

« (Re)Bâtir sur estime »



Cahier du participant

Notes et exercices présentés lors de l'atelier

Présenté par

Isabelle Soucy, Ph. D., psychologue

En collaboration avec

Infuse Magazine

Chemin de vie

Évitement



Approche

Peurs / quête de contrôle

Que voulez-vous contrôler, éviter ?
De quoi voulez-vous vous débarrasser ?

-

Cohérence avec mes valeurs

Quel type de vie aimeriez-vous dans
l'idéal ?
Qu'est-ce qui est fondamentalement

-

1. Où vous situez-vous sur votre chemin de vie (marquez d'un X) ? Dans quelle direction vous dirigez-vous dans votre contexte de vie actuel ?
2. Quels sont les avantages et inconvénients de vous diriger vers le contrôle ?
3. Pourquoi voudriez-vous vous rapprocher de vos valeurs ? Quelles valeurs ?
4. Que pourriez-vous faire cette semaine pour vous rapprocher de ce qui est important pour vous ?
5. Sur une échelle de 0 à 10, à quel degré êtes-vous confiant.e de pouvoir réussir cet objectif ?

RAPPEL DES STRATÉGIES

Défusion cognitive :

- Une partie de ma tête a la croyance que...
- Le narrateur critique dans mon esprit me propose la pensée que...
- Merci, mais non merci.

Personnifier la voix auto-critique et la partie sage et bienveillante en nous :

Que répondrait la voix de la partie sage et bienveillante en moi à ce que la voix auto-critique m'envoie comme commentaires ?

- Que me dirait une grand-maman aimante / un parent qui m'aime inconditionnellement ?
- Que me dirait un·e meilleur·e ami·e ?

Cultiver un attachement sain envers soi-même :

- On doit travailler à réparer les cicatrices d'attachement (renouer avec la partie blessée, libérer les émotions, accueillir cette partie avec amour et compassion, lui parler).
- S'intéresser à l'endroit où se logent les émotions/tensions, les adoucir à l'aide de la respiration.
- Placer un toucher bienveillant sur cette partie du corps, etc.
- En traitant le corps avec douceur et compassion, nous changeons graduellement nos cognitions, notre système de croyances.
- Comment puis-je être ma propre meilleure amie ? Mon propre meilleur ami ?
- Est-ce que les aspects que je juge comme étant inadéquats sont en réalité des faits objectifs ou des impressions/ craintes ?

Journal d'estime personnelle :

Tenir un journal "Pourquoi suis-je valable ? Qu'en est-il de ma semaine qui a démontré que j'en vaudrais la peine, que j'ai de la valeur et que mon existence contribue aux autres ? »

Les questions suivantes peuvent aider :

- Ai-je été gentil à quelqu'un aujourd'hui ?
- Ai-je aidé quelqu'un aujourd'hui ?
- Ai-je fait preuve de bienveillance, de compassion envers un être vivant ?
- Ai-je agi en cohérence avec mes valeurs ?
- Si c'est difficile, commencez à vous intéresser aux petites actions que font les gens autour de vous et qui ont un impact positif sur votre état (remarquez l'impact d'un sourire, d'un effort de connexion, tenir une porte, saluer, etc.).

Version visuelle : Choisissez un pot à la maison. Chaque fois que vous êtes gentil avec vous-même, ou que vous reconnaissez votre valeur, ajoutez une pierre.

Visons la « cohérence » avec nos valeurs :

- Au lieu de se mettre la pression de démontrer que nous sommes valables, ou le meilleur, cherchons à CONNECTER avec autrui et à vivre en cohérence avec nos valeurs
- qu'est-ce qui est important pour MOI ?

Visualisations sur l'autocompassion :

- **Méditation sur la compassion dirigée vers soi :**
https://www.youtube.com/watch?v=aC_iHcWixTw
- **Rencontrer son soi sage et bienveillant :**
<https://www.youtube.com/watch?v=t25fAvaBC3c&t=10s>
- **Incarner le meilleur de soi-même :**
https://www.youtube.com/watch?v=piQdr_KNCYk

Investir en nos forces de caractère :

- <https://www.viacharacter.org/>

Méditation « je suis suffisant·e »

« Je suis assez. Mon ego veut être différent, mais j'existe et c'est suffisant. Je suis digne de regards positifs au même titre qu'un enfant naissant tout frais dans ce monde. Je me centre sur mes valeurs, ma contribution. Je n'aspire plus à performer, mais plutôt à être et à faire briller ce qui est en moi, à connecter à moi, aux autres, à l'environnement. Les réponses viendront. Je choisis de ne plus accorder d'importance à cette voix critique ou dénigrante. Je choisis, non pas de coexister avec mon pire ennemi, mais de coexister avec mon meilleur ami. Je choisis librement d'écouter cette partie de moi sage et compatissante. »



Merci pour votre participation !

www.isabellesoucy.com

Facebook : @Calmeaucoeurduchaos

YouTube et spotify : Calme au cœur du chaos

Livres :

Calme au cœur du chaos :

Stratégies et exercices pour cultiver l'équilibre au quotidien (Éditions de l'Homme, 2021)

En attendant le psy :

Prendre sa santé psychologique en main un défi à la fois (Éditions de l'Homme, 2021)

Collaboratrice d'Infuse Magazine

www.infusemagazine.ca

Facebook : @infusemagazine

Youtube : Infuse Magazine