

Formation sur l'Image de Soi

Module 1

Je souhaitais tout d'abord vous remercier pour avoir répondu au sondage proposé sur le blog.

Celui-ci m'a permis de mieux comprendre de quelle façon formuler l'aide à laquelle j'ai passé, je l'avoue un peu de temps. Toutefois, il est tout aussi vrai que toute création mérite, de la pensée et le temps de la réflexion pour la présenter d'une manière claire et simple.

J'ose espérer que celle-ci aura su remplir sa tâche, celle de vous aidé, dans votre propre combat contre la trichotillomanie, mais non seulement. Oui, j'ai fait en sorte que celle-ci puisse vous être profitable aussi pour votre bien être général, votre relation scolaire ou professionnelle, votre relation familiale ainsi que pour votre accomplissement.

Mais commençons par le début. D'abord, sachez que vous aurez vous aussi votre part de travail et de réflexions, dans cette démarche. Il est très important, que votre participation soit totale, votre engagement sans faille pour que vous puissiez avancer vers le but que vous vous êtes fixé. Alors, maintenant que je peux compter sur vous, nous allons commencer.

Pour celles et ceux qui ne me connaissent pas, je m'appelle Albin PONTAROLO et j'ai été trichotillomane, pendant 18 ans. Je suis à l'origine du blog ; <http://stop-trichotillomanie.com> que je gère (pour l'heure) de A à Z.

Tout à commencé l'année dernière, une journée comme une autre, ou je me suis dit qu'il était temps que je mette un terme définitif à cette trichotillomanie, parce que elle me prenait trop de temps et cette auto destruction, toute cette énergie je pouvais la diriger pour des choses plus amusantes (fun), plus sympas, plus concrètes et CONSTRUCTIVES.

Aussi et surtout, pour retrouver une vie sociale normale, sans avoir à me soucier si on allait s'apercevoir de mon affection. Mais au-delà de tout, retrouver l'estime et la confiance en soi. Pour décider dans quelle direction aller, c'est bien votre désir, votre volonté ? Si tel et le cas je m'en réjouis et vous invite à entrer dans cette nouvelle Formation sur l'Image de Soi.

L'Image de Soi et sa Source

Pour être une personne intéressante aux yeux des autres, il faut que vous soyez intéressant à vos propres yeux. Et c'est ici qu'intervient ce qu'on a appelé "l'image de soi", l'une des principales découvertes de la psychologie moderne.

Les personnes charismatiques projettent une image conforme à la réalité. Leur magnétisme est, entre autres, provoqué par l'harmonie qui se dégage de leur être.

Elles se voient telles qu'elles sont et ont appris à composer avec cette image. Elles dégagent une aura d'équilibre et de bien-être psychique qui leur attire les sympathies.

Pourquoi n'apprendriez-vous pas à rectifier l'image que vous avez de vous-même ? Ne vous effrayez pas, c'est beaucoup plus facile qu'on ne peut se l'imaginer à première vue.

Il suffit de suivre un cheminement logique.

Qu'est-ce que l'image de soi ?

Que vous en ayez conscience ou non, vous portez en vous-même une image mentale de ce que vous **croyez** être. Vous l'avez compris, le mot capital de la phrase que vous venez de lire est le verbe "croire".

D'où provient-elle ?

D'où provient donc cette image ?

L'image de soi ressemble à un casse-tête dont les pièces forment un tout. Tout comme un casse-tête présente 3 ou 4 principaux types de pièces, selon leurs couleurs et leurs formes, l'image que nous avons de nous-mêmes est composée de multiples pièces qui viennent s'imbriquer les unes dans les autres, et que l'on peut rassembler, grosso modo, en 3 catégories :

- **L'image corporelle** : Il s'agit, vous l'avez deviné, de l'image que nous renvoie notre corps. Étant donné que c'est finalement le seul élément tangible, concret, visible dont nous disposons pour nous juger, c'est lui qui exerce la principale influence sur notre image.
- **L'éducation reçue** : Vous le savez, nous sommes en grande partie le produit de notre éducation. Tout enfant rabaisé et brimé par ses parents ou ses enseignants aura fortement tendance à se sous-estimer et à se dévaloriser toute sa vie, quelles que soient, par la suite, ses réalisations personnelles.
- **Nos relations interpersonnelles** : Il est évident que nous consacrons beaucoup de temps à nous comparer aux autres, surtout au cours des 30 premières années de notre vie. Par conséquent, un bon conseil, si vous souhaitez attirer le succès, l'amour et l'amitié : Ne vous entourez pas de personnes

déprimées, défaitistes, pessimistes, geignardes ou dépendantes. Recherchez l'amitié de gens gais, heureux, optimistes et autonomes.

Test :

Quelle est votre image de vous-même ?

Voici venir le moment de vérité. Ne vous creusez pas péniblement la tête pour déterminer votre image de vous-même. Il vous suffit de vous livrer – honnêtement bien sûr ! – au petit test qui suit.

1. Lorsqu'on réproche votre attitude :

- a) Vous vous sentez coupable
- b) Vous respectez l'opinion d'autrui sans pour autant changer de comportement
- c) Vous réagissez en vous justifiant

2. Vis-à-vis des personnes qui vous entourent :

- a) Vous vous sentez inférieur
- b) Vous vous sentez égal
- c) Vous vous sentez supérieur

3. Si l'on vous fait un compliment :

- a) Vous l'acceptez et remerciez avec gratitude
- b) Le compliment vous semble en-deçà de votre mérite
- c) Vous vous sentez obligé de rendre le compliment

4. Lorsque d'autres personnes vous invitent :

- a) Cela vous semble normal car vous savez que vous êtes de bonne compagnie
- b) Vous pensez qu'il doit manquer quelqu'un à table
- c) Vous croyez que les autres ont besoin de vous pour s'amuser

5. Le passé :

- a) Est au centre de vos préoccupations
- b) Occupe une très petite place dans vos pensées
- c) N'occupe absolument aucune place dans vos pensées

6. Lorsque quelqu'un essaie de vous dominer :

- a) Vous vous soumettez
- b) Vous résistez
- c) Cela ne peut pas se produire car c'est vous qui dominez les autres

7. Lors d'une discussion de groupe :

- a) Vous menez la discussion et tentez, par tous les moyens, de convaincre les autres
- b) Vous adoptez la décision de la majorité
- c) Vous exprimez votre point de vue mais cela ne vous empêche pas de respecter celui des autres

8. Lorsque quelqu'un manifeste le désir de vous connaître davantage :

- a) Vous vous montrez naturel
- b) Vous tâchez de présenter la meilleure image de vous-même pour l'impressionner
- c) Vous fuyez

9. Lorsque vous obtenez de l'avancement au travail :

- a) Vous vous dites que c'est une question de chance
- b) Vous jugez que votre patron surestime vos capacités
- c) Vous méritiez la promotion

10. Vous êtes invité à un barbecue chez des amis :

- a) Vous cherchez constamment à aider vos hôtes pour justifier l'invitation
- b) Vous estimez que vous n'êtes pas là pour faire le service
- c) Sans qu'on vous le demande, vous apportez 3 salades et 4 desserts

11. Après un échec :

- a) Vous pensez détenir ainsi la preuve de votre incompetence
- b) Vous analysez votre comportement pour éviter de commettre à nouveau les mêmes erreurs
- c) Vous blâmez automatiquement autrui

12. Vous croyez :

- a) Que vous n'êtes pas né pour réaliser de grandes choses
- b) Que vous méritez ce qu'il y a de mieux dans la vie
- c) Que votre situation vous convient parfaitement

13. Votre apparence extérieure :

- a) Vous plaît énormément
- b) Vous paraît médiocre
- c) Vous semble acceptable

14. Souhaitez-vous changer l'image que, selon vous, vous projetez :

- a) Totalement
- b) Partiellement
- c) Pas du tout

15. Avez-vous confiance en votre capacité d'atteindre vos objectifs :

- a) Tout à fait
- b) Pas du tout
- c) Cela dépendra des autres

Résultats

Question	Réponse a	Réponse b	Réponse c	Points
1	0	5	2	
2	0	5	2	
3	5	2	0	
4	5	0	2	
5	0	5	2	
6	0	5	2	
7	2	0	5	
8	5	2	0	
9	2	0	5	
10	0	5	2	
11	0	5	2	
12	0	2	5	
13	2	0	5	
14	0	2	5	
15	5	0	2	
Total				

Dans mon prochain mail je vous enverrai l'analyse de vos réponses, dans le module 2.