 Enfin si malgré tous mes efforts, mon estime de soi continue à me faire souffrir, je dois me rapprocher d'un psychologue ou d'un psychothérapeute. Ils pourront me proposer d'autres techniques dans le cadre d'une relation thérapeutique.

4 Je réévalue mon anxiété avec l'inventaire de Beck pour l'anxiété.

Consignes : concernant les 21 propositions suivantes, dans quelle mesure ai-je ressenti ces signes au cours de la dernière semaine ?

J'entoure la note qui correspond le mieux à mon état (entre 0 et 3).

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
Au cours des 7 derniers jours, j'ai été affecté (e) par :		pas trop dérangeant	déplaisant	très dérangeant
1. Sensations d'engourdissements ou de picotements	0	1	2	3
2. Bouffées de chaleur	0	1	2	3
3. "Jambes molles", tremblement dans les jambes	0	1	2	3
4. Incapacité à me détendre	0	1	2	3
5. Crainte que le pire ne survienne	0	1	2	3
6. Etourdissement ou vertiges, désorientation	0	1	2	3
7. Battements cardiaques marqués ou rapides	0	1	2	3
8. Manque d'assurance dans mes mouvements	0	1	2	3
9. Terrifié (e)	0	1	2	3
10. Nervosité	0	1	2	3
11. Sensation d'étouffement	0	1	2	3
12. Tremblements des mains	0	1	2	3
13. Tremblements et faiblesse du corps, chancelant (e)	0	1	2	3
14. Crainte de perdre le contrôle de soi	0	1	2	3
15. Respiration difficile	0	1	2	3
16. Peur de mourir	0	1	2	3
17. Sensation de peur, "avoir la frousse"	0	1	2	3
18. Indigestion ou malaise abdominal	0	1	2	3
19. Sensation de défaillance ou d'évanouissement	0	1	2	3
20. Rougeur du visage	0	1	2	3
21. Transpiration (en dehors de la chaleur)	0	1	2	3

Pour les 21 propositions, j'additionne mes points et calcule mon score.

Score :

Interprétation : entre 8 et 15, l'anxiété est légère. Entre 16 et 25, l'anxiété est modérée. Au-dessus de 26, l'anxiété est sévère et influence négativement la qualité de vie.

Si je suis dans cette situation, il me sera probablement bénéfique de réaliser le programme de thérapie : « Mieux vivre avec le stress et l'anxiété » sur le site de l'AHNAC.