

Module 9 (débuté le.....)

Exercice 1 : Je vais identifier les personnes favorisant mon estime de soi.

J'identifie les personnes (ou les groupes de personnes) dans mon entourage qui font du bien à mon estime de soi.

Dans ma famille, mes amis, mes connaissances et au travail, quelles sont les personnes qui réagissent positivement à mes stratégies pour rénover mon estime pour moi ? Quelles sont les personnes que je peux qualifier d'aimantes, d'affectueuses, d'encourageantes, de généreuses, de bienveillantes et qui me comprennent (empathique) ?

Je note qui sont ces personnes :

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

Je dois penser à me tourner vers elles lorsque mon estime pour moi est altérée. Je dois penser à nourrir ces relations en alimentant la générosité et la gratitude envers elles. Ces relations sont précieuses pour moi et doivent s'entretenir. J'ai besoin d'avoir des confidents qui apaisent mes peines.

Je note ce que je peux faire en ce sens dans les semaines à venir :

.....
.....

Exercice 2 : Je vais identifier les personnes qui altèrent mon estime de soi.

J'identifie les personnes (et les groupes) dans mon entourage qui abîment mon estime de soi.

Dans ma famille, mes amis, mes connaissances et au travail, quelles sont les personnes qui réagissent négativement à mes stratégies pour rénover mon estime pour moi ?

C'est-à-dire pour qui je n'ai pas de retour positif lorsque j'active mes leviers habituels de l'arrosoir externe.

C'est-à-dire les personnes qui sont des freins à la réponse à mes besoins et à l'incarnation de mes valeurs (frein à l'arrosoir interne)

Qui sont les personnes que je peux qualifier de froides, critiques, égoïstes, jugeantes et qui ne me comprennent pas ?

Je note qui sont ces personnes :

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

Je dois penser à prendre un peu de distance avec elles. Je peux essayer de m'affirmer davantage avec assertivité dans ces relations. Si elles tiennent à moi, elles vont évoluer pour ne pas me perdre. Dans le cas contraire, si la relation s'étiole et se casse, qu'ai-je vraiment à perdre ?

Je note ce que je peux faire en ce sens dans les semaines à venir :

.....

Bravo, je suis arrivé(e) à la fin de cette thérapie ; je peux me féliciter d'avoir été aussi persévérant(e).

Il me reste 4 choses pour finaliser cette thérapie :

1 tout d'abord, je fais le point sur mon évolution.

Je réévalue mon estime de soi en répondant à nouveau au questionnaire (de Rosenberg).

Consignes : J'entoure la réponse qui me semble correcte actuellement pour chacune des dix affirmations suivantes parmi les 4 propositions : Oui, Plutôt oui, Plutôt non et non.

1. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

2. Parfois je pense que je ne vaud rien.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

5. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

6. Parfois, je me sens réellement inutile.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e).

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

10. J'ai une opinion positive de moi-même.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

Je note le score que j'obtiens : / 40

Je note le score que j'ai obtenue au début du programme :/ 40

Mon score a-t-il augmenté ?

.....

Au-delà du score, qu'est-ce que m'a appris le programme ? Quel changement j'ai pu constater ?

.....

2 Ensuite, je dois continuer durant plusieurs semaines l'exercice anti-téflon qui servira à consolider mon estime de soi.

3 Enfin si malgré tous mes efforts, mon estime de soi continue à me faire souffrir, je dois me rapprocher d'un psychologue ou d'un psychothérapeute. Ils pourront me proposer d'autres techniques dans le cadre d'une relation thérapeutique.

4 Je réévalue mon anxiété avec l'inventaire de Beck pour l'anxiété.

Consignes : concernant les 21 propositions suivantes, dans quelle mesure ai-je ressenti ces signes au cours de la dernière semaine ?

J'entoure la note qui correspond le mieux à mon état (entre 0 et 3).

	Pas du tout	Un peu pas trop dérangeant	Modérément déplaisant	Beaucoup très dérangeant
Au cours des 7 derniers jours, j'ai été affecté (e) par :				
1. Sensations d'engourdissements ou de picotements	0	1	2	3
2. Bouffées de chaleur	0	1	2	3
3. "Jambes molles", tremblement dans les jambes	0	1	2	3
4. Incapacité à me détendre	0	1	2	3
5. Crainte que le pire ne survienne	0	1	2	3
6. Etourdissement ou vertiges, désorientation	0	1	2	3
7. Battements cardiaques marqués ou rapides	0	1	2	3
8. Manque d'assurance dans mes mouvements	0	1	2	3
9. Terrifié (e)	0	1	2	3
10. Nervosité	0	1	2	3
11. Sensation d'étouffement	0	1	2	3
12. Tremblements des mains	0	1	2	3
13. Tremblements et faiblesse du corps, chancelant (e)	0	1	2	3
14. Crainte de perdre le contrôle de soi	0	1	2	3
15. Respiration difficile	0	1	2	3
16. Peur de mourir	0	1	2	3
17. Sensation de peur, "avoir la frousse"	0	1	2	3
18. Indigestion ou malaise abdominal	0	1	2	3
19. Sensation de défaillance ou d'évanouissement	0	1	2	3
20. Rougeur du visage	0	1	2	3
21. Transpiration (en dehors de la chaleur)	0	1	2	3

Pour les 21 propositions, j'additionne mes points et calcule mon score.

Score :

Interprétation : entre 8 et 15, l'anxiété est légère. Entre 16 et 25, l'anxiété est modérée. Au-dessus de 26, l'anxiété est sévère et influence négativement la qualité de vie.

Si je suis dans cette situation, il me sera probablement bénéfique de réaliser le programme de thérapie : « Mieux vivre avec le stress et l'anxiété » sur le site de l'AHNAC.