

## 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.

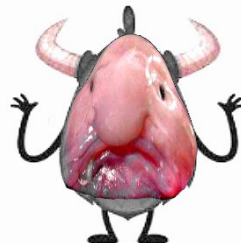
- Demander de l'aide sans me sentir pour autant inférieur(e).
- Me donner le droit de changer d'avis après réflexion.
- Faire preuve d'humour sur moi-même.
- Me mettre en maillot de bain ou montrer mon corps dans l'intimité même s'il ne me plaît pas.
- Soigner mon apparence, même si je ne suis pas un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

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

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

Je leur donne un nom :

Par exemple : « Newton, le montre qui me dis « *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 ?

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