

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 :