

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 sur le site :

1 :

2 :

3 :

4 :

5 :

6 :

7 :

8 :

9 :

10 :

