

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) :

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