

## Mes perceptions à propos de moi même

**Objectif :** Vous permettre de mettre en lumière quelles sont les croyances que vous avez à propos de vous-même et qui régissent vos interactions avec votre environnement.

Pour faire cet exercice, je vous invite à laisser émerger sans censure, les réponses qui viennent à vous et à les transcrire dans votre carnet de bord ou directement sur cette feuille, si vous décidez de l'imprimer.

\* Si vous rencontrez une certaine résistance à rentrer dans cette zone de vous-même et à répondre aux questions, ne vous inquiétez pas. C'est tout à fait normal.

Si c'est le cas, observez juste cet inconfort (qu'est ce que « ça vous fait dans votre corps ? »), accueillez ce ressenti inconfortable et plus tard, revenez sur l'exercice lorsque vous sentirez que c'est le bon moment pour le faire.

Aussi, vous pouvez revenir sur l'exercice et le compléter au fil des jours.

Sachez que plus souvent vous y retournerez, plus cette « zone interdite » de vous même vous laissera un droit de passage et vous fournira les éléments dont vous avez besoin pour « rentrer chez vous ».

1. Complétez le tableau ci-dessous :

J'ai l'impression d'être toujours trop :	J'ai l'impression de ne jamais être assez :

2. A côté de chaque phrase, notez de 1 à 10 selon si vous sentez que cela est très fort chez vous (10), en diminuant la notation si cela vous concerne moins ou quasiment pas (1)

3. Parmi les caractéristiques que vous avez listées ci-dessus, sélectionnez les trois qui semblent vous caractériser le plus. Si vous avez du mal à choisir, prenez celles que vous aurez notées avec les chiffres les plus élevés.

Pour l'instant, nous allons démarrer l'exercice en prenant une de ces trois phrases. Plus tard, vous pourrez compléter l'exercice en travaillant avec les deux phrases restantes, voir avec l'ensemble de votre liste.

Retranscrivez ci-dessous la phrase choisie :

« J'ai l'impression d'être toujours (trop ou pas assez) \_\_\_\_\_ »

Pour vous aider à compléter la suite de l'exercice, essayez de songer dans quels contextes ce comportement se manifeste et notez, ci-dessous, 3 de ces situations :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

En réfléchissant à ces situations spécifiques, décrivez quels sont les aspects de votre comportement qui font que vous vous sentez trop ou pas assez...

---

---

---

---

4. Prenez une grande inspiration et réfléchissez quelques instants : Lorsque vous vous sentez comme ça (trop ou pas assez...), quels sont les comportements que vous mettez en place, de manière plus ou moins consciente, pour faire face à la situation ? Notez vos réactions habituelles ci-dessous. Vous pouvez vous remémorer d'une situation précise pour avoir accès à ces informations :

---

---

---

5. Comment vous sentez-vous à propos de vous même, lorsque vous réagissez de la sorte ?

---

---

---

6. Lorsque vous faites cet exercice et aussi quand vous vous retrouvez à vous sentir trop ceci ou pas assez cela, arrivez-vous à remarquer la présence d'une petite voix, comme une partie de vous même, qui s'active à l'intérieur de vous. Comme une sorte de juge ou de critique qui donne un avis tranché sur ce que vous vivez ? Essayez de répondre aux questions ci-dessous :

- a) Avez-vous l'impression d'entendre souvent cette voix qui a tendance à critiquer le comportement que vous avez décrit plus haut ?

---

---

---

- b) Si cette voix intérieure avait une forme, un genre ou un nom, lesquels seraient ils ?

---

---

- c) Avez-vous une idée de quand est ce que cette voix est née (quand elle a commence à exister à l'intérieur de vous) ? Est ce que cette voix aurait pu commencer sous la forme de la voix de quelqu'un d'autre ? Et si oui, de qui s'agirait-il ?

---

---

- d) Pensez-vous que le regard critique de cette voix intérieure est rationnel et justifié par des faits ou pourrait-il provenir des blessures, des « casseroles » et des attentes de quelqu'un d'autre que vous ?

---

---

---

e) Prenez quelques instants avec vous même et posez la question à cette voix intérieure : que veut-elle précisément ? Notez le dans l'espace dédié ci-dessous.

\* Lorsque vous ferez cet exercice, laissez monter la réponse et accueillez la telle qu'elle vient. Cette voix vous dira probablement qu'elle ne peut pas vous parler, mais si vous laissez venir, vous pourrez être très surpris(e) de ce qu'elle a à vous dire.

---

---

---

Lorsque vous vous sentirez prêt(e), faites cet exercice avec les deux autres aspects choisis préalablement.

Vous pouvez laisser l'espace disponible dans votre carnet de bord si vous ne faites pas l'exercice de suite ou bien imprimer ces feuilles deux fois (ou plus si vous faites les autres aspects de votre comportement qui vous semblent « trop » ou « pas assez ».

Pour finir....

Maintenant que vous avez abordé cet exercice, que ce soit juste pour faire sa connaissance, pour commencer à le compléter ou pour le terminer, je vous invite à **prendre un temps pour vous célébrer**. Pour célébrer votre courage et ces premiers pas que vous venez d'entreprendre pour retourner à vous-même.

Ces pas sont extrêmement précieux !

Bravo à vous !