

Laurie Hawkes

50 EXERCICES d'ESTIME DE SOI

EYROLLES

Laurie Hawkes

50 EXERCICES d'ESTIME DE SOI

EYROLLES



Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Laurie Hawkes est psychologue et psychothérapeute, spécialisée en analyse transactionnelle. Elle aime particulièrement accompagner les personnes peu sûres d'elles et les aider à déployer leurs ailes. Nombre de ces exercices ont d'ailleurs été inspirés par elles.



Le code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2009
ISBN : 978-2-212-54371-1

Laurie Hawkes



Deuxième tirage 2010

EYROLLES

Dans la même collection :

Christophe Carré, 50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.

Jacques Regard, 50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.

Jacques Regard, 50 exercices pour retrouver le bonheur.

Jean-Philippe Vidal, 50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.

Sommaire

[Introduction 9](#)

[1. Être reconnu 11](#)

[Exercice n° 1 : Comment réagissez-vous face aux signes de reconnaissance ? 12](#)

[Exercice n° 2 : Un menu sur mesure 16](#)

[Exercice n° 3 : Quels signes de reconnaissance préférez-vous ? 18](#)

[Exercice n° 4: Comment gérez-vous les signes de reconnaissance ? 19](#)

[Exercice ri 5 : Votre profil actuel 24](#)

[Exercice n° 6 : Apprenez à accepter les signes de reconnaissance ! 25](#)

[Exercice n° 7 : Demandez des signes de reconnaissance ! . . 27](#)

<u>Exercice n° 8 : Votre « bilan d'amitié »</u>	29
<u>Exercice n° 9 : Refusez les signes de reconnaissance qui ne vous conviennent pas !</u>	30
<u>Exercice n° 10 : Appréciez-vous !</u>	32
<u>Exercice n° 11 . Donnez aussi aux autres !</u>	33
<u>Exercice n° 12 : Apprivoisez les critiques constructives !. .</u>	35
<u>2. Découvrir son attitude existentielle</u>	37
<u>Exercice n° 13 : Comment vous considérez-vous ?</u>	38
<u>Exercice n° 14 : Comment gérez-vous certaines situations?</u>	39
<u>Exercice n° 15 : La « bonne liste »</u>	43
<u>Exercice n° 16 : Quel genre de pression vous mettez-vous ?</u>	45
<u>Exercice n° 17 : Donnez-vous le droit d'être vous-même ! . .</u>	47
<u>Exercice n° 18 Soyez bon sans être parfait !</u>	49
<u>Exercice n° 19 : Prenez conscience de vos besoins !</u>	51
<u>Exercice n° 20 Vous pouvez le faire !</u>	53
<u>Exercice n° 21 : Pre-nez vo-tre temps</u>	55
<u>3. Connaître ses états du moi</u>	59
<u>Exercice n° 22 Faites connaissance avec vos états du moi!</u>	60

<u>Exercice n° 23 : Votre profil : l'« égogramme »</u>	62
<u>Contactez votre moi Adulte !</u>	64
<u>Exercice n° 25 : Les cinq sens</u>	66
<u>Exercice n° 26 : Sous un autre angle</u>	69
<u>Exercice n° 27 Repérez vos autocritiques !</u>	70
<u>Exercice n° 28 : Contrez votre Parent critique !</u>	71
<u>Exercice n° 29 Développez votre Parent bienveillant ! ...</u>	73
<u>Exercice n° 30 : Apaisez votre moi Enfant !</u>	74
<u>Exercice n 31 « Plus de stress, moins de stress ».....</u>	76
<u>Exercice n° 32 : Autoportrait</u>	77
<u>4. Échanger de manière satisfaisante</u>	79
<u>Exercice ri 33 Comment échangez-vous ?</u>	80
<u>Exercice n 34 : Maximisez vos chances d'avoir des échanges satisfaisants !</u>	82
<u>Exercice n° 35 : Évitez les Persécuteurs et les Sauveurs ! ..</u>	84
<u>Exercice n° 36 : Comment aimez-vous passer le temps ? .</u>	87
<u>5. Aimer son corps</u>	91
<u>Exercice n° 37 Votre portrait en mots</u>	92
<u>Exercice n° 38 : Votre portrait dessiné</u>	94
<u>Exercice n° 39 Miroir, ô miroir</u>	96

<u>Exercice ri 40 : Prenez soin de vous physiquement !</u>	<u>97</u>
<u>6. Réécrire son scénario</u>	<u>99</u>
<u>Exercice n° 41 : Où en êtes-vous ?</u>	<u>100</u>
<u>Exercice n° 42 : Identifiez vos croyances !</u>	<u>102</u>
<u>Exercice n° 43 : Repérez vos sabotages !</u>	<u>104</u>
<u>Exercice n° 44 : Quelles réactions suscitez-vous ?</u>	<u>105</u>
<u>Exercice n° 45 : Comment votre scénario fonctionne-t-il ?</u>	<u>107</u>
<u>Exercice n° 46 : Ne « prouvez » plus vos croyances négatives!</u>	<u>.....110</u>
<u>Exercice n° 47 : Cessez de vous saboter !</u>	<u>112</u>
<u>Exercice n° 48 : Changez vos croyances !</u>	<u>114</u>
<u>Exercice n° 49 : Écrivez l'histoire de votre vie !</u>	<u>117</u>
<u>Exercice ri 50 : Faites le point !</u>	<u>120</u>
<u>Conclusion</u>	<u>123</u>
<u>Références</u>	<u>125</u>

Introduction

Pourquoi l'estime de soi est-elle si importante ? Parce que, sans elle, il est bien difficile d'avoir du plaisir à vivre, de se sentir le droit d'être là, de prendre sa place, de se faire entendre, voir...

Avoir une mauvaise estime de soi, c'est se sentir inférieur aux autres et penser

que l'on ne vaut pas grand-chose. À l'inverse, avoir de l'estime pour soi-même, c'est juger que l'on a une certaine valeur. Comment cette façon de se considérer se construit-elle ?

Tout commence durant l'enfance. Si l'on a reçu suffisamment de signes de reconnaissance de la part de parents aimants, on a en général une bonne opinion de soi-même. Bien sûr, ce n'est pas systématique, car d'autres acteurs peuvent intervenir... Par ailleurs, certaines relations de notre vie adulte peuvent nous aider à nous apprécier davantage, ou au contraire nuire fortement à notre estime personnelle. Les situations de harcèlement moral, notamment au travail, sont notoirement destructrices ; les couples violents, au sein desquels l'un des conjoints dévalorise régulièrement l'autre (physiquement ou verbalement), abîment aussi beaucoup. Après des années de ce régime, il faut souvent un long chemin de reconstruction pour retrouver le sentiment de valoir quelque chose.

Heureusement, si l'enfance n'a pas été « bonne » ou si l'on a vécu des années difficiles, et si l'on se retrouve plus tard à se mésestimer, tout n'est pas joué ! Nombre de mesures permet tent d'améliorer l'image que l'on a de soi-même, et cet ouvrage en fait partie. Certains des exercices qu'il recense vous « parleront » et vous aideront à mieux penser à vous. D'autres ne vous conviendront pas, soit parce que leur thème ne vous concerne pas, soit parce que vous ne pouvez les mettre en pratique à l'heure actuelle. Peu importe ! Dans ce cas, passez à un autre exercice, ce qui compte est de trouver ceux qui vous revalorisent. Pour le reste, il est parfois nécessaire de se faire aider par un professionnel, un psychothérapeute. C'est aussi un cadeau à se faire, quand on en a la possibilité, cadeau qui proclame déjà que l'on en vaut la peine.

Ce livre d'exercices s'appuie sur la théorie de l'analyse transactionnelle. Il s'agit d'une méthode de psychothérapie développée aux Etats-Unis à partir des années cinquante, dont les concepts de base sont faciles à expliquer et à utiliser. Elle offre des grilles d'analyse permettant de comprendre ce qui nous manque pour nous sentir en paix avec nous-mêmes, et partant, des pistes pour y remédier.

L'ouvrage se divise en six chapitres, autour de six grandes familles de

notions. Dans le premier, vous apprendrez surtout à enrichir vos échanges de façon à vous « nourrir » psychologiquement. Dans le deuxième, vous étudierez votre façon de vous situer par rapport aux autres. Dans le troisième, vous découvrirez la manière dont vous vous êtes structuré. Le quatrième chapitre s'appuie sur cette structure pour s'intéresser à la façon dont vous communiquez avec autrui. Le cinquième chapitre est dévolu à l'image que vous avez de votre corps et à votre manière de vous tenir et de vous mouvoir. Enfin, le sixième chapitre regroupe l'ensemble de ces aspects dans la notion de « scénario de vie » (l'histoire que vous vivez en fonction de tous ces éléments).

Bonne lecture, et bon travail !

1.

Être reconnu

I imaginez une vie d'isolement total : vous seul avez survécu après une grande catastrophe... Jour après jour, aucun contact avec quiconque – brrr ! Tout être humain dépérirait peu à peu, aurait l'impression de ne compter pour personne, donc de ne pas valoir grand-chose. Sa vie n'aurait aucun sens.

Des recherches aussi nombreuses que variées ont montré l'importance des contacts et échanges avec d'autres personnes - ou au moins avec des animaux. Pour s'estimer, il faut donc commencer par se procurer régulièrement et en suffisance des échanges satisfaisants, nourrissants.

Exercice_n 1.

Comment réagissez-vous face aux signes de reconnaissance ?

L'une des principales fonctions des échanges avec autrui est de nous montrer que nous sommes reconnus comme des êtres humains ayant une importance, dotés de certaines qualités ou capables d'accomplir certaines tâches de manière satisfaisante.



.... ... Attribuez une note à chacune de ces possibilités, de 1 (vous détestez !) à 5 (vous adorez !). il est utile de repérer aussi bien les signes de reconnaissance qu'il vous est pénible de recevoir que ceux que vous appréciez.



Signe de reconnaissance	Note d'appréciation					
1. Un compliment sur votre physique	0	1	2	3	4	5
2. Un compliment sur votre caractère	0	1	2	3	4	5
3. Un compliment sur un travail que vous avez accompli ou une réalisation de votre cru	0	1	2	3	4	5
4. Une critique honnête de votre tenue, de votre conduite ou de votre travail	0	1	2	3	4	5
5. Des actes, des gestes montrant que l'on tient à vous (un grand sourire, une manifestation de solidarité, un cadeau...)	0	1	2	3	4	5
6. Un contact doux d'une personne proche	0	1	2	3	4	5
7. Une injure raciste d'un inconnu qui vous bouscule dans la rue	0	1	2	3	4	5
8. Une déclaration d'amour de quelqu'un de cher	0	1	2	3	4	5
9. Votre nom et une belle photo de vous dans le journal avec une description élogieuse de vos réalisations	0	1	2	3	4	5
10. Un regard noir d'un collègue pendant que vous exprimez votre point de vue durant une réunion	0	1	2	3	4	5

Analyse des réponses

Commencez par lire à quoi correspondent vos options préférées.

1. Vous aimez être apprécié verbalement pour votre apparence physique.
2. Vous aimez être apprécié verbalement pour vos qualités humaines (on parle alors de signe positif inconditionnel verbal).

3. Vous aimez mériter l'appréciation (on parle alors de signe positif conditionnel verbal, parce qu'il récompense ce que vous faites : vous êtes reconnu à la condition que vous vous conduisiez d'une certaine façon). Sans doute le domaine professionnel compte-t-il beaucoup pour vous...
4. Vous prizez l'honnêteté et cherchez à évoluer. Les signes négatifs conditionnels, qui critiquent seulement quelque chose que vous avez fait, vous aident à progresser.
5. Peut-être vous méfiez-vous des mots ? Pour vous, ce sont les actes qui comptent, vous pouvez vous y fier.
6. Vous avez une préférence pour le geste, et en particulier ici pour le contact physique. Certaines personnes détestent qu'on les touche, tandis que, pour d'autres, rien n'est plus précieux.
7. Espérons que vous n'avez pas choisi celui-là dans vos préférés ! Ce double signe négatif inconditionnel (verbal et physique) ne vous apporte rien, sauf si vous cherchez une « bonne raison » de vous bagarrer... Vous êtes jugé et rejeté juste pour ce que vous êtes.
8. C'est le signe positif (verbal) suprême pour beaucoup d'entre nous. Il peut être inconditionnel (on est aimé juste parce que l'on est soi, que l'on existe) ou conditionnel (on est aimé pour ses actes adorables).
9. Vous avez besoin d'être reconnu plus largement que par vos seuls proches. Cela provient souvent d'un manque dans l'enfance, d'où le désir de prouver à d'autres que l'on a de la valeur, puisque « c'est dit dans le journal ».
10. C'est le troisième signe négatif du quiz. Si c'est le pire pour vous, vous êtes probablement sensible à l'injustice et à l'impossibilité de vous défendre. Si vous l'avez mieux noté que le signe 7, vous supportez mieux d'être jugé sur ce que vous dites que sur ce que vous êtes.

Détails

Additionnez maintenant les notes des questions suivantes: I +2+3+5+6+8+9.

En dessous de 21, vous vous méfiez un peu des signes positifs. Peut-être avez-vous l'impression que l'on cherche à vous manipuler ou bien que vous ne les méritez pas ?

Au-dessus de 21, vous manifestez une nette préférence pour les signes positifs, ce qui est plus courant. Rien d'étonnant à cela, ils font habituellement du bien ! Néanmoins, parmi ces signes, tous ne sont pas équivalents. Définissons des scores intermédiaires :

$1 + 2 + 3 + 8 = \text{score } v$; $5 + 6 = \text{score } nv$.

Le score v concerne les signes verbaux. Si le vôtre est supérieur à 15, les paroles vous touchent particulièrement. Si on ne vous DIT pas ce que l'on ressent pour vous, ce que l'on pense de votre travail, vous ne savez pas trop où vous en êtes.

Le score nv , lui, se rapporte aux signes non-verbaux. Si le vôtre dépasse 7, ce sont plutôt les gestes qui vous importent.

Si ces deux scores sont assez élevés, vous appréciez aussi bien les paroles que les gestes. S'il y a une grande différence entre les deux, vous avez peut-être peine à recevoir le type de signes du score le plus bas.

$1 + 2 + 5 + 6 + 8 = \text{score } i$; $3 + 4 + 9 = \text{score } c$.

Le score i mesure votre besoin d'être reconnu inconditionnellement sans avoir à le mériter. Si vous avez moins de 12, non seulement vous n'éprouvez guère ce besoin, mais peut-être jugez-vous une telle attention imméritée. Entre 12 et 18, c'est une zone moyenne, qui ne devrait guère poser problème. Au-dessus de 18, vous privilégiez nettement les échanges inconditionnels - peut-être avez-vous l'impression que les signes conditionnels vous forcent à trop « plier » devant l'autre ?

Le score c se rapporte aux signes conditionnels. Si vous avez plus de 12, vous préférez savoir pourquoi on vous reconnaît. Obtenir un compliment pour vos actes vous semble bien plus fiable et mérité que l'affection inconditionnelle que vous pourriez recevoir juste parce que vous avez tiré

un physique plaisant à la loterie génétique, ou parce que le hasard vous a doté de gentils parents. Entre 8 et 12, c'est la zone moyenne, vous équilibrez probablement bien signes conditionnels et signes inconditionnels. En dessous de 8, vous n'aimez pas beaucoup que l'on commente vos actes ; peut-être estimez-vous que les autres n'ont guère de choses à vous apprendre...



Exercice n°2.

Un menu sur mesure

Commençons par le « positif », c'est-à-dire les signes de reconnaissance qui augmentent votre estime de soi, vous donnent de l'énergie ou vous mettent de bonne humeur.

1. Esquissez une liste des signes de reconnaissance positifs que vous recevez régulièrement, ou de temps en temps, ou que vous avez déjà reçus.

- Mon chef m'appelle par mon prénom ; mon conjoint me dit qu'il/elle m'aime.

Cette liste (à enrichir au fil du temps) est intéressante à conserver pour les périodes de disette : se remémorer de « bons » signes de reconnaissance ne peut alors que vous faire du bien ! Grâce à ces « provisions », vous pourrez tenir un certain temps sans échanges.

2. Effectuez ensuite la liste des signes de reconnaissance que vous aimeriez recevoir.

Je voudrais :

- que mes amis me trouvent bien habillé ; que mes enfants aiment ma cuisine.

Étudiez cette dernière liste de signes : pouvez-vous vous en procurer certains ? Si votre conjoint est avare de compliments par exemple, il n'est pas simple de le changer, mais vous pouvez tout de même en discuter avec lui afin d'améliorer la situation.

3. Pour mieux vous protéger, répertoriez également les signes de reconnaissance négatifs, ceux qui vous dépriment et vous donnent

l'impression d'être mauvais, inutile...

- Quand Untel me coupe la parole en réunion ; quand mon conjoint me repousse dans le lit.

Commentaire

Il est intéressant d'éliminer plus ou moins les signes de reconnaissance négatifs de votre vie. Une solution peut être d'éviter les personnes qui vous les prodiguent, dans la mesure du possible. Cependant, il s'agit parfois d'individus qui vous sont imposés (patron, collègue, parent...) et qu'il n'est donc pas évident ou opportun de ne plus voir. Reportez-vous alors à l'exercice n° 9 pour apprendre à refuser les signes de reconnaissance dont vous ne voulez pas.

Attention toutefois à ne pas fuir totalement les signes négatifs conditionnels ! Il n'est certes pas bien agréable d'entendre que nous avons mal fait quelque chose, mais ces informations sont importantes pour nous aider à nous construire. Elles nous permettent d'apprendre et d'évoluer, et nous rassurent finalement sur nos qualités. En effet si tout le monde est toujours gentil avec nous et nous valorise (« Mais oui, c'est bien, tu fais toujours tout bien... »), nous ne savons plus si c'est vrai.

Exercice 3.

Quels signes de reconnaissance préférez-vous ?

Nous ne sommes pas tous sensibles aux mêmes signes : la phrase « Tu es beau » peut être considérée comme un compliment très prisé, ou au contraire comme une remarque insignifiante voire irritante. Par exemple une très jolie femme qui s'entend régulièrement complimenter en ce sens peut avoir l'impression d'être considérée comme un ornement plutôt que comme une collègue compétente.

Vos proches risquent de vous offrir surtout ce qui leur plaît, à eux - et inversement (c'est une erreur quasi universelle !). La liste suivante vous permettra de les orienter, en leur fournissant un « mode d'emploi » de votre personne.



-- Il _ _ À partir des exercices précédents, résumez vos signes préférés dans le tableau ci-dessous, en précisant leur domaine cible (l'apparence physique, le caractère, la compétence, etc.). _...

	Signes positifs conditionnels	Signes positifs inconditionnels	Signes négatifs conditionnels
Signes verbaux	<ul style="list-style-type: none"> - Apparence physique - Goût vestimentaire¹ - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - - - - -

1. Ces exemples sont valables si vous avez écrit dans la question 2 de l'exercice 2 : « que mes amis me trouvent bien habillé u.

Signes non verbaux	-	-	-
	-	-	-
	-	-	-
	-	-	-
	-	-	-

Exercice 4.

Comment gérez-vous les signes de reconnaissance ?

Le but de cet exercice est d'évaluer vos compétences et d'identifier les points faibles qui vous empêchent d'être bien « nourri ». Notre attitude face aux signes de reconnaissance tourne autour de cinq verbes : accepter, refuser, donner, demander et se donner. Pour nous sentir bien, nous devons savoir faire tout cela à la fois.



. _ Imaginez-vous dans les situations suivantes et entourez les numéros des réactions que vous pourriez avoir (il y en a probablement plusieurs pour chaque scène). Ensuite, ajoutez-en une autre qui vous correspond mieux, si vous en voyez une.



Situation A. Vous avez passé tout votre samedi à préparer un bon dîner pour vos amis : courses, recettes élaborées, ménage de la maison, décoration... Les invités arrivent peu à peu, plusieurs s'extasient sur la jolie table que vous avez dressée. Le repas semble très réussi : chaque plat suscite commentaires élogieux et petits bruits de plaisir. Seule fausse note : le nouveau compagnon de votre amie d'enfance souligne, d'un air supérieur : « Ah, mais ce vin-là n'est pas le meilleur choix pour accompagner un poisson ! » S'ensuit alors une discussion animée sur les mariages entre vins et plats.

1. Vous recevez les compliments avec un sourire ravi, vous êtes content de votre soirée. ✿

2. Vous fronchez les sourcils, trouvez les éloges excessifs et pointez les imperfections. ■

3. Personne n'a remarqué un détail particulier de votre arrangement floral. Vous ajoutez : « Et vous avez vu les violettes du centre de table assorties aux serviettes ? » ♥

4. Vous restez perturbé par le commentaire négatif sur le vin, tout vous semble raté... ✿ ♣

5. Vous ne pensez plus guère au commentaire négatif, après avoir décidé mentalement : « Ce type est rigide et sinistre, son avis ne m'intéresse pas ! » ■

6. Vous complimentez telle amie sur sa toilette, tel autre sur sa culture. En fin de soirée, vous les remerciez tous d'être venus. ♦

7. Autre réaction :

Situation B. Après l'entretien d'évaluation durant lequel votre chef n'a émis aucune critique, celui-ci vous annonce que, cette année, vous ne serez pas augmenté : « Dans la conjoncture actuelle, avec la crise... » Or vous savez que plusieurs de vos collègues ont reçu une hausse de salaire substantielle.

1. Vous hochez la tête avec un sourire forcé : « Je comprends... » ♠
2. Vous protestez, dites que vous méritez mieux, insistez pour obtenir au moins une bonne prime. ♥ ■
3. Vous demandez plus d'explications. ■
4. Vous vous excusez de ne pas avoir obtenu de meilleurs résultats. ♣
5. Vous proposez à votre chef de lui dire ce qui, à votre avis, pourrait être amélioré dans sa façon de vous manager. ♦
6. Vous vous empressiez de raconter l'événement à un ami, pour vous faire réconforter. ♠ ♥
7. Autre réaction :

Situation C. Un recruteur vous téléphone chez vous, un samedi matin, car votre profil professionnel intéresse une entreprise en pleine expansion. Il énumère vos réalisations et vos connaissances rares et recherchées.

1. Vous êtes très content d'être aussi apprécié. ♠
2. Vous êtes inquiet et gêné : cet homme ne se trompe-t-il pas de personne ? Peut-être surestime-t-il vos réussites ? ■
3. Vous approfondissez la discussion pour savoir ce que l'on vous propose, prêt à négocier un très bon salaire. ♥
4. Vous félicitez votre interlocuteur de s'être si bien renseigné sur vous et lui dites que ce sérieux vous fait bonne impression. ♦

5. Après avoir raccroché, vous esquissez une petite danse victorieuse. ♣

6. Vous êtes en pleine reconversion et cette opportunité ne vous intéresse pas vraiment. Vous le dites gentiment à votre interlocuteur. ■

7. Autre réaction :

Situation D. C'est votre anniversaire aujourd'hui. Toute la journée, vous vous attendiez à une surprise de la part de votre conjoint, mais il faut bien vous rendre à l'évidence : vous allez tous deux vous coucher, et toujours rien... Même si plusieurs amis vous ont téléphoné dans la journée pour vous souhaiter un bon anniversaire, l'oubli de votre « moitié » vous déçoit vraiment.

1. Vous éteignez la lumière et tournez le dos à votre compagnon sans rien lui dire. Tous les signes prodigués par vos amis sont oubliés. Vous vous sentez triste et isolé, ou peut-être fâché et exaspéré par tant d'étourderie. ■

2. Vous regardez votre conjoint droit dans les yeux et lui dites : « Toi, mon coco, tu as intérêt à me trouver dès demain un super-cadeau, si tu veux que je te pardonne d'avoir oublié mon anniversaire ! » ♥ ♦

3. Vous appelez un proche pour lui confier votre déception. ♥

4. Vous repensez avec plaisir aux appels de vos amis. ✿

5. Vous rappelez la date à votre conjoint, qui se répand en excuses et vous embrasse. ♥

6. Vous vous endormez en vous souhaitant à vous-même un très bon anniversaire, avec un grand sourire intérieur. ♣

7. Autre réaction :

Analyse des réponses

Comptez d'abord le nombre de fleurs, coeurs, carrés, trèfles et losanges que vous avez obtenus, puis lisez les analyses ci-dessous. Regardez aussi à quels verbes correspondent les réponses que vous avez ajoutées (vos réactions personnelles).

♣ : ♥ : ■ : ♣ : ♦ :

♣ **Accepter**

Si vous avez 5 ♣, vous acceptez tout, le bon et le mauvais ! Si vous ne parvenez pas à refuser les signes négatifs ou si vous les prenez à contrecœur (réponses 4 de la situation A et 1 de la situation B), rendez-vous à la rubrique « Refuser » et faites l'exercice n° 9.

Si vous avez entre 2 et 4 ♣, les choses se présentent bien – surtout si vous avez les trois « bons » ♣ (le 1 de la situation A, le 1 de la situation C et le 4 de la situation D). Continuez comme cela !

Si vous avez moins de 2 ♣, vous n'arrivez probablement pas à accepter les signes positifs. C'est typique du « complexe de l'imposeur » : vous ne croyez pas que c'est bien de vous qu'il s'agit quand on vous complimente. L'exercice n° 6 est important pour vous.

♥ **Demander**

Si vous avez 7 ♥, vous ne risquez pas de manquer de signes de reconnaissance ! Vous parvenez même à en exiger sur le mode humoristique, ce qui dénote probablement chez vous une certaine solidité.

Si vous avez entre 4 et 6 ♥, c'est déjà très bien, et l'exercice n° 7 vous donnera des idées pour progresser encore.

Si vous avez moins de 4 ♥, faites en priorité l'exercice n° 7 ! Si vous ne parvenez pas à demander les signes de reconnaissance qu'il vous faut, peut-être savez-vous au moins trouver du réconfort par d'autres moyens ?

■ **Refuser**

Si vous avez 7 ■, c'est un peu trop ! Vous avez refusé même des signes de reconnaissance qui vous auraient fait du bien.

Si vous avez entre 3 et 6 ■, c'est parfait, vous êtes capable de balayer les commentaires qui ne vous conviennent pas.

En dessous de 3 ■ en revanche, vous avez besoin d'apprendre à refuser les signes nuisibles, ce que vous pourrez travailler avec l'exercice n° 9.

♣ Se donner

Si vous avez 4 ♣, c'est un peu trop, vous ajoutez votre propre dévalorisation à celle des autres.

Autour de 2 ♣, c'est parfait si vous vous êtes donné des signes positifs (afin de compenser peut-être l'absence de signes de reconnaissance extérieurs), c'est plus problématique si vous vous êtes donné des signes négatifs en ajoutant votre propre critique à celle d'autrui !

♦ Donner

Si vous avez 4 ♦, vous donnez facilement des signes de reconnaissance à autrui. Bravo si vous savez offrir du positif comme du négatif selon la situation ! Soyez prudent, tout de même dans votre distribution de signes négatifs, et vérifiez que vous ne complimentez pas les autres uniquement pour détourner l'attention de vous.

Si vous avez moins de 4 ♦, il vous est difficile de donner des signes de reconnaissance. Expérimentez l'exercice n° 11 pour enrichir vos capacités d'échange.

Exercice 5.

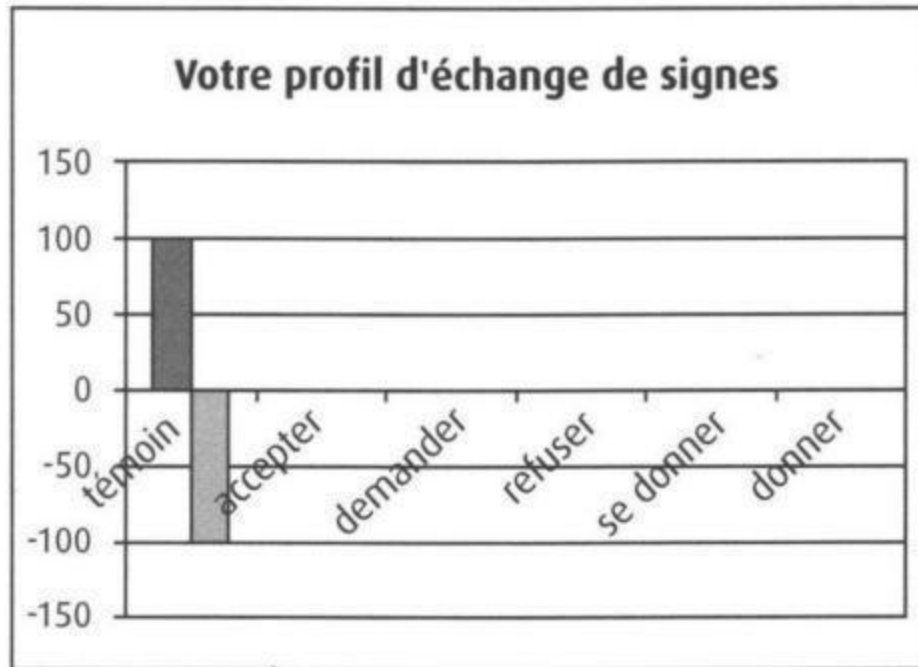
Votre profil actuel

Évaluez maintenant votre situation actuelle, afin de savoir ce que vous avez à développer : devez-vous apprendre à accepter ou à demander des signes positifs ? Savez-vous vous en donner? Devez-vous apprendre à refuser les signes négatifs qui vous font du mal?



Intuitivement, dessinez un histogramme représentant la manière dont vous gérez les signes de reconnaissance, avec des colonnes plus ou moins grandes, vers le haut pour les signes positifs et vers le bas pour les signes négatifs.





Si vous estimez par exemple donner énormément de signes positifs et très peu de signes négatifs, vous aurez une grande colonne au-dessus de « Donner », et une toute petite en dessous de la ligne. Si vous demandez trois fois moins de signes que vous n'en donnez, votre colonne au-dessus de « Demander » fera seulement le tiers de celle au-dessus de « Donner », et ainsi de suite.

Exercice n° 6.

Apprenez à accepter les signes de reconnaissance !

Nous avons souvent appris à être modestes. Par conséquent, nous craignons de paraître prétentieux en acceptant les compliments. Toutefois, quand nous nous estimons peu, nous sommes loin d'être trop sûrs de nous ! Pire, nous sommes souvent convaincus de notre infériorité, et les compliments nous semblent alors immérités. Cela peut aller jusqu'à l'impression d'une sorte d'imposture : les signes de reconnaissance positifs, loin d'être agréables comme ils le devraient, peuvent alors devenir douloureux !

1. En partant de l'exercice n° 2 sur les signes positifs, notez ceux qui vous semblent assez vrais.

- J'ai bon caractère ; je sais bien assortir les couleurs.

À présent, appropriez-vous ces qualités. Contemplez votre liste et savourez-la : tout cela vous appartient !

2. La prochaine fois que quelqu'un vous adressera ces compliments, il serait bon de les recevoir gracieusement. Notez ci-dessous des façons de les accepter qui vous conviendraient.

- Hoher la tête en souriant.

3. Consignez ensuite les éléments positifs que l'on a pu vous dire sur vous et que vous avez du mal à croire, mais qui vous « parlent » un peu tout de même.

- Ma collègue Marie dit que je suis intelligent; d'après mon ami Marc, je suis généreux.

4. De nouveau, contemplez cette liste en vous posant la question suivante est-il certain que ceux qui vous complimentent ainsi n'ont pas raison ?



5. Enfin, reprenez la liste précédente en coupant le début des phrases, comme si vous étiez convaincu.

-je suis intelligent; je suis généreux.

Comme précédemment, préparez-vous à accepter avec grâce ces compliments la prochaine fois qu'on vous les offrira. Au début, cela paraîtra artificiel, mais plus vous intégrerez de signes de reconnaissance positifs, meilleure sera votre image de vous-même.

Commentaire

« Prends-le ! » : vous pouvez choisir cette brève interpellation comme un petit rappel intérieur, à vous dire lorsque vous vous surprenez à refuser un signe qui vous tente. « Prends-le, mais prends-le donc ! » vous dirait votre meilleur ami en vous voyant vous priver.

Exercice 7.

Demandez des signes de reconnaissance !

C'est très bien de savoir accepter les signes de reconnaissance positifs, mais notre entourage ne songe pas toujours à nous en donner. Or, si vous restez à les attendre passivement, vous risquez de désespérer. Malheureusement, la plupart des gens pensent qu'en demandant ces signes, ils s'humilient (« je vais avoir l'air de quémander, ce sera pitoyable »), et que les réponses obtenues n'ont pas de valeur. Quel mythe néfaste ! C'est une force, au contraire, de faire une demande claire au lieu de manoeuvrer pour se faire reconnaître. Pour développer cette importante capacité, il va vous falloir impliquer d'autres personnes.

1. Pensez à ce que vous avez fait dans les dernières vingt-quatre heures.

- J'ai rendu un rapport de trente pages à mon chef; j'ai cuisiné un nouveau plat à mon conjoint.

2. Avez-vous reçu des retours là-dessus ?

3. Pour tout ce qui n'a suscité aucun commentaire, vérifiez que vous en souhaitez un et réfléchissez à la façon dont vous pourriez formuler votre demande :

- « Chef, j'aimerais savoir ce que vous avez pensé de mon rapport » ;
« Chéri, tu ne m'as pas dit si tu avais aimé ce nouveau plat. »

4. Dans la mesure du possible, demandez directement le signe de reconnaissance à la personne concernée. Ainsi, vous prendrez l'habitude de solliciter des signes de reconnaissance conditionnels (liés à ce que vous avez fait).

Exercice 8.

Votre « bilan d'amitié »

Avez-vous déjà fait un bilan de compétences ? Il faut demander à plusieurs

personnes de vous décrire. Vous allez ici procéder de la même façon, mais dans le domaine des relations amicales.

1. Commencez par déterminer les individus (proches, famille ou amis) à qui vous allez demander ce geste très personnel.

2. Préparez un feuillet à leur remettre, avec votre nom et le leur en haut de page, par exemple « Géraldine, vue par Annie ».

3. Organisez un moment propice pour effectuer cette demande (rencontre au café, déjeuner entre amis, fête...). Vous pouvez la faire à une personne à la fois ou à plusieurs réunies.

4. Expliquez-leur que vous vous entraînez à demander des feedbacks et que vous souhaitez qu'ils écrivent quelques mots ou quelques phrases vous décrivant. Précisez qu'ils peuvent les rédiger devant vous ou bien prendre quelques jours pour le faire.

5. Quand ils vous rendront la page remplie, lisez-la si possible en leur présence, afin qu'ils profitent du plaisir qu'ils vous font (par la même occasion, vous travaillerez encore à accepter les signes positifs !).

Commentaire

Ce « bilan d'amitié » devrait vous procurer un mélange de signes de reconnaissance inconditionnels (vos traits de caractère) et conditionnels (vos actions). Il conduira probablement à resserrer vos liens avec vos amis.

Attention ! Ne tombez pas dans le piège de ne pas demander, sous prétexte

que si l'on ne vous offre pas de compliments, c'est que vous n'en méritez pas. Une personne dotée d'un conjoint avare de félicitations y verra une preuve de son manque de valeur, alors que cette absence de retours positifs ne prouve qu'une seule chose : son conjoint ne sait pas donner !

Exercice 9.

Refusez les signes de reconnaissance qui ne vous conviennent pas !

Tout ce que l'on nous donne n'est pas bon pour nous : certaines critiques sont imméritées, tandis que des mots apparemment bienveillants peuvent ne pas nous correspondre.

1. Ébauchez une liste des signes que vous recevez fréquemment et qui ne vous plaisent pas.

- « Vous êtes une gentille fille, ma petite Marion » ; « Ah, tu n'es vraiment pas malin ! »

2. Essayez de préciser pourquoi ils vous déplaisent.

Vous limitent-ils ? Comment ?

Sont-ils insultants ? En quoi ?

Vous donnent-ils l'impression d'être manipulé ? Comment ?

Autre raison :

3. Qui a tendance à vous les donner ?

Un de vos parents ? Dans quel but, à votre avis ?

Un collègue ? Dans quel but ?

Une autre personne ? Dans quel but ?

4. Comment imaginez-vous pouvoir signifier à ces personnes que leurs compliments ne vous conviennent pas ?

- Je me contente de ne pas sourire; je dis : «Je ne suis pas aussi gentil que vous voulez le croire. »

5. La prochaine fois, expérimentez ce refus avec toute la prudence nécessaire.

Attention !

Ne refusez pas trop de signes de reconnaissance. Vous pouvez rejeter un compliment qui vous semble mensonger ou manipulateur. Mais ne confondez pas un signe qui vous déplaît, avec un compliment que vous croyez ne pas mériter. Soyez attentif également à ne pas insulter par votre refus quelqu'un qui a du pouvoir sur vous (« C'est idiot ce que vous me dites, chef! »).

Exercice 10.

Appréciez-vous !

Être autonome, c'est aussi ne pas dépendre totalement d'autrui pour reconnaître ses qualités. Nombre de personnes craignent, si elles se félicitent, de tomber dans la complaisance. Ne vous inquiétez pas de cela : vous apprécier ne vous transformera pas en un être arrogant et suffisant. Quand on est en paix avec soi-même, on est plutôt ouvert à l'autre, curieux, intéressé. C'est quand on se sent mal que l'on risque, de façon défensive, d'afficher une pseudo-supériorité.

1. Choisissez un moment de la journée (coucher, trajet en métro, préparation du dîner...) et récapitulez tous les actes vous donnant des raisons d'être content de vous. L'heure peut varier, mais s'imposer chaque jour au même moment ce rendez-vous vous aidera à le respecter.

Sorti le chien deux fois, eu une idée sympa pour le dîner, fait les courses, parlé avec l'enseignant de notre fille aînée, bouclé le dossier Dupont, eu le courage d'appeler la personne que je devais joindre pour le dossier Durand...

2. Prenez le temps de vraiment vous congratuler et savourez un moment cette autosatisfaction.

Attention !

N'omettez pas pour autant de demander des signes positifs ! C'est bien d'être autonome, mais certains peuvent fonctionner en circuit fermé pour ne pas peser sur leur entourage. Soyez aussi prudent avec les signes négatifs (les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes ont tendance à s'en octroyer plus que généreusement).

Exercice 11.

Donnez aussi aux autres !

Cela peut paraître moins essentiel, et pourtant, il est important de donner à autrui pour développer son estime de soi. D'une part, cet acte est souvent immédiatement agréable : nous avons tendance à nous sentir « bons » quand nous faisons du bien à quelqu'un. D'autre part, si nous donnons, c'est que ce que nous avons à offrir a de la valeur. Par conséquent, nous devons nous-mêmes valoir quelque chose ! Et s'il s'agit d'un retour négatif, l'exprimer augmente notre respect de nous-mêmes.



1. Qu'avez-vous envie de donner et à qui ?

- j'aimerais dire à mon collègue que j'ai trouvé son rapport très intéressant, même si cet homme m'impressionne. je veux faire savoir à ma soeur que ses propos m'ont déplu.

2. Écrivez ce que vous avez à dire à chacun sur un petit papier.

3. Maintenant que la formulation est prête, vous pouvez soit dire oralement votre commentaire (positif ou négatif) à la personne concernée, soit lui donner le papier, si les circonstances s'y prêtent.

4. Avec votre conjoint, convenez d'un rendez-vous régulier d'échange de signes de reconnaissance. Par exemple, chaque soir avant d'aller au lit, chacun donne à l'autre trois signes positifs et trois signes négatifs (par la même occasion, vous vous entraînez à demander et à accepter - et éventuellement à refuser ce qui ne vous va pas !).

Attention !

Les personnes qui s'estiment peu se montrent parfois trop généreuses dans leur distribution de signes de reconnaissance (positifs en général). Pour certains, cela vient de la position basse, trop humble qu'ils s'octroient (« Moi qui ne suis rien, je vous trouve formidable ! »). Pour d'autres, il s'agit de l'espoir - généralement déçu - d'obtenir un retour. Enfin, certains ont une tendance à se comporter en Sauveurs' (« Le pauvre, personne n'a aimé son projet ! »), ce qui dévalorise leur véritable opinion.

Exercice n°12.

Apprivoisez les critiques constructives !

Lorsque nous avons l'impression de ne rien valoir, nous avons tendance à amplifier tout signe négatif qui nous est adressé. Cela nous rend hypersensibles aux critiques, même constructives. Il est donc intéressant de cesser de se sentir entièrement remis en cause par un signe négatif conditionnel.

1. Notez les critiques reçues pour les étudier à tête reposée.

- Ma mère a trouvé mes carreaux mal lavés; mon chef n'a pas aimé mon rapport.

2. Qu'est-ce qui est critiqué au juste ? Ce n'est pas vous dans votre totalité, car sinon, c'est qu'il s'agit d'un signe négatif inconditionnel (du type « tu es un

idiot ») que vous pouvez refuser (cf. exercice n° 9).

- Mon savoir-faire de laveuse de carreaux ; le plan de mon rapport et l'explication du 3e point.

3. Une fois que vous avez analysé ce feedback négatif, étudiez-le. Distinguez ce qui vous est utile de ce qui ne vous intéresse pas.

- Les carreaux : cette compétence m'inspire très peu. Je passe !; le rapport : trouver une meilleure organisation et creuser le 3e point sera difficile, mais intéressant. Je prends !

4. Donnez-vous quelques signes positifs, pour bien séparer votre valeur personnelle de cette évaluation négative ponctuelle.

- Je sais déterminer mes priorités ; j'aime bien réfléchir.

5. Vous sentez-vous mieux ? Si ce n'est pas le cas, analysez de nouveau les critiques pour mieux les décortiquer, et reprenez la liste des traits positifs que vous vous reconnaissez (cf. exercices n° 2 et 6).

Attention !

Méfiez-vous des critiques faussement constructives données « pour votre bien », du type « ne le prends pas mal », « n'y vois rien de personnel, mais », etc. Elles méritent d'être refusées (cf. exercice n° 9).

2
.

Découvrir son attitude existentielle

En analyse transactionnelle, on parle d'être « OK » ou « + » lorsque l'on est en paix avec soi-même. Il s'agit de s'accepter, de se croire digne d'être aimé, de penser que l'on a de la valeur... Or, parfois, nous ne nous supportons pas, nous nous jugeons, nous ne nous sentons pas à la hauteur (nous sommes alors « non-OK » ou « - »). De la même façon, nous percevons les autres comme « OK » ou « + » (bons, compétents...), ou au contraire « non-OK » ou « - » (nuls, idiots, méchants...).

La combinaison de cette vision de soi et de cette vision des autres entraîne une certaine attitude, qui peut être résumée en « +/+ » « +/- », « -/+ » ou « -/- » (le premier signe correspond à soi, le deuxième aux autres).

Exercice 13.

Comment vous considérez-vous ?

Essayez de voir la valeur que vous vous accordez et celle que vous accordez à autrui. Cette lucidité vous aidera à progresser vers une attitude d'acceptation de vous-même.



Imaginez-vous en train de vivre la situation suivante, et entourez les numéros de la (ou des) réponse(s) qui vous correspond(ent) le mieux.



Ce matin, vous êtes parti un tout petit peu plus tard que d'habitude, et tout va de travers : les trottoirs sont bondés, vous avez peine à vous frayer un chemin jusqu'à la bouche de métro, vous avez oublié de racheter des tickets et il y a la queue au guichet et aux machines, un mouvement de grève ponctuel perturbe la circulation des rames... Bref, vous allez avoir un bon quart d'heure de retard alors qu'aujourd'hui, votre chef a justement convoqué tout le monde pour une réunion importante dès 9 heures.

1. Vous courez, le coeur battant, les paumes moites, en vous sentant coupable. Vous auriez dû vous méfier, prévoir, prendre plus de précautions ! Que va penser votre chef ? Il va se dire que vous n'êtes pas sérieux... Vous préparez de plates excuses en espérant l'amadouer.
2. Tout en vous hâtant, vous grommellez que tous ces imbéciles vous ont retardé : sans eux, vous auriez été à l'heure ! Ce sont surtout ces maudits

grévistés, toujours à pourrir la vie des gens ! Et le chef, quelle idée il a eu, de programmer une réunion à 9 heures un lundi !

3. Vous marchez vite, mais sans vous affoler, car cela ne sert à rien. On ne peut pas tout maîtriser dans la vie... La prochaine fois, vous prévoyez tout de même une marge plus grande. En attendant, il n'y a plus qu'à assumer votre retard avec philosophie et à présenter vos excuses en rejoignant la réunion.

4. Vous n'avez même plus envie d'y aller. De toute façon, on va vous juger, et vous n'arriverez jamais à les convaincre de votre bonne foi, alors à quoi bon ? D'ailleurs ce boulot est stupide ; votre chef aussi ; les grévistes, n'en parlons pas ! Quant à vous, vous ne valez guère mieux... Le monde entier vous semble noir.

Solutions

1. Vous avez tendance à réagir en « -/+ » (je ne suis pas « OK »/ vous êtes « OK »). Sous le coup du stress, c'est à vous-même que vous donnez tort, les autres vous semblent supérieurs, dans leur droit.

2. Vous réagissez en « +/» (je suis « OK »/les autres sont « non-OK »). Quand les choses vont mal, c'est la faute d'autrui ! Cette attitude de surface est en réalité une défense qui masque souvent une dévalorisation sous-jacente.

3. Bravo ! Vous arrivez à rester en paix avec vous-même et avec autrui face à l'adversité, vous savez maintenir la position « +/+ ».

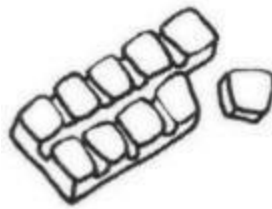
4. La dernière réaction (« -/») est celle du désespoir : rien ne semble valoir la peine. Les autres sont mauvais (« non-OK »), la situation est dénuée d'intérêt, et vous vous sentez vous-même incapable (« non-OK »).

Exercice_n 14.

Comment gérez-vous certaines situations ?



Retournez à l'exercice j i* et étudiez de nouveau les différentes situations et les réactions possibles, Voyez quelle attitude existentielle (« +/+ », « -/+ », « +/», « -/») vous attachez à chacune, puis vérifiez vos réponses ci-dessous. __



Solutions

Évidemment, la position visée est « +/+ » : vous vous estimez et vous estimez les autres avec équanimité. Toutefois, sous l'influence du stress, nous adoptons tous une position de repli défensive. Ceux qui sont du type « +/», appelés aussi « sur-sûrs' », restent ainsi bloqués dans leur supériorité. Ceux qui sont du type « -/+ », appelés aussi « sous-sûrs », restent bloqués eux aussi, mais dans leur infériorité. Ces derniers ont besoin d'apprendre à s'affirmer suffisamment, à ne pas se laisser marcher sur les pieds.

Situation A -Vous recevez des amis

1. « +/+ » : savoir recevoir les compliments contribue à se sentir « OK ». C'est un vrai « cercle vertueux », car plus vous êtes dans cet état, mieux vous savez les accepter !
2. « -/+ » : vous sentant inférieur, vous n'estimez pas mériter les compliments et n'arrivez pas à les prendre pour vous.
3. « +/+ » vous avez droit aux compliments, et si vos efforts ne sont pas légitimement reconnus, vous savez les mettre en valeur vous-même !
4. « -/+ » : vous ne prenez que le commentaire négatif sur le vin, qui confirme votre position « - ». Quel dommage, alors que tant de bonnes choses sont reconnues par vos amis, et que vous aviez l'occasion de faire un petit tour en « +/+ » !
5. « +/» vous balayez la seule fausse note, guère importante. Quel avantage de pouvoir faire cela !
6. « +/+ » si vous offrez ces appréciations librement et avec plaisir ; « -/+ » : si vous vous sentez humble, reconnaissant que ces personnes supérieures vous fassent l'honneur de leur présence.

Situation B - Vous n'obtenez pas d'augmentation après l'entretien d'évaluation

1. « -/+ » : vous n'êtes pas sûr de valoir mieux et vous ne vous autorisez pas à faire de vagues.
2. « +/+ » ou « +/- » : vous estimez mériter votre augmentation et vous vous permettez de protester.
3. « +/+ » : sans a priori négatif sur votre manager ou sur vous-même, vous souhaitez obtenir plus d'éléments afin d'évaluer la situation.
4. « -/+ » : vous vous infériorisez encore davantage.
5. « +/+ » : si c'est à partir d'une position d'égalité que vous offrez un feedback constructif ; « +/- » : si c'est une vengeance (« Cet idiot de chef

croit qu'il va pouvoir s'en tirer comme ça ? Je vais lui dire le fond de ma pensée ! »).

6. « -/+ » probablement : sans vous donner le droit de vous défendre, vous préférez chercher une oreille compatissante (ce qui est déjà mieux que de rester seul avec sa déception !).

Situation C - Le chasseur de tête vous téléphone

1. « ++ » : vous présumez que votre interlocuteur sait ce qu'il fait et vous connaissez votre propre valeur.

2. « -/+ » : vous n'arrivez pas à vous sentir à la hauteur (complexe de l'imposteur).

3. « ++ » probablement : si vous souhaitez mieux vous informer en vue de prendre votre décision ; « +/- » : si vous réclamez de façon agressive ou méprisante.

4. « ++ » probablement : si vous vous sentez dans une relation d'égalité avec le recruteur ; « +/- » : si vous daignez féliciter ce demandeur de reconnaître vos qualités supérieures.

5. « ++ » : pourquoi s'en priver ?

6. « ++ » : vous n'êtes pas intéressé, mais vous traitez bien votre interlocuteur.

Situation D - Votre conjoint a oublié votre anniversaire, mais pas vos amis

1. « -/+ » : un seul oubli suffit à vous dévaloriser... Une personne de type « +/- » aurait été furieuse, elle aurait critiqué son conjoint, mais ne se serait pas dévalorisée elle-même !

2. « ++ » : si c'est dit avec humour ; « +/- » : s'il s'agit d'une attaque ou d'une culpabilisation de votre conjoint.

3. « -/+ » probablement : vous ne vous autorisez pas à protester, mais vous vous faites consoler par quelqu'un qui n'est pas impliqué.
4. « +/+ » : vous gardez le bénéfice des contacts que vous avez eus avec vos amis.
5. « +/+ » : vous vous autorisez à faire une demande claire à votre conjoint.
6. « +/+ » : si vous êtes réellement en paix; « -/+ » : si vous vous consolez de l'étourderie de votre conjoint en vous repliant sur vous-même.



Exercice n°15.

La « bonne liste »

1. Commencez par esquisser une liste de situations ou de circonstances (actuelles ou passées) dans lesquelles vous vous sentez bien, content de vous et en paix avec le monde. N'hésitez pas à la compléter, au fur et à mesure que vous viendront des idées.

- Quand je jardine; quand je nage; quand je joue avec mes enfants.

2. Contemplez cette liste. Est-il possible d'augmenter la fréquence de ces moments ?

3. Pouvez-vous remettre à l'ordre du jour les situations anciennes ?

4. Pour enrichir l'éventail de vos possibilités, cherchez à présent des situations dans lesquelles vous imaginez que vous vous sentiriez bien. Décrivez-les brièvement, attribuez à chacune une « note » entre 0 (totalement irréaliste, comme devenir champion de basket-ball quand on a cinquante ans et que l'on mesure 1 m 50) et 5 (tout à fait possible en s'en donnant les moyens, comme suivre des cours de salsa à soixante ans). Dans la dernière colonne, notez ce qu'il vous faudrait mettre en oeuvre pour passer à l'action.

Situation propice	Note	Mesures nécessaires
<i>Suivre un cours de yoga</i>	3	<i>Faire garder les enfants une heure le jeudi soir avant le retour de mon conjoint</i>
<i>Aller le dimanche à un café philo</i>	4	<i>Me lever le dimanche matin</i>

Commentaire

En agissant de la sorte, vous démarrez une activité susceptible de vous mettre en position « OK » et de vous procurer des signes de reconnaissance agréables. De plus, le seul fait de vous octroyer ce cadeau affirme que vous en valez la peine, donc que vous avez de l'importance à vos propres yeux.

Exercice 16.

Quel genre de pression vous mettez-vous ?

Certaines pressions intérieures nous rendent particulièrement vulnérables tout au long de la journée. Elles entraînent des comportements « automatiques », des sortes de réflexes conditionnés qui limitent notre liberté de choix. C'est comme si une voix nous soufflait à l'oreille avec force et insistance : « Attention ! Il faut absolument que tu... ! » On appelle cela des messages contraignants⁴ ». Il est intéressant de repérer ceux qui agissent le plus sur nous, afin de les contrer autant que faire se peut.



Reprenons la situation de l'exercice n 13, dans laquelle vous êtes en retard. Dans la liste ci-dessous, quelle serait votre réaction intérieure la plus probable ? (Vous pouvez en choisir plusieurs, mais une ou deux seront prédominantes.)



1. Vous vous inquiétez surtout de déplaire à votre chef. Il croira que vous ne prenez pas votre travail au sérieux et ne vous aimera plus.
2. Vous pensez à tout ce que vous avez à faire. Vous réorganisez mentalement votre journée de sorte à pouvoir tout effectuer. Ah, vous détestez être en retard, cela nuit à votre palmarès parfait !
3. Vous ne ressentez rien de particulier. Vos collègues se débrouilleront bien sans vous, ils sont grands.
4. Ce n'est quand même pas votre faute ! Bon, vous êtes parti un tout petit

peu en retard, mais vous avez vraiment fait votre possible pour être à l'heure. En approchant du bureau, vous vous mettez à courir, de sorte que vous arrivez très essoufflé, montrant bruyamment l'effort démesuré que vous avez mis en oeuvre pour ne pas manquer le début de la réunion.

5. Pas le temps de réfléchir à tout ça, vous courez et bousculez les gens si nécessaire. À chaque feu rouge vous trépignez, vous bondissez dès que possible, vite, vite, mais viiiiite !

Analyse des réponses

Chaque proposition correspond à un message contraignant.

1. Message « fais plaisir » : pour vous, la pire chose dans la vie est la perspective de déplaire. Les relations interpersonnelles importent plus que tout, même dans le cadre professionnel. Vous tenez compte d'autrui - ce qui est louable -, mais à l'extrême. L'exercice ri 17 vous est destiné.

2. Message « sois parfait » : vous ne serez pas étonné de vous voir décrit comme un perfectionniste. Vous êtes quelqu'un de sérieux et d'organisé, vous aimez les choses bien faites, au travail comme à la maison. Rigoureux et méthodique, vous avez peine à déléguer, car les autres risquent de moins faire attention que vous à la bonne réalisation des tâches. Faites l'exercice ri 18.

3. Message « sois fort » : les émotions, ce n'est pas votre tasse de thé, les autres vous trouvent même parfois trop détaché. Vos collègues ne vous connaissent pas beaucoup : vous êtes pour eux assez « opaque », car vous avez toujours préféré vous débrouiller seul. L'exercice n° 19 vous aidera à envisager quelques pistes pour vous rendre plus visible.

4. Message « fais des efforts » : l'important n'est pas de réussir, mais d'essayer. Du moment que vous faites des efforts, tout devrait vous être pardonné, et on devrait même vous aider ! Vous restez souvent bloqué, remettant les choses à plus tard, vous disant « il faudrait que je le fasse... ». Avec un peu de chance, quelqu'un s'en sera chargé à votre place avant que vous ne soyez prêt ! L'exercice ri 20 est fait pour vous.

5. Message « dépêche-toi » : vous êtes rarement au repos. Une sorte de tension permanente vous pousse à parler vite, à faire plusieurs choses en même temps, à pianoter sur la table quand vous écoutez un interlocuteur un peu lent. Pour commencer à vous calmer, passez à l'exercice n° 21.

Commentaire

Résister à ces messages n'est pas facile, car la pression qu'ils impliquent est profondément intégrée en nous, comme une sorte de protection magique : « Tout ira bien si je fais plaisir/si je suis parfait/etc. » Néanmoins, une fois que vous aurez pris conscience de cette force qui vous meut, vous pourrez vous parler consciemment pour tenter d'assouplir sa contrainte. C'est le but des cinq exercices suivants.

Exercice n° 17.

Donnez-vous le droit d'être vous-même !

Essayez de modérer votre besoin impérieux de faire plaisir à autrui sans tenir compte de vos propres idées, priorités, ressentis et besoins.



Quand vous subissez la pression intérieure du message « fais plaisir », vous adoptez probablement certains des comportements ci-dessous. Comment pourriez-vous réagir de manière différente ? Notez vos suggestions dans la colonne de droite, puis comparez-les avec les solutions proposées (gardez les vôtres, si elles vous conviennent mieux !).



Quand...	Essayez plutôt de...
1. vous n'avez pas d'avis ni d'envie, vous dites « si tu veux » ou « on va faire comme tu préfères »	
2. vous finissez vos phrases sur un ton interrogatif (« On va y aller ? Dans une demi-heure ? »)	
3. vous remarquez que vous buvez l'autre des yeux, les sourcils relevés, comme s'il était le centre du monde	
4. vous vous apercevez que vous souriez alors que vous n'êtes pas content	
5. vous êtes sur le point de rendre service de manière « automatique » (par exemple en portant la valise d'une dame alors que vous souffrez d'une lombalgie)	

Quelques pistes

1. Forcez-vous à émettre une opinion, même si elle n'est pas très forte : « Je préfère voir tel film.

2. Reprenez la phrase d'un ton plus neutre : « Je propose qu'on parte dans une demi-heure. Cela te va ? »
3. Reculez un peu la tête, détendez le visage, clignez lentement des yeux pour reprendre contact avec vous-même (mais si vous êtes amoureux, continuez !).
4. Exercez-vous à effacer ce sourire, à prendre un air sérieux.
5. Arrêtez-vous un instant pour vérifier que ce que vous faites vous convient vraiment.

Il ne s'agit pas de vous critiquer, mais de vous donner le droit de ne pas faire plaisir. Vous conservez bien sûr le droit de faire plaisir aussi, mais uniquement quand vous le souhaitez.

Exercice 18.

Soyez bon sans être parfait !

Tentez d'atténuer les effets du message « sois parfait », qui vous pousse à tout contrôler, à tout vérifier, à guetter la moindre erreur...



Quand vous subissez la pression intérieure du message « sois parfait », vous adoptez probablement certains des comportements ci-dessous. Comment pourriez-vous réagir de manière différente ? Notez vos suggestions dans la colonne de droite, puis comparez-les avec les

solutions proposées (gardez les vôtres, si elles vous conviennent mieux !).



Quand...	Essayez plutôt de...
1. vous travaillez de plus en plus tard, en vous disant « cela ira plus vite si je le fais moi-même »	
2. vous vous dites que personne ne saura faire quelque chose aussi bien que vous	
3. vous fronchez les sourcils en cherchant tout ce qui ne va pas autour de vous	
4. vous faites des phrases de plus en plus longues et compliquées, vos interlocuteurs décrochent de la conversation	

Quelques pistes

1. Déléguez, acceptez que les autres aillent moins vite que vous. Cultivez votre confiance en eux.

2. Eh oui! cela risque d'être moins bien, mais... est-ce vraiment grave ? S'il ne s'agit pas de chirurgie cardiaque, probablement pas.

3. Focalisez-vous sur ce qui est bien à la place.

4. Visez moins haut ! Vous êtes en train de vouloir TOUT dire en pensant que les détails sont cruciaux pour vous faire comprendre. Acceptez qu'il puisse rester pour certains des zones d'ombre. Ce n'est pas grave : ils vous poseront des questions et vous pourrez les éclairer. Faites-leur confiance.

Il ne s'agit pas de renoncer à l'excellence ni à la qualité, mais simplement de relâcher cette exigence constante qui vous épuise sans améliorer ce que vous entreprenez.

Exercice 19.

Prenez conscience de vos besoins !

Nous allons essayer de contrer les effets du message « sois fort ». Ce dernier est peut-être le plus difficile à repérer, car sous son emprise, nous sommes peu conscients de ce que nous ressentons.



Quand vous subissez la pression intérieure du message « sois fort », vous adoptez probablement certains des comportements ci-dessous. Comment pourriez-vous réagir de manière différente ? Notez vos suggestions dans la colonne de droite, puis comparez-les avec les solutions proposées (gardez les vôtres, si elles vous conviennent mieux !).

Quand...	Essayez plutôt de...
1. vous vous surprenez à dire <i>on</i> alors que vous parlez de vous	
2. vos amis vous disent : « Eh, réagis ! » ou « Cache ta joie ! »	
3. vous ne participez pas à la conversation parce que vous pensez n'avoir rien à dire	
4. vous vous débrouillez systématiquement seul, pour ne pas déranger les autres	

Quelques pistes

1. Rappelez-vous que c'est de vous qu'il s'agit, et répétez vos propos en disant « je » (tâchez de sentir la différence entre « on est triste quand on perd son chien » et « je suis triste, car j'ai perdu mon chien »).

2. Demandez-vous ce que vous ressentez dans cette situation. Même si c'est une réaction ténue, amplifiez-la et montrez-la à vos amis. Elle les aide à mieux vous « sentir », et les encourage à vous manifester plus d'intérêt, ce qui est bon pour votre estime.

3. Votre avis intéresse les autres ! Formulez-le, là aussi pour que l'on vous connaisse mieux.

4. Envisagez de demander de l'aide pour résoudre certains problèmes, ou expliquez au moins à quelqu'un ce que vous avez fait pour avoir son avis.

En agissant de la sorte, vous ne deviendrez pas pour autant un être faible et dépendant, mais vous serez plus visible.

Exercice_{n°} 20.

Vous pouvez le faire !

Vous pouvez sortir du blocage lié au message « fais des efforts », qui vous empêche d'être efficace et sape votre satisfaction personnelle.



Quand vous subissez la pression intérieure du message « fais des efforts », vous adoptez probablement certains des comportements

ci-dessous. Comment pourriez-vous réagir de manière différente ? Notez vos suggestions dans la colonne de droite, puis comparez-les avec les solutions proposées (gardez les vôtres, si elles vous conviennent mieux !).

Quand...	Essayez plutôt de...
1. vous avez l'impression de « ramer », de faire beaucoup d'efforts, le corps tendu vers l'avant	
2. vous fronchez les yeux, vous vous grattez la tête, vous dites « euh », « chais pas », « je crois »...	
3. vous remettez encore à demain cette obligation qui vous pèse chaque jour davantage	
4. vous démarrez plusieurs projets sans en mener aucun à bien	

Quelques pistes

1. Appuyez votre dos au siège, prenez une grande respiration, et autorisez-vous à vous taire le temps de réfléchir. Puis, quand vous êtes prêt, dites ce que vous pensez ou bien passez à l'action.
2. Là encore, pour diminuer l'effort, détendez-vous. Vous avez le droit de ne pas parler - et même le droit de savoir (au lieu du fameux « chais pas » automatique) !
3. « Just do it ! » comme le dit un célèbre slogan publicitaire. Tant pis si vous avez de grandes résistances à passer à l'action et plein d'autres envies ! Cette chose doit être faite, exécutez-la MAINTENANT.
4. Du calme ! Vous serez bien plus satisfait en finalisant un de ces projets, même si les autres vous passionnent aussi. Exercer une tâche à la fois sera plus efficace.

Agir de cette manière ne signifie pas la fin des efforts, car nous avons tous à nous donner du mal, par moments. Mais vous pourrez ainsi vous comporter de façon plus fluide.

Exercice_n 21.

Pre-nez vo-tre temps...

Tentez de tempérer l'agitation épuisante (pour vous et pour votre entourage) liée au message « dépêche-toi ».



Quand vous subissez la pression intérieure du message « dépêche-toi », vous adoptez probablement certains des comportements ci-dessous. Comment pourriez-vous réagir de manière différente ? Notez vos suggestions dans la colonne de droite, puis comparez-les avec les solutions proposées (gardez les vôtres, si elles vous conviennent mieux !).

Quand...	Essayez plutôt de...
1. vous vous sentez agité et pressé, vous courez tout le temps, vous devenez maladroit à force de précipitation	
2. vous trépignez dans une file d'attente (à La Poste par exemple), vous consultez votre montre toutes les trente secondes	
3. vous essayez de jongler avec plusieurs activités à la fois en appelant sur deux téléphones en même temps pendant que vous rédigez un e-mail	
4. vous parlez tellement vite que l'on a du mal à vous comprendre	

Quelques pistes

1. Respirez profondément une première fois, puis une deuxième, ra-len-ti-sez.

2. Rappelez-vous que votre impatience ne va pas accélérer les choses, vous n'y gagnerez que de la tension intérieure - et peut-être l'irritation du préposé. Soufflez lentement, parlez-vous de façon calme, fermez les yeux quelques instants et visualisez une scène apaisante.

3. Non, vous n'irez pas vraiment plus vite ainsi. Peut-être aurezvous cette fausse impression pendant quelques minutes, mais à la longue, les erreurs et l'épuisement vous guettent ! Posez vos téléphones et forcez-vous à faire une seule chose à la fois.

4. Là aussi, le mieux est l'ennemi du bien : à force de vous presser, vous aurez probablement souvent à vous répéter pour être compris.

Ne plus subir le message « dépêche-toi » ne vous empêche pas d'être une personne rapide et efficace. Tant que votre virtuosité vous procure du plaisir, ne vous gênez pas !



3



Connaitre ses états du moi

Imaginez trois personnages prenant les commandes à tour de rôle en vous. Se succèdent :

- le Parent, une partie de vous qui a intégré les comportements et réactions de vos parents et d'autres personnes importantes à vos yeux ;

- l'Enfant, qui a conservé vos façons d'être d'autrefois

;

l'Adulte, qui est bien en rapport avec le présent.

Ces trois états du moi combinés composent votre personnalité, dans un ensemble plus ou moins harmonieux.

Exercice 22.

Faites connaissance avec vos états du moi !

Découvrez les différentes parties de votre personnalité, pour identifier vos points faibles et pouvoir les travailler.



Imaginez que vous préparez vos prochaines vacances. Parmi les réactions ci-dessous, cochez celle(s) qui vous correspond(ent) puis regardez dans l'analyse des réponses k quel état elles sont liées.

1. Vous savez déjà depuis longtemps ce que vous voulez et vous avez presque tout organisé. ☐
2. C'est un voyage aventureux, centré sur le plaisir. Au diable l'avarice, tant pis si vous vous endettez : l'important, c'est de vivre ! ☐
3. Vous allez évidemment partir à La Baule dans la maison familiale, comme l'ont fait vos parents chaque année avant vous. C'est normal, et que personne ne s'avise de protester ! ☐
4. Vous avez choisi un voyage culturel, utile pour votre travail. ☐
5. Vous n'avez aucune idée de ce que vous pourriez faire... ☐
6. C'est exaltant : tout est possible ! ☐
7. C'est déprimant : vous allez encore vous retrouver tout seul... ☐

8. Les vacances, quel concept bourgeois ! Vous refusez de partir avec les hordes. ☐

9. Vous commencez par calculer votre budget, afin de voir ce qui est possible. ☐

10. On vous prête une belle maison spacieuse. Vous cherchez des amis à qui cela ferait plaisir de vous rejoindre. ☐

11. Partir, quelle perte de temps ! D'ailleurs, il y a beaucoup trop de vacances dans ce pays. ☐

Analyse des réponses

1. Adulte : vous connaissez vos envies et vos moyens, vous savez anticiper.

2. Enfant : vous tenez compte surtout de vos désirs, comme un enfant qui réclame quelque chose à ses parents sans se soucier des problèmes que cela peut poser.

3. Parent : vous avez enregistré une certaine façon de faire et avez du mal à imaginer que l'on puisse agir autrement. Pour vous les vacances, c'est La Baule, car cela a toujours été La Baule : votre maison de famille est là-bas, et il est impensable de ne pas y rejoindre tout le monde.

4. Adulte : si vous tentez de cumuler l'intérêt professionnel avec le plaisir du voyage ou si vous préférez apprendre quelque chose tout en découvrant le monde ; Parent : si vous trouvez qu'un plaisir gratuit, sans enrichissement culturel n'est pas acceptable.

5. Enfant : si vous attendez passivement qu'on vous propose quelque chose ; Adulte : si vous êtes simplement ouvert aux opportunités (par exemple le fait de saisir les meilleures affaires sur Internet au dernier moment et de partir au pied levé).

6. Enfant libre : vous êtes spontané, vous préférez ne pas prévoir, car ce serait moins drôle et cela réduirait vos possibilités.

7. Enfant soumis : cet aspect-là de vous obéit aux personnes en position d'autorité, vous vous soumettez. Ce comportement peut avoir du bon (la politesse, notamment), mais ici, il s'agit d'une attitude passive de Victime 5 incapable de prendre une initiative.

8. Enfant rebelle : dès que vous percevez l'ombre d'une contrainte, vous vous cabrez et ruez dans les brancards. Il n'est pas question de faire ce que l'on attend de vous !

9. Adulte : vous mettez l'accent sur les possibilités matérielles pour prendre une décision raisonnée.

10. Parent nourricier : vous éprouvez le besoin de faire profiter d'autres personnes des avantages dont vous bénéficiez. S'amuser tout seul vous semble beaucoup moins motivant que faire du bien à autrui. Il y a un petit risque de devenir Sauveur', c'est-à-dire de s'occuper trop des autres en négligeant ses propres intérêts.

11. Parent normatif : vous fonctionnez selon des règles bien établies et accordez une grande importance à la morale, aux valeurs. Là, le risque est de devenir Persécuteur' en critiquant les autres et en leur imposant vos propres règles.

Comme vous le devinez, aucune de ces facettes du fonctionnement humain n'est mauvaise en soi, toutes sont intéressantes. L'important est de n'exclure aucun état du moi, et de disposer de celui dont on a besoin au moment opportun.

Exercice 23.

Votre profil : l'« égogramme »

Visualisez la répartition de vos états du moi, afin de voir dans lequel vous passez le plus de temps. Vous pourrez vous représenter ainsi les objectifs à

viser.



..... . Établissez votre profil en dessinant de façon intuitive la répartition de chaque facette de votre personnalité.



Pour vous guider, vous pouvez utiliser le questionnaire de l'exercice n° 22 concernant les vacances.

Pour le Parent normatif, reprenez les réponses 3, 11, et peut-être 4.

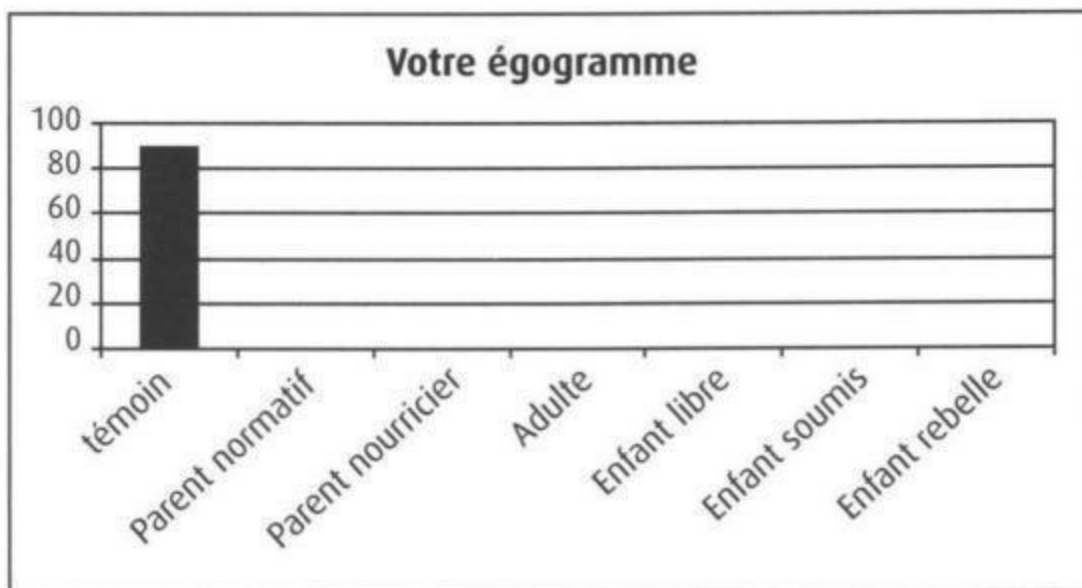
Pour le Parent nourricier, c'est la réponse 10 qui va vous aider, ainsi que d'autres exemples du même type (votre tendance à vous occuper des autres, à cuisiner pour eux...).

Pour l'Adulte, utilisez les réponses 1, 4 et 9.

Pour l'Enfant libre, consultez les réponses 2 et 6, et pensez à tous les moments où vous n'en faites qu'à votre tête !

Pour l'Enfant soumis, relisez les réponses 5 et 7, et songez aux situations dans lesquelles vous obéissez, n'osez pas prendre d'initiative ou craignez de vous imposer.

Enfin pour l'Enfant rebelle, reprenez la réponse 8, et remémorez-vous le nombre de fois où vous avez envoyé promener les autres et leurs idées (même si vous l'avez regretté par la suite).



Commentaire

Idéalement, l'égogramme devrait former une sorte de montagne arrondie : le Parent normatif l'Enfant soumis et l'Enfant rebelle seraient plus bas que les autres, tandis que l'Adulte dominerait le tout. Si vous avez un Parent normatif ou un Enfant soumis très élevé, ne vous critiquez surtout pas pour cela, vous ne feriez qu'aggraver les choses. Mieux vaut fortifier votre Adulte (exercices n° 24, 25 et 26), rendre votre Parent plus nourricier (exercices n° 27, 28 et 29) et prendre soin de votre Enfant intérieur (exercices n° 30 et 31).

Exercice 24.

Contactez votre moi Adulte !

Le but de cet exercice est d'identifier ce qui vous aide à vous positionner en Adulte, pour renforcer cette partie de vous et y avoir accès plus souvent.

1. Listez les situations propices à un comportement d'Adulte, c'est-à-dire dans lesquelles vous êtes facilement serein et réfléchi. Vous pourrez toujours rajouter d'autres idées plus tard.

- Quand je cuisine un boeuf bourguignon; quand je taille mes rosiers.



2. Qu'est-ce qui fait que vous êtes Adulte dans ces situations ?

- Je sais que je suis compétent en cuisine ; c'est quelque chose que je fais seul.

3. Repérez-vous des caractéristiques communes entre les différentes situations répertoriées ?

- Ce sont des occupations solitaires; j'ai appris ces choses-là.

4. Listez quelques situations difficiles pour vous.

- Faire un tableau Excel sur l'ordinateur; téléphoner au centre des impôts.

5. Est-il possible de transférer certains aspects des situations faciles aux situations difficiles ? Comment ?

- Suivre un stage de formation sur Excel ; répéter tout seul mon appel téléphonique jusqu'à me sentir compétent et à l'aise.

Commentaire

Face à une nouvelle situation difficile, vous pouvez désormais réfléchir aux éléments qui vous aident à vous comporter en Adulte dans d'autres circonstances, et chercher un moyen de les appliquer au cas présent. Le seul fait d'y penser a des chances de mobiliser votre Adulte !

Exercice_{n°} 25.

Les cinq sens

Cet exercice sensoriel va vous permettre de réactiver l'Adulte en vous. En vous concentrant sur vos perceptions, par exemple à un moment où vous vous affolez, vous pouvez reprendre contact avec l'« ici et maintenant ».



Exercez-vous dès aujourd'hui en suivant les instructions ci-dessous. Puis faites cet exercice plusieurs fois au cours des prochains jours, afin de bien le connaître. Vous pourrez ensuite l'appliquer chaque fois que vous perdrez vos moyens, pour vous calmer. _....._

1. La vue : regardez autour de vous. Prenez le temps de distinguer cinq couleurs dans votre environnement, et décrivez-les une par une.

- Le bleu de la couverture, un bleu turquoise, chaud...

2. Le toucher : explorez avec vos doigts cinq matières différentes que vous décrirez également (à faire ouvertement si vous le pouvez ou discrètement si nécessaire, par exemple si vous êtes dans un lieu public).

- Le velours côtelé de mon pantalon, avec ses crêtes ; le bois lisse de la table, doux...



3.

L'ouïe : écoutez... il n'est pas toujours possible de détecter cinq sons différents autour de vous, mais vous pouvez essayer.

- Le tic-tac de la pendulette, régulier; la rumeur de la rue, avec des voix, des moteurs; le souffle de l'ordinateur...

4.

L'odorat : seuls certains individus spécialement doués sont capables de distinguer cinq senteurs dans un environnement ordinaire. Voyez ce que vous arrivez à discerner...

- La fragrance de mon eau de toilette, fleurie ; l'odeur de la lessive qui sèche, un peu de lavande...

5. Le goût : à moins de mettre plusieurs choses en bouche, il est difficile de trouver différents goûts à un instant donné. Le seul fait de se concentrer aussi sur ce sens contribue néanmoins à notre présence consciente au moment présent.

- Le goût du café bu à la fin du déjeuner...

Commentaire

Chercher des mots pour décrire nos perceptions accapare notre cerveau et nous détourne de ce qui nous préoccupait. Ce genre de pratique ne présente aucun inconvénient, vous pouvez même en esquisser juste une partie pour vous faire un « mini-apaisement » rapide.

Exercice 26.

Sous un autre angle...

Comment relativiser une situation problématique, afin de prendre du recul et de favoriser le point de vue de l'Adulte Vous allez utiliser votre imagination.

1. Commencez par adopter un regard extérieur sur les événements, comme

si vous teniez une caméra qui vous suit, et commentez dans votre tête la scène.

On voit un palier avec plusieurs portes d'appartement, Louis vient d'arriver.

2. Décrivez ce que fait le personnage (vous).

Louis reste immobile devant la porte, il ne bouge pas.

3. Décrivez ce qui le préoccupe, ce qu'il ressent. Quel est son problème ?

Il n'ose pas sonner, car il a peur de déranger. Il a le coeur qui bat fort.

4. En tant que metteur en scène, résolvez la situation en faisant faire au personnage quelque chose qui vous convient.

Il finit par prendre une grande inspiration et se dit qu'il ne risque pas grand chose en fin de compte. il sonne.

Variante

Si ce mode visuel ne vous « parle » pas, il est possible aussi de rédiger un texte décrivant les tourments du personnage (vous !).

Exercice 27.

Repérez vos autocritiques

Vous pouvez utiliser votre état du moi Parent envers autrui (par exemple en réprimandant ou en réconfortant un enfant), ou envers vous-même (en vous

critiquant mentalement ou en vous félicitant). Dans vos moments d'estime défaillante, votre Parent vous sermonne, parfois de manière extrêmement sévère. Il est intéressant de connaître cet ennemi intérieur.



Choisissez dans la liste suivante les réactions qui ressembleraient le plus aux vôtres, si vous vous retrouviez dans la situation proposée.



Vous vous rendez pour la première fois en voiture chez un client (ou un médecin). Vous avez repéré votre itinéraire, vous l'avez bien en tête, et pourtant... vous ratez la sortie d'autoroute. Vous vous en rendez compte tout de suite.

1. Vous vous traitez d'imbécile et pestez intérieurement jusqu'à ce que vous ayez rattrapé votre itinéraire initial.
2. Vous continuez de vous accabler de reproches jusqu'à votre destination, et restez même furieux contre vous toute la journée.
3. Vous vous dites : « Oh la la, ma pauvre chérie, quel ennui ! Tu dois être drôlement stressée pour avoir manqué la sortie. Mais ce n'est pas grave, on avait de l'avance... »
4. Vous restez très calme et sortez dès que possible de l'autoroute pour faire demi-tour.

Analyse des réponses

1. En cas de problème, vous vous critiquez. Vous gagnerez à assouplir votre Parent grâce aux exercices ri 28 et 29.
2. Vous êtes vraiment sévère avec vous-même ! Les exercices ri 28 et 29 sont indispensables pour votre bien-être.
3. Vous avez déjà un bon Parent nourricier intérieur. C'est un atout important dans les moments difficiles.
4. Votre Adulte sait bien réagir en cas de problème, vous ne laissez pas se déchaîner un « méchant » Parent.

Exercice n° 28.

Contrez votre Parent critique !

Si votre critique intérieur fait des siennes, vous aurez besoin que votre Adulte s'interpose, comme une grande personne s'interposerait entre un enfant maltraité et un parent furieux. Essayez donc d'examiner les accusations que vous vous portez au lieu d'y croire de manière systématique.

1. Rédigez ci-dessous une brève description d'une situation récente dans laquelle vous vous êtes beaucoup critiqué : qu'aviez-vous fait ou omis de faire ? Que vous reprochiez-vous ? (Vous commencerez probablement d'abord par une « attaque » un peu vague : « J'avais fait ça n'importe comment. »)

2. Précisez ce qui n'allait pas, au juste, dans votre action.

havais trois minutes de retard et il restait deux fautes d'orthographe dans le rapport.

3. C'est maintenant qu'intervient votre Adulte : en examinant votre « terrible faute », comment évaluez-vous le crime sur une échelle allant de 0 (importance insignifiante) à 10 (conséquence très grave, par exemple la mort d'un homme) ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Normalement, vous avez dédramatisé l'affaire. Songez à vos autocritiques : ne sont-elles pas disproportionnées par rapport à votre faute ? Chaque fois que vous vous sentirez très mal à propos d'une erreur, appliquez-lui ce petit protocole.

Exercice 29.

[Développez votre Parent bienveillant8 !](#)

Vous pouvez favoriser une attitude positive envers vous-même pour disposer d'un soutien intérieur dans les moments difficiles. Cet exercice se fait tout au long de la vie. Faites-le dès maintenant, puis revenez-y au fil des rencontres, pour enrichir de plus en plus votre « bon Parent » .

1. Identifiez des individus dont les attitudes parentales vous plaisent (des voisins ou parents, des personnages de télévision, de roman ou de film, des personnalités publiques...).

2. En les observant ou en imaginant comment ils se comporteraient, constituez-vous une sorte de « bibliothèque » de réactions parentales positives, qui vous serviront de modèles. Notez-les dans un carnet ou sur une feuille à conserver précieusement, pour pouvoir vous y reporter en cas d'oubli.

3. Au prochain problème, stoppez net votre critique intérieur et imaginez la manière dont vous traiterait un des « parents » de votre nouveau répertoire. Pour faciliter cet automatisme, trouvez-vous un surnom pour vous parler à vous-même : Coco, Chouchou, Chéri, Bonhomme, mon p'tit loup, Ma Cathy...

4. Prenez aussi l'habitude de vous donner un petit encouragement approbateur dès que vous accomplissez quelque chose : « Bravo, coco ! »

Commentaire

L'état du moi Parent fonctionne par automatismes, il est donc primordial d'en acquérir de nouveaux pour pouvoir compter sur cette partie de vous, et la sentir dans votre camp.

Exercice 30.

Apaisez votre moi Enfant !

Le but de cet exercice, qui va de pair avec le précédent, est de développer des habitudes visant l'Enfant en vous, celui qui a manqué de soutien et de réconfort.



..... Expérimentez ces différentes méthodes d'apaisement pour voir lesquelles font le plus de bien à votre Enfant intérieur, puis pratiquez-les selon vos besoins.

.....

1. Prenez-vous dans les bras : quand vous vous sentez le moral en berne avec l'estime de vous-même bien basse, fermez vos bras autour de vos épaules comme pour consoler un enfant qui souffre. Quelques mots réconfortants du Parent nourricier que vous développez seront les bienvenus.

2. « Cadrez-vous » de façon sécurisante : on se sent parfois mal parce que l'on manque de repères. Dans ce cas, c'est votre Parent normatif qui doit intervenir, avec l'aide de l'Adulte. Si vous restez par exemple des heures

devant la télévision ou si vous mangez trop avant de vous le reprocher, tâchez de mettre en oeuvre assez rapidement le Parent normatif, afin qu'il vous stoppe⁹ sans vous critiquer (« Ça suffit, maintenant ! Tu arrêtes, tu te lèves et tu vas respirer un bon coup ! »).

3. Respirez : c'est une clé importante. Quand on est trop tendu, se poser et respirer par le ventre favorise la décontraction. Quand on se sent abattu et avachi, respirer par la poitrine aide à se redresser et à retrouver de l'énergie (cf. exercice n° 35, en particulier la dernière partie sur la posture).

4. Relaxez-vous : il ne s'agit pas de pratiquer une vraie relaxation nécessitant d'être allongé, avec une couverture, etc., mais de s'offrir un petit moment de détente dans de nombreuses circonstances (pas en conduisant !).

- Fermez les yeux. Si possible, posez vos mains dessus pour mieux vous isoler.
- Prenez d'abord deux ou trois grandes inspirations, jusque dans le ventre, puis laissez l'expiration se faire très doucement, naturellement, sans forcer.
- Prenez conscience de vos pieds sur le sol, du siège qui vous soutient.
- laissez venir une couleur dans votre esprit. D'autres pensées vont continuer de se présenter, mais ne vous crispez pas dessus, laissez-les arriver, imaginez que vous les saluez d'un hochement de tête et qu'elles s'en vont. Peu à peu, faites en sorte que tout votre champ de vision intérieur soit comme un grand écran de la couleur que vous avez choisie.

- Quand vous voulez arrêter, étirez-vous, secouez les mains, bâillez si possible et massez-vous les bras. Vous êtes prêt à reprendre une activité !

5. Réfugiez-vous dans votre « lieu de paix » : songez à un endroit, réel ou imaginaire, dans lequel vous vous sentez bien, en sécurité, au calme, à l'abri des critiques et de tout contact désagréable. Dans les moments difficiles, partez-y mentalement pendant quelques instants. N'hésitez pas à développer peu à peu ce lieu bien à vous, à y ajouter des protections, des ornements, des couleurs, des plantes, des animaux, des personnes bienfaisantes...

Exercice n° 31.

[« Plus de stress, moins de stress10 »](#)

Ce petit exercice de visualisation va vous aider à cesser de gravir la spirale du stress et à vous apaiser.



Imaginez que vous avez, comme dans une voiture, une pédale pour accélérer et une pédale pour freiner (ou un bouton « Volume » comme sur un appareil audio). Quand la pression monte en vous, c'est comme si vous appuyiez sur l'accélérateur (ou que vous augmentiez le volume).

Visualisez-vous alors en train de relâcher la pédale de l'accélérateur, de presser graduellement celle du frein et de ralentir progressivement (ou de tourner le bouton volume en sens inverse, pour revenir à un son agréable).

.... ..

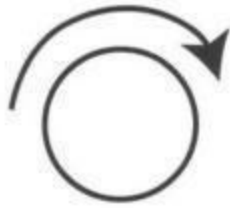


ACCÉLÉRATEUR



FREIN

+ de stress



- de stress



VOLUME

Exercice n° 32.

Autoportrait

Vous allez maintenant recenser les caractéristiques de chacun de vos états du moi pour comprendre vos points forts et vos points faibles.



. Dans le tableau ci-dessous, cotez en face de chaque état du moi quelques adjectifs caractérisant le Parent, l'Adulte et l'Enfant en vous. Dans la colonne de gauche, précisez les traits qui vous posent plus ou moins problème ; dans celle de droite, ceux qui vous

plaisent.



	Exemple		Vous	
PARENT	<ul style="list-style-type: none">- Exigeant- Souvent critique	<ul style="list-style-type: none">- Généreux- Responsable	<ul style="list-style-type: none">---	<ul style="list-style-type: none">---
ADULTE	<ul style="list-style-type: none">- Facilement déstabilisé	<ul style="list-style-type: none">- Sens de l'humour- Rapide	<ul style="list-style-type: none">---	<ul style="list-style-type: none">---
ENFANT	<ul style="list-style-type: none">- Nerveux- Blessé- Peureux	<ul style="list-style-type: none">- Rigolo- Câlin	<ul style="list-style-type: none">---	<ul style="list-style-type: none">---

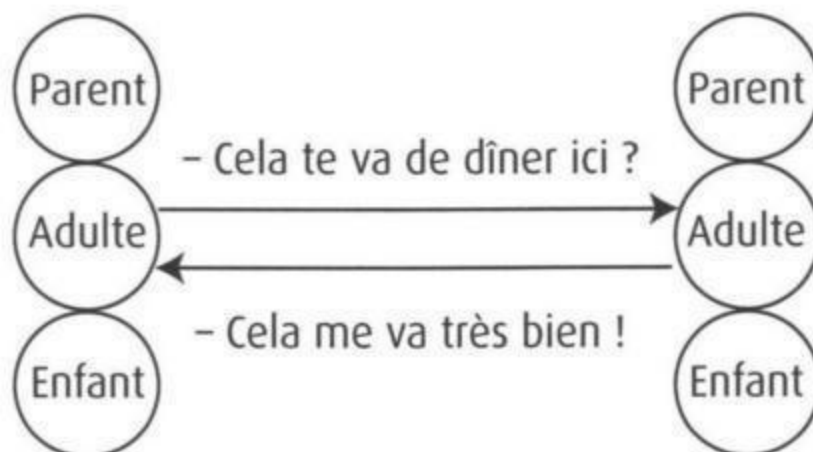
4



Échanger de manière satisfaisante

Toute communication implique l'échange de signes de reconnaissance, plus ou moins forts, positifs, intenses, agréables, justes... Nous avons vu au chapitre 1 lesquels vous auriez intérêt à rechercher. À présent, nous allons étudier la façon dont vous pouvez interagir avec les autres pour optimiser vos chances d'obtenir ce que vous désirez.

Pour mieux comprendre ce qui se passe, on peut dessiner des flèches entre les états du moi des deux personnes concernées par l'échange.



Exercice n° 33.

Comment échangez-vous ?

Le but de cet exercice est de comprendre comment fonctionnent les échanges afin de pouvoir choisir judicieusement ceux qui vous conviennent.



Pour les échanges du tableau ci-dessous, repérez l'état du moi de chaque protagoniste, et dessinez les flèches correspondant aux échanges. Quelle réponse ressemble le plus à celle que vous auriez dans une telle situation ? Dans la dernière ligne, écrivez comment vous auriez réagi, et dessinez l'interaction.



Pour la troisième fois cette semaine, votre voisin a encore fait un tapage terrible hier soir (nombreux invités très bruyants, musique forte...), jusqu'à trois heures du matin. Vous le croisez à présent aux boîtes aux lettres, alors qu'il prend son courrier.

Échanges	Schéma
<p>1. Vous le regardez d'un air furibond, mais ne dites rien. Lui vous ignore royalement.</p>	<div data-bbox="1073 323 1143 512"> <p>P</p> <p>A</p> <p>E</p> </div> <div data-bbox="1227 323 1297 512"> <p>P</p> <p>A</p> <p>E</p> </div> <div data-bbox="1073 533 1143 575">Vous</div> <div data-bbox="1200 533 1325 575">Le voisin</div>
<p>2. Vous l'abordez directement : « Vous savez, quand vous recevez comme hier soir, cela fait beaucoup de bruit chez moi et c'est une gêne importante. Seriez-vous d'accord pour trouver une solution ? » Il vous répond : « Ah bon, vous m'entendez ? Je suis désolé, je croyais que c'était mieux isolé que cela. La prochaine fois je vous préviendrai, et je terminerai plus tôt si c'est en semaine. Cela vous convient ? »</p>	<div data-bbox="1073 638 1143 827"> <p>P</p> <p>A</p> <p>E</p> </div> <div data-bbox="1227 638 1297 827"> <p>P</p> <p>A</p> <p>E</p> </div> <div data-bbox="1073 848 1143 890">Vous</div> <div data-bbox="1200 848 1325 890">Le voisin</div>

<p>3. Vous l'attaquez bille en tête : « C'est insupportable, le vacarme que vous faites ! Je vous préviens, la prochaine fois, j'appelle la police ! » Il vous répond : « Oh, ça va, hein ! Il faut partir à la campagne si vous ne supportez pas les gens ! Quel râleur ! »</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>P A E</p> <p>Vous</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>P A E</p> <p>Le voisin</p> </div> </div>
<p>4. En vous excusant, vous l'abordez humblement : « S'il vous plaît, j'ai du mal à dormir quand il y a du bruit, vous voulez bien être plus discret à l'avenir ? » Il vous répond sur un ton méprisant : « Mais vous êtes un vrai névrosé, vous, vous devriez consulter un psychiatre ! Il faut vous soigner au lieu d'imposer vos problèmes à tout le monde. »</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>P A E</p> <p>Vous</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>P A E</p> <p>Le voisin</p> </div> </div>
<p>5. Votre stratégie :</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>P A E</p> <p>Vous</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>P A E</p> <p>Le voisin</p> </div> </div>

Solutions

1. L'Enfant en vous espère que son air furieux va affecter votre voisin. Lui se comporte probablement en Enfant également, car il n'assume pas ses actes et fait semblant de rien. Bilan stratégie peu efficace.
2. Voilà un cas idéal ! Vous émettez une remarque et une demande en Adulte, et votre interlocuteur se met sur la même longueur d'onde pour vous répondre de façon raisonnable. Bilan : résultat non garanti, mais très probablement positif.
3. En Parent normatif, vous visez l'Enfant du voisin. Lui répond depuis son Enfant rebelle. Bilan : guère productif, risque de surenchère dans la provocation...

4. Alors là, c'est pire que tout ! Votre Enfant soumis fait sa demande trop gentiment et se fait malmenier par un goujat, qui chausse illico ses chaussures de Parent normatif pour lancer une bordée de signes de reconnaissance négatifs.

Bilan : stratégie très mauvaise pour qui manque d'estime de soi, risque d'aggravation de l'autodévalorisation.

Rien ne peut vous garantir un échange gratifiant, puisque vous ne marisez pas autrui. Néanmoins, certaines «invitations» ont plus de chances d'aboutir à des transactions satisfaisantes.

Exercice n° 34.

Maximisez vos chances d'avoir des échanges satisfaisants !



..... . Imaginez la situation suivante : vous faites la queue depuis dix minutes à la caisse d'un supermarché, quand une personne sans-gêne, ou peut-être distraite, se glisse devant vous. Quelles sont les réactions conduisant à une issue positive que vous pouvez avoir ?

Type de transaction	« Ouvertures » possibles
<p>Adulte - Adulte</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bonjour, monsieur. J'étais là depuis un moment, vous ne m'avez sans doute pas vu. - - - -

Enfant libre - Enfant libre	<p>- Ah ben ! Youhou ! Je suis là !</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
Enfant libre - Parent nourricier	<p>- Monsieur, je fais appel à votre galanterie...</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
Parent nourricier - Enfant libre	<p>- Vous êtes très fatigué ? Vous avez sûrement une bonne raison de me dépasser...</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
Parent-Parent	<p>- Je suis sûr que vous pensez, comme moi, qu'il faut des règles en société...</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>

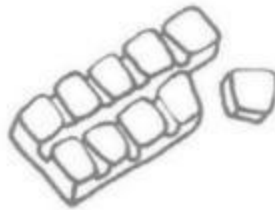
Exercice 35.

Évitez les Persécuteurs et les Sauveurs !

Une attitude fréquente chez les personnes qui ne s'estiment pas assez consiste à se poser en Enfants adaptés soumis, s'offrant ainsi en Victimes" aux Persécuteurs et aux Sauveurs bien intentionnés. En identifiant les situations dans lesquelles vous vous posez en Victime, vous pourrez mieux les déjouer.



Dans les situations suivantes, repérez ce qui ne va pas et trouvez une parade. Comparez ensuite vos réponses d celles que nous vous proposons (vous pouvez préférer les vôtres !).



1. Vous vous arrachez les cheveux à essayer de résoudre un problème sur votre ordinateur. Vous grognez, poussez de grands soupirs... Bientôt votre collègue Sophie, qui adooooooooore se rendre utile, vole à votre secours. Au bout de cinq minutes, vous avez obtenu ce que vous vouliez, mais plus moyen de vous dépêtrer de Sophie, qui veut vous expliquer encore plein d'autres choses.

2. Lors d'une réunion d'association, c'est votre tour d'expliquer vos activités du mois dernier. Or vous avez commis deux erreurs que vous décrivez en vous dévalorisant : « je n'aurais pas dû... », « J'aurais dû me douter que... » Vous mentionnez à peine vos réussites, comme si elles n'avaient pas d'importance. Brigitte, réputée pour ses piques cruelles, vous lance alors une belle pointe : « C'est incroyable ! Tu n'as même pas pensé à... ? » Vous rougissez, honteux et gêné (ou furieux).

3. Dans la maison que des amis vous ont prêtée, vous êtes tout seul un lendemain de fête à ranger et à nettoyer. Les autres restent affalés à bavarder. De temps en temps, l'un d'eux se lève pour venir à la cuisine se servir du café. Loin de vous aider, il ajoute une tasse à la vaisselle sale ! Vous vous énervez de plus en plus. Finalement vous laissez tomber un verre (qui se brise), vous jurez, et quelqu'un lance, hilare : « Alors, Cendrillon, on casse tout ? » Le reste de la bande s'esclaffe.

Solutions et commentaire

1. Au lieu de faire une demande claire d'Adulte, vous peinez en tant qu'Enfant en position de Victime, avec probablement l'espoir que quelqu'un vienne à votre secours. Comme vous n'avez rien demandé, seuls les Sauveurs vont se proposer. Or ceux-là se délectent de se rendre utiles, et risquent donc de prolonger leur intervention au-delà de ce que vous souhaitiez !

Le remède : demandez clairement, en Adulte, ce dont vous avez besoin à une personne compétente. Si Sophie-la-Sauveuse est la mieux désignée, faites appel à elle mais dites-lui ensuite, toujours en Adulte, que vous avez obtenu ce que vous vouliez et remerciez-la.

2. Brigitte envoie souvent des piques, elle est donc facilement Persécutrice. En donnant dans la description de vos activités plus de place à vos erreurs qu'à vos réussites, vous offrez des verges pour vous faire battre (vous vous posez en Victime à malmener).

Le remède : mettez en valeur au moins autant les réalisations dont vous êtes fier que les erreurs que vous avez commises, surtout quand il y a des Persécuteurs notoires dans la salle ! Le meilleur moyen de contrer ces derniers est d'adopter un comportement d'Adulte.

3. Voilà encore un manque de demande claire. Le pire est qu'au lieu d'attirer un Sauveur comme dans l'exemple 1, vous faites face à des Persécuteurs qui vous taquinent au lieu de vous aider ! C'est un des problèmes qui surgissent lorsque l'on se pose en Victime : on ignore si on trouvera des personnes secourables ou des individus critiques.

Le remède : optez toujours pour une demande claire de l'Adulte. Puisque les autres restent passifs, c'est à vous de prendre les rênes et de distribuer les tâches.



Exercice n° 36.

Comment aimez-vous passer le temps ?

Vous allez maintenant pouvoir déterminer les interactions avec lesquelles vous êtes à l'aise, en vue d'élargir votre éventail de possibilités.



Parmi les attitudes suivantes, lesquelles vous conviennent le mieux ?
Cochet-les puis voyez de quoi elles correspondent.



Lors d'une soirée chez des amis, vous allez plutôt: _

1. raconter des histoires drôles et faire rire tout le monde.	
2. écouter ceux qui savent raconter.	
3. vous isoler en étudiant un ouvrage de la bibliothèque.	
4. discuter avec des amis ou même des inconnus de sujets « classiques » (voitures, résultats sportifs, mode, restaurants préférés...).	
5. aller aider à la cuisine pour éviter tout ce monde.	
6. vous isoler avec un proche pour parler de choses très personnelles.	
7. vous lancer dans de grands débats politiques.	
8. vous retrouver pris dans une dispute, même si cela vous déplaît.	
9. préférer le moment des petits rituels d'arrivée, les bises à tout le monde, les « comment ça va, les enfants ? », etc.	

Analyse des réponses et recommandations

1. Vous aimez être au centre de l'attention et amuser la galerie. C'est parfait, tant que cela ne vous empêche pas d'avoir des échanges plus profonds par ailleurs.
2. Vous enviez peut-être ceux qui font rire tout le monde, mais nous ne sommes pas tous des comiques-nés ! Si vous riez avec les autres, vous êtes probablement un public apprécié. Profitez-en à votre guise.
3. Vous préférez être seul, peut-être par crainte du contact, et vous vous réfugiez parmi les livres. C'est une façon de gérer votre malaise, mais cela ne vous aide pas à entrer en relation avec les autres - sauf si un individu timide vient se réfugier dans le même coin et vous parle de littérature ! Il va falloir oser bavarder un peu pour ne pas rester isolé.
4. Les échanges sur des sujets qui vous impliquent peu vous conviennent bien, et c'est tant mieux ! Une bonne partie des contacts se font de cette

façon. Avant de pouvoir parler intimement avec quelqu'un, il faut être passé par cette phase-là.

5. Être actif, vous rendre utile, voilà une stratégie que la maîtresse de maison apprécie. Mais n'hésitez pas à tenter aussi une immersion dans des discussions un peu générales, de temps en temps.

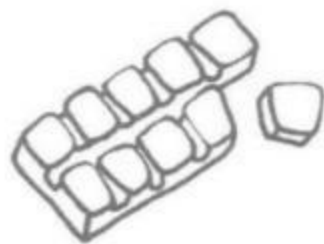
6. Vous préférez l'intimité, formidable ! Rappelez-vous simplement que, pour avoir des amis proches, il faut d'abord avoir des relations variées, qui deviendront un jour des intimes.

7. Ce genre de débat entre aussi dans le cadre des « passetemps », ces discussions générales sur des sujets peu personnels. La politique engendre souvent des échanges plus passionnés que la météo, ce qui en fait un domaine intéressant mais plus risqué : la discussion dérape parfois vers l'altercation.

8. Il y a une dimension répétitive dans certaines disputes, appelées aussi « jeux psychologiques », on sent alors venir un dénouement pénible pour tout le monde. Ces séquences procurent des signes de reconnaissance forts, mais négatifs (certes, c'est mieux que rien, mais ce ne sont généralement pas des signes recherchés).

9. Ces rituels sont très importants pour la vie en société. Demandant assez peu d'implication, ils sont bien agréables quand on les apprécie, mais pesants pour ceux qui refusent les règles établies. Ils sont tout de même intéressants, car ils procurent une dose minimale de signes de reconnaissance.

Vous avez pu le constater, le problème est souvent de ne pas prendre part aux discussions un peu superficielles, ces « passe-temps ». Nombre de gens les dédaignent et voudraient accéder directement aux échanges intimes, pleins de sens. Or il est difficile de se sentir à l'aise en société sans maîtriser cet art de la conversation. N'hésitez pas à vous inspirer des stratégies 1, 4, 7 et 9 pour progresser.



5
•

Aimer son corps

Les êtres humains s'identifient volontiers à leur âme ou à leur cerveau, en le dissociant souvent de leur corps. Pourtant, nous sommes avant tout un corps, dont le cerveau fait partie !

Malheureusement, les gens qui s'estiment peu apprécient rarement leur apparence physique. Cela devient vite un cercle vicieux, car s'ils se sentent mal dans leur peau, ils ont tendance à se tenir mal, ce qui les rend moins visibles, moins droits, et finalement... moins beaux !

Exercice 37.

Votre portrait en mots

1. Commencez par décrire votre apparence (corps et visage) sans vous censurer, comme cela vous vient.

2. Ce premier portrait est probablement très déformé (« Je suis monstrueusement..., j'ai un nez horriblement..., un menton ridiculement..., je m'habille comme un... »). Prenez maintenant un peu de recul (faites appel à l'Adulte) et rédigez une description plus réaliste (« Je me trouve trop..., quelquefois mes tenues sont mal assorties, etc. »).

3. À présent, pensez à deux ou trois personnes qui vous connaissent bien. Si possible, demandez-leur d'écrire une description de vous ; sinon, notez la façon dont, à votre avis, elles vous décriraient. Mettez sur le papier tout ce qui vous vient à l'esprit (peut-être vous ont-elles déjà fait des commentaires concernant votre apparence), sans oublier les aspects de vous-même qui vous déplaisent (« Untel dit que mon nez est très aristocratique »).

4. Enfin contemplez ces descriptions côte à côte : les vôtres (l'excessive et la plus raisonnable) et celles de vos amis. Êtes-vous vraiment sûr d'avoir une vision plus objective que ces personnes de confiance ? Évidemment, vous

n'allez pas être convaincu si facilement ! Mais tout de même... Rappelez-vous l'exercice n° 6 dédié à l'acceptation des signes de reconnaissance : il est peut-être temps de vous laisser influencer quelque peu...

5. Éventuellement, affichez la description réalisée par vos amis dans votre salle de bains, sur la porte de votre réfrigérateur ou gardez-la à portée de main, pour la relire régulièrement. L'idée est de vous habituer à cette vision d'autrui, pour modifier ou du moins enrichir la vôtre.



Exercice n° 38.

Votre portrait dessiné

Vous allez maintenant procéder de même avec un dessin, parce qu'un dessin vaut mieux qu'un long discours (il parle plus directement à notre cerveau). Si vous n'êtes pas doué avec un crayon, peu importe, il s'agit juste de matérialiser votre représentation.

1. Réalisez un premier portrait de vous sans vous censurer, dans lequel vous exprimez sans réserve vos défauts physiques (ou supposés tels). Il sera probablement caricatural.

Exemple

À vous



2. Réalisez un deuxième dessin plus réaliste, avec l'aide de l'Adulte, dans lequel votre nez géant retrouve une dimension humaine, vos épaules minuscules sont juste trop étroites, etc.

Exemple

À vous



3. Demandez à vos proches (amis, famille) de vous dessiner, ou refaites un dessin comme vous imaginez qu'ils le feraient (vous pouvez intégrer les points de vue de plusieurs personnes dans un seul dessin).

4. Comparez les différents dessins, en vous astreignant à ne pas disqualifier d'emblée ceux de vos amis, a priori au moins aussi proches de la réalité que les vôtres...

5. Affichez et regardez régulièrement celui ou ceux de vos amis, pour vous influencer progressivement.

Commentaire

Rappelez-vous que les défauts qui vous semblent énormes mais que les autres trouvent insignifiants sont en général des reliquats de vos souffrances d'enfant, plutôt que de réelles disgrâces.

Exercice 39.

Miroir, ô miroir

Dans cet exercice, il s'agit de vous regarder vraiment, avec curiosité, sans vous juger.

1. Commencez par observer votre visage.

Peut-être entendez-vous une voix autocritique familière (« ce nez bossu, ces yeux trop petits, etc. »). Regardez vraiment votre visage : sa couleur, sa forme, l'expression des yeux, la bouche... Détendez votre bouche, laissez-la trouver une expression paisible (ni grand sourire étiré ni moue mécontente). Imaginez un inconnu rencontrant ce visage et cherchant à connaître la personne qu'il révèle. Ouvrez votre visage à ce regard curieux et intéressé. Puis observez-vous avec les yeux de votre Parent nourricier, soit avec tendresse et affection, en vous disant des mots gentils ou réconfortants.

2. Étudiez ensuite votre corps.

Si vous avez l'habitude de dénigrer votre silhouette, endiguez les critiques en vous appuyant sur l'Adulte et posez un regard calme sur vous-même. Vous êtes probablement imparfait, comme 95 % de la population. Mais qu'aimez-vous dans votre corps ? Énumérez sans honte ses qualités, ses forces. De nouveau, invitez le regard de votre Parent nourricier, afin qu'il vous félicite pour vos atouts et vous console pour vos défauts.

3. Jouez maintenant avec votre posture.

« Le pauvre hère » : commencez par vous ramollir, par vous ratatiner... Regardez-vous dans la glace perdre toute vigueur, toute allure : vous n'êtes pas très attirant, n'est-ce pas ? Marchez un peu ainsi, mollement, sans conviction. Sentez votre état intérieur en lien avec cette posture écroulée...

« Le roi des sots » : redressez-vous ensuite et prenez un air martial, voire méprisant. Toisez des personnes imaginaires devant la glace, comme si vous étiez supérieur à tout le monde. Faites quelques pas en regardant de haut tout ce qui vous entoure. Comment vous sentez-vous psychologiquement ?

« Le danseur » : enfin, tenez-vous droit sans excès en « dé-tassant » le dos, comme si un fil invisible vous remontait vers le ciel. Vous n'êtes ni dédaigneux ni « raplapla », juste redressé, les épaules ouvertes, la tête droite, d'aplomb. Sentez bien vos pieds sur le sol, votre hauteur, votre droit d'exister à égalité avec le reste du monde. Et maintenant, que ressentez-vous ? Pensez à adopter régulièrement cette posture dans la journée : assis dans le métro, en marchant dans la rue, en entrant dans une pièce... Sans avoir un pouvoir magique, la façon dont nous nous tenons influence réellement notre perception de nous-mêmes !

Exercice 40.

Prenez soin de vous physiquement !

Quand on se sent mal dans sa peau, on a tendance à se laisser aller. Or plus on se néglige ainsi, et plus on se sent mal de manière générale.



Parmi les possibilités suivantes, voyez celles que vous pouvez utiliser pour vous mettre en valeur les jours « sons ».



1. Soignez particulièrement votre toilette, par un bon bain ou une douche chaude. Appliquez des crèmes ou des laits dont l'odeur vous plaît (c'est votre Parent nourricier qui vous soigne !).

2. Pour les vêtements, même s'il est tentant de mettre n'importe quoi lorsque l'on se sent mal, choisissez plutôt vos vêtements préférés, ceux qui vous vont le mieux.

3. Imposez-vous un cadre : habituez-vous à respecter (en souplesse !) des horaires favorables pour vous lever, à effectuer quelques mouvements de gymnastique le matin ou le soir, à manger assis et non pas sur le pouce...

4. Musique ! Si vous aimez bouger en rythme, mettez de la musique et dansez dans votre posture de danseur, en ouvrant vos bras vers le ciel, en sentant dans tous vos membres le plaisir du mouvement.

Commentaire

Attention ! Tout cela ne doit pas devenir un « faux soi », un uniforme que vous seriez obligé d'enfiler pour être « OK » ! C'est juste une façon de vous bichonner qui peut vous permettre de vous sentir mieux.



6

•

Réécrire son scénario

Nous avons tous une histoire de vie. Certains semblent chanceux, d'autres accumulent les misères. Dans ce chapitre, qui est l'aboutissement de ce petit livre, nous nous attaquons à cette impression d'être le jouet d'un destin qui nous enferme.

Tous les éléments étudiés jusqu'à présent contribuent à former ce que nous appelons le « scénario de vie ». Voyons de quelle manière.

Exercice^{n°} 41.

Où en êtes-vous ?

Vous allez récapituler ici les aspects de votre personnalité déjà étudiés, pour commencer à faire apparaître des liens entre eux.



En reprenant ce que vous avez trouvé dans les chapitres précédents, notez en quelques mots ce qui vous plaît actuellement dans la colonne de gauche, et ce que vous souhaitez développer à partir de maintenant dans la colonne de droite.

	Ce qui me plaît	Ce qui est à développer
Signes de reconnaissance	<ul style="list-style-type: none"> - Je donne des signes positifs et j'en accepte 50 %. - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Oser donner des signes négatifs constructifs ; accepter 80 % des signes positifs - - -
Position existentielle	<ul style="list-style-type: none"> - « +/+ » 30% du temps ; presque jamais « +/- » et « -/- ». - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - « +/+ » 50 % du temps donc moins souvent « -/+ » - - - -

États du moi	<ul style="list-style-type: none"> - Mon Adulte est disponible 30 % du temps ; mon Enfant a moins peur. - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - M'habituer à m'appliquer un Parent intérieur gentil - - -
Transactions	<ul style="list-style-type: none"> - Je n'attire plus les Persécuteurs. - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Renoncer à être Sauvé - - -
Pressions internes	<ul style="list-style-type: none"> - Je cherche moins à faire plaisir. - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre plus mon temps - - - -
Corps	<ul style="list-style-type: none"> - J'apprécie ma bonne santé. - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Cesser de critiquer mon poids - - - -

Commentaire

Grâce à un tableau d'ensemble appelé « circuit du scénario », que vous allez construire progressivement, vous verrez comment ces éléments s'assemblent pour former le scénario de vie.

Exercice_n 42.

Identifiez vos croyances !

Nous avons tous, consciemment ou non, des convictions sur la façon dont fonctionne le monde, ainsi qu'une représentation de nous-mêmes et des autres. Certaines sont optimistes (conservez-les !), d'autres pessimistes (ce sont celles que nous visons ici).

1. Décrivez en quelques lignes deux ou trois interactions désagréables que vous vivez de façon répétée (par exemple une dispute récurrente avec votre mère, votre fils ou votre conjoint, ou une humiliation que vous infligent régulièrement certains « amis » ou collègues...).

- Je veux faire comprendre à mon collègue qu'il doit lui aussi laver sa tasse.
Or il finit toujours par se moquer de moi et les autres rient avec lui.

2. Comment pouvez-vous résumer la dynamique de ces séquences ?

-J'entreprends d'éduquer quelqu'un (je suis Parent) et il me ridiculise.

3. Que vous dites-vous à propos de vous-même ?

- je suis bête et présomptueux.

4. Que vous dites-vous à propos des autres ?

- Ils sont égoïstes et veulent me blesser.

5. Que vous dites-vous à propos de la vie ou du monde en général ?

- la vie est injuste ; on ne peut compter que sur soi.

N'hésitez pas à revenir modifier ou enrichir ces formulations.

Exercice **43**.

Repérez vos sabotages e

Quand nous sommes sous l'influence d'une croyance négative, nous allons soit la manifester vers l'extérieur (par exemple en ne répondant pas à une question de peur de paraître bête), soit la dissimuler en nous (par exemple en imaginant que nous nous ridiculisons, en rêvant la nuit suivante, ou en ayant mal au ventre).



_ Complétez les phrases suivantes. Vous trouverez un certain nombre de réponses tout de suite, d'autres vous viendront au fil des jours, en vous observant. _



Quand je crois que je suis (inférieur, bête, laid...)

Alors je me sens (inquiet, déprimé...)

Et avec les autres, je (me tais, parle sans réfléchir...)

Ou bien si je reste seul, j'imagine que (je me ridiculise)

Souvent, je rêve que (tout le monde s'en va, je me retrouve tout seul)

je ressens fréquemment comme symptômes physiques (de l'acidité
gastrique, des douleurs au niveau du dos...)

Exercice 44.

Quelles réactions suscitez-vous ?

Essayez de comprendre comment vos actes entraînent chez les autres
certaines réactions.

1. Commencez par noter les actes d'autrui que vous vivez mal, qui vous
blessent, vous offensent.

- Les vendeurs qui me forcent à acheter quelque chose dont je ne veux pas;
mes collègues qui vont déjeuner sans moi.

2. Qu'avez-vous fait avant que ces actes ne se produisent ?

-je continue de sourire et d'être gentil même quand un vendeur m'énervé; en arrivant le matin, je file dans mon bureau sans dire bonjour à mes collègues pour ne pas les envahir.

3. Vous est-il déjà arrivé d'agir autrement ? Cela modifie-t-il les actes des autres ?

- Une fois j'ai dit non à un vendeur, et il m'a laissée tranquille ; parfois quand je suis d'humeur joyeuse, je dis bonjour à la cantonade, je vais à la machine à café avec les autres, et souvent, après, ils m'invitent à me joindre au déjeuner.

4. Quand les autres font ces choses qui vous blessent, qu'avez-vous l'impression que cela prouve sur vous ?

- je suis faible et de mauvaise compagnie.

5. Que pensez-vous que cela prouve sur les gens ?

- Ils profitent de mes faiblesses; ils ne m'aiment pas.

6.

Que pensez-vous que cela prouve sur la vie ou le monde ?

- La vie est un combat, il faut toujours se battre pour ne pas se faire avoir et se faire accepter.
- -----

7.

Comment vous sentez-vous, alors ?

- Déprimé, abattu, plein de rancœur.
- -----

Commentaire

À présent, vous voyez à quel point les actes d'autrui qui vous font du mal sont souvent liés à vos propres actes, et comment vos réactions vous confortent dans vos idées négatives.

Exercice n° 45.

Comment votre scénario fonctionne-t-il ?

[Le tableau](#) que nous vous proposons de remplir recense ce que vous avez découvert dans les exercices n° 42 à 44. Il vous montrera comment vous vous enfermez dans des scénarios négatifs répétitifs.

1. Dans la première colonne du tableau, notez ce que vous pensez de vous-même, des autres (en distinguant éventuellement les hommes et les femmes), et du monde et de la vie (cf. exercice n° 42).

2. Ajoutez dans la dernière ligne ce que vous ressentez dans ces moments-là (tristesse, peur, angoisse, colère, irritation, rage, rien du tout - comme une sorte d'anesthésie...).

3. Dans la deuxième colonne, inscrivez les « sabotages » décelés dans l'exercice n° 43 (vos comportements, ce que vous imaginez, vos rêves récurrents ou importants, et ce qui se passe dans votre corps).

4. Dans la troisième colonne, notez ce que vous avez trouvé dans l'exercice n° 44, ainsi que les souvenirs marquants qui vous semblent constitutifs de votre identité (traumatismes, façons dont vous étiez traité...). Enfin, regardez comment les éléments de cette colonne vous donnent l'impression de prouver les croyances de la première.

État intérieur	Comportement avec les autres quand je suis dans cet état	Réactions des autres face à mon comportement
<p>Je crois que :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je ne suis pas intéressant. - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> - Je ne dis rien en groupe. - Je me ratatine. - - - 	<p>Événements anciens (enfance) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mon père était impatient quand je parlais à table. - - - -

<p>Les gens sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>plus intelligents que moi.</i> - - <p>Les hommes sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>prompts à juger.</i> - - <p>Les femmes sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>exigeantes.</i> - - 	<p>Ce que j'imagine :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Les gens s'ennuieraient si je parlais.</i> - - - - - - - - - 	<p>Événements récents :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Le chef a bâillé pendant ma présentation.</i> - - - - - - - - -
<p>La vie est :</p> <ul style="list-style-type: none"> - - <p>Dans la vie, il faut :</p> <ul style="list-style-type: none"> - - - - 	<p>Rêves ou cauchemars :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tout le monde franchit un mur, sauf moi qui reste seul.</i> - - - - 	<p>Événements imaginés ou rêves :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Les autres s'ennuient avec moi et me laissent seul.</i> - - - -

État intérieur	Comportement avec les autres quand je suis dans cet état	Réactions des autres face à mon comportement
Ressenti émotionnel : - <i>Anxiété</i> - - - - -	Ce qui se passe dans mon corps : - <i>Ventre noué, migraine</i> - - - -	Réactions des autres face à mes problèmes physiques : - <i>Ils trouvent que je suis une « petite nature ».</i> - - -

Exercice_n 46.

Ne « prouvez » plus vos croyances négatives !

Pour rompre ce cycle infernal et éviter de renforcer votre scénario, vous ne devez plus utiliser les réactions que vous suscitez chez autrui pour prouver vos croyances.



..... .. Reprenez la troisième colonne du tableau précédent. Dans le tableau ci-dessous, notez d'abord ce que prouve selon vous la façon dont les autres vous ont traité. Puis dans la colonne de droite, astreignez-vous à changer cette conclusion en trouvant d'autres explications.



Réactions des autres	Que « prouvent » selon vous ces réactions ?	Quelles sont les hypothèses plus crédibles justifiant ces réactions ?
<i>(ancien) Mon père était impatient quand je parlais à table.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Je ne suis pas intéressant. - Les hommes jugent facilement. 	<i>Mon père ne s'intéressait pas aux enfants.</i>
<i>(récent) Le chef a bâillé pendant ma présentation.</i>	<i>Je ne suis pas intéressant.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mon chef n'a pas assez dormi. - Je suis tellement sûr d'être ennuyeux que je l'ai convaincu !
<i>(imaginé) Les autres s'ennuient avec moi et me laissent seul.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Je ne suis pas intéressant. - Les gens sont plus intelligents que moi. 	<i>Ce n'est pas du tout le cas, car c'est moi qui ai imaginé cette hypothèse.</i>

Commentaire

La prochaine fois que se produit un événement correspondant à votre scénario (quelqu'un qui ne vous traite pas bien), saisissez l'opportunité de cesser de prouver vos croyances négatives ! À la place, ditesvous

délibérément par exemple : « Cette personne m'a traité avec mépris, cela prouve juste qu'elle est capable de ce comportement. Je me demande ce que j'ai fait pour induire cela chez elle... »

Exercice n°47.

Cessez de vous saboter !

Voilà une deuxième façon de court-circuiter vos scénarios habituels : modifiez les conduites que vous adoptez de manière automatique et répétée.



Maintenant que vous avez pris conscience de ces enchaînements, trouvez des comportements différents et notez-les dans les tableaux ci-dessous, en regard de vos comportements habituels.



1. Commencez par recenser vos comportements visibles, observables de l'extérieur.

Comportements qui me sabotent	Comportements que je veux adopter à la place
<i>Je me tais quand il y a une discussion.</i>	<i>Je peux participer à la discussion.</i>
<i>Je m'en vais quand je ne suis pas d'accord.</i>	<i>Je peux rester et dire mon désaccord.</i>

2. Notez maintenant ceux qui sont liés à votre corps (manifestations extérieures et intérieures).

Au lieu de :	Je peux :
<i>rester recroquevillée dans mon coin.</i>	<i>me tenir droite et sortir.</i>
<i>continuer à souffrir du ventre.</i>	<i>consulter un médecin et faire de la relaxation.</i>

3. Enfin, agissez au niveau du mental, grâce à votre imagination. (Quant aux rêves, vous ne pouvez pas les contrôler, mais vous constaterez probablement que leur thématique va se modifier naturellement pour devenir moins dure.)

Au lieu d'imaginer que :	Je vais imaginer que :
<i>je me ridiculise en disant n'importe quoi.</i>	<i>je prends mon temps pour dire quelque chose de sensé.</i>
<i>les gens rient de moi.</i>	<i>les gens m'écoutent.</i>

Au lieu d'imaginer que :	Je vais imaginer que :

Exercice_n 48.

Changez vos croyances !

Abordons une troisième façon de court-circuiter votre scénario. Vous allez maintenant tenter de modifier la manière dont vous vous voyez et dont vous vous représentez les autres. Même si certains changements nécessitent un vrai travail de psychothérapie, le fait de remettre en cause vos anciennes croyances et d'en envisager de nouvelles peut vous faire considérablement

avancer.



En reprenant les convictions négatives que vous avez trouvées précédemment, cherchez d'autres définitions, plus optimistes, qui vous semblent crédibles.



1. Commencez par vous-même.

Au lieu de penser que :	Je veux me dire/croire que :
<i>je suis inintéressant.</i>	<i>j'ai de bonnes connaissances en histoire.</i>

2. Puis faites de même pour vos idées sur les autres (hommes et femmes).

Au lieu de penser que :	Je veux me dire/croire que :
<i>les gens sont toujours à juger.</i>	<i>la plupart des gens sont trop occupés pour me juger.</i>

Au lieu de penser que :	Je veux me dire/croire que :

3. Enfin procédez pareillement concernant vos croyances sur le monde et sur la vie en général.

Au lieu de penser que :	Je veux me dire/croire que :
<i>on est toujours tout seul au fond.</i>	<i>on peut trouver de l'aide si l'on cultive quelques relations.</i>

Vous voilà équipé pour commencer à transformer le scénario de vie que vous entreteniez au quotidien.

Exercice n° 49.

Écrivez l'histoire de votre vie !

Le but de cet exercice est de transformer l'histoire que vous portez inconsciemment depuis des années en une histoire assumée dont vous êtes fier.

1. Pour vous donner une trame, commencez par un résumé des dates et événements importants de votre vie (maladies marquantes, mariages, divorces, procès, diplômes, embauches, pertes d'emploi, accidents...).

- 1969: naissance à Perpignan
- 1974 : déménagement à Lille, loin de mes grands-parents
- 1975: début de l'école primaire, difficultés avec un maître sévère

2. Ensuite, rédigez une histoire en reliant ces différents événements.
Commencez par le faire naturellement, comme cela vous vient.



3. Enfin, après avoir laissé reposer ce récit pendant quelques jours,

relisez-le. L'histoire vous plaît-elle ? Si oui, n'y touchez plus, c'est parfait ! Sinon, voyez comment vous pouvez changer l'éclairage porté sur les événements, de sorte à les rendre plus valorisants. Si vous avez écrit par exemple : « Comme mes parents divorçaient, je séchais tous les cours. Évidemment, j'ai raté mon bac et pris un job idiot que j'ai détesté », vous pouvez le tourner de façon plus positive et bienveillante : « Mes parents divorçaient, je me cherchais, j'ai beaucoup séché les cours. Avec ce manque de préparation, j'ai raté mon bac. Je n'ai pas voulu refaire une année de terminale, j'avais trop hâte de gagner mon indépendance. J'ai pris un premier emploi qui ne me plaisait guère, mais qui m'a autonomisé. Ensuite... »

Exercice_{n°} 50.

Faites le point !

Vous aurez compris qu'il existe de nombreuses façons de consolider l'estime de soi - et autant de manières, hélas ! de la détruire.



En guise de révision, étudiez la situation suivante et diagnostiquez ce qui ne va pas. _ _

Aujourd'hui, le chef d'Annie l'a convoquée dans son bureau pour lui offrir une promotion. De retour chez elle, elle se rue sur son téléphone pour annoncer la nouvelle à sa meilleure amie, Laure. Or cette dernière est très énervée en raison d'une grosse dispute qu'elle vient d'avoir avec son compagnon. Elle raconte si longuement son conflit qu'Annie renonce finalement à lui parler de sa grande nouvelle. Après avoir raccroché, elle se met à faire la cuisine, tout en se raisonnant : « Ce n'est pas grave, Laure est ainsi. D'ailleurs une promotion, ce n'est pas si important, après tout. Laure, elle, a un homme dans sa vie, ce qui est autrement plus intéressant. » Tout de même, Annie a envie d'en parler à quelqu'un. Elle appelle son amie Joséphine, qui lui conseille doctement « Il va falloir que tu acceptes de travailler tard, maintenant. Finies, les soirées cinéma ! » Sa bonne humeur envolée, Annie s'installe devant la télévision pour dîner.

Effectuez votre diagnostic des erreurs commises par Annie.

Solutions

Comparez vos réponses avec celles-ci (si vous en avez trouvé davantage, bravo, vous devenez expert !) :

- Annie ne s'impose pas auprès de son amie Laure pour raconter ce qui lui arrive d'important : elle ne demande pas l'attention et les signes de reconnaissance qu'elle souhaite légitimement.
- Elle se met en position « -/+ » en s'effaçant devant son amie, car elle se considère comme moins importante.
- Après la conversation, Annie écoute le message intérieur « sois fort » en minimisant ses propres besoins.
- En pensant « d'ailleurs une promotion, ce n'est pas si important », elle dévalorise sa réussite. Son Parent interne ne la soutient pas, elle renforce sa position « - ».

- La deuxième personne qu'elle pense à contacter est très Parentale - et même un peu Persécutrice : ce n'est pas l'idéal pour partager sa joie ! Il aurait été préférable qu'elle choisisse une amie capable de se réjouir avec elle.
- Elle dîne distraitement devant le téléviseur, ce qui l'éloigne encore plus de sa réussite. Un bon restaurant avec une personne intéressée par son succès aurait mieux « marqué le coup » !

Conclusion

S'estimer est essentiel pour bien vivre. Comme vous l'aurez constaté à travers les exercices de ce livre, il est possible d'améliorer une opinion de soi défaillante.

Certains des changements proposés ont été plutôt faciles à mettre en oeuvre : ils n'étaient pas « interdits », mais simplement « hors répertoire », comme si vous n'aviez pas pensé à eux. D'autres ont exigé plus de persévérance, voire de courage, car ils vous ont donné l'impression d'enfreindre une règle, implicite ou explicite, de la famille. D'autres enfin ont pu vous paraître impossibles, et ceux-là nécessitent plus de précautions de votre part. L'impression de blocage signifie que vous avez intégré un interdit profond, aussi aurez-vous peut-être besoin d'une aide professionnelle pour le surmonter. En tout cas, il vous faudra de la patience, de la douceur et de l'indulgence ; la force, l'exigence et le mépris ne pourraient qu'aggraver le mal.

Ce sera donc la ligne principale à retenir : SOYEZ GENTIL ET TOLÉRANT AVEC VOUS-MÊME, et vous avancerez dans le délicat domaine de l'estime personnelle.

Références

Pistes bibliographiques

- Pour un abord facile de l'analyse transactionnelle : Le Cours de notre vie, Laurie Hawkes, Desclée de Brouwer, 2007.
- Pour approfondir différents aspects de la théorie de l'analyse transactionnelle : Le Grand Livre de l'analyse transactionnelle, France Brécard et Laurie Hawkes, Eyrolles, 2008.
- De nombreux articles sont disponibles en ligne sur le site des Éditions d'Analyse Transactionnelle (www.editionsat.fr), qui distribuent également la revue francophone A.A.T. (avec les recueils appelés Classiques) et publient un certain nombre d'ouvrages.
- Pour élever ses enfants « suffisamment bien » : Il n'y a pas de parent parfait, Isabelle Filliozat, J.-C. Lattès, 2008.
- Et pour gérer leur scolarité : Enseigner : une affaire de personnalités, Béatrice Bailly, Nathan, 1999.

Ouvrages cités dans le texte

- English F., Qui suis-je face à toi ? Analyse transactionnelle et relations humaines, Hommes et Groupes, 1987.
- Erskine R. et Zalcman M., « Le circuit du sentiment-parasite, un modèle d'analyse », In Les Classiques de l'analyse transactionnelle, vol. 1, Les Éditions d'Analyse Transactionnelle, 2008. • James M., « L'autoparentage : théorie et processus », In Les Classiques de l'analyse transactionnelle, vol. 4, Les Éditions d'Analyse Transactionnelle, 2008.
- Kahler T. et Capers H., « Le mini-scénario », In Les Classiques de l'analyse transactionnelle, vol. 2, Les Éditions d'Analyse Transactionnelle, 2008.



Composé par Istria
Achevé d'imprimer : EMD S.A.S.

N° d'éditeur : 3854
N° d'imprimeur : 22962
Dépôt légal : avril 2010

Imprimé en France

2. Les majuscules aux mots Victime, Persécuteur et Sauveur indiquent qu'il s'agit des rôles psychologiques tels que les a décrits Karpman (voir Le Grand Livre de l'analyse transactionnelle en bibliographie) et non des termes employés dans leur sens habituel.
3. Expression employée par Fanita English dans son livre Qui suis-je face à toi ? (voir bibliographie). Le « sur-sûr » est « trop » sûr de tout, il ne peut pas se permettre d'avoir tort. Le « sous-sûr » n'est pas assez sûr, il doute de tout et donne systématiquement raison à l'autre en cas de désaccord.
4. À l'origine, le terme employé était drivers, parce que ces messages nous « drivent », nous poussent à notre insu. Taibi Kahler et Paul Ware furent les premiers à décrire le phénomène, dans un article cité en bibliographie.
5. Cf. les rôles psychologiques décrits par Karpman (voir Le Grand Livre de l'analyse transactionnelle en bibliographie).
6. Ibid.
7. Ibid.
8. C'est l'autoparentage A défini par Muriel James (voir références en bibliographie).
9. En cas de boulimie, cette recette est bien sûr trop simpliste, et il vous faudra plus d'aide que cela. Néanmoins, si vous avez juste tendance à manger trop aux repas, le « Parent-stop peut fonctionner.
10. D'après une idée de France Brécard, avec son aimable autorisation.
11. Cf. les rôles psychologiques décrits par Karpnaan (voir Le Grand Livre de l'analyse transactionnelle en bibliographie).
12. Adapté d'après Erskine et Zalcman, « Le circuit du sentiment-parasite, un

modèle d'analyse», In Les Classiques de l'analyse transactionnelle, vol. I.