

## 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 ?