

# Formation sur l'Image de Soi

## Module 2

### Si vous avez obtenu moins de 20 points

Votre image de vous-même est déplorable. Vous adoptez généralement une attitude soumise et vous ressentez constamment le besoin d'être approuvé et accepté par les autres. Vous n'aimez guère parler de vous et vous avez peur de vous livrer. Vous refusez de faire l'effort d'entretenir des relations intimes.

Vous êtes une personne anxieuse et facilement déprimée. Vous ne courez que le minimum de risques. Vous êtes probablement introverti et incapable de communiquer. Les autres vous trouvent solitaire, un peu ours, et pensent peut-être, si vous véhiculez votre image avec un tant soit peu d'habileté, qu'il s'agit chez vous d'un choix. Or, c'est principalement la peur du rejet qui vous condamne à la solitude.

### Si vous avez obtenu de 20 à 50 points

L'image que vous avez de vous-même ne correspond pas tout à fait à ce que vous voudriez être. En voulant projeter votre image idéale, vous péchez par excès afin de masquer votre insécurité. Vous voulez faire croire aux autres que vous êtes un être exceptionnel. Et vous finissez par le croire vous-même. Vous êtes convaincu d'avoir toujours raison et êtes incapable de respecter le point de vue d'autrui.

Vous supportez très mal la critique et vous avez fortement tendance à traiter les autres comme des êtres inférieurs, ce qui n'est pas une attitude particulièrement propice à la naissance des amitiés sincères. Tout le monde a des qualités, vous n'êtes pas seul.

Si vous donnez l'impression d'aller facilement vers les autres, c'est surtout pour vous mettre en valeur. Par conséquent, loin d'avoir une personnalité magnétique, vous risquez plutôt d'éloigner les gens équilibrés qui doivent vous trouver fatigant. En revanche, vous attirez les personnes facilement déprimées, qui manquent de confiance en elles et qui ont un tempérament soumis.

### Si vous avez obtenu plus de 50 points

Vous possédez une bonne image de vous-même qui correspond probablement à la réalité. Vous semblez vous accepter tel que vous êtes et vous vous efforcez sans doute de tirer parti de vos capacités.

Vous êtes une personne équilibrée, vous respectez les autres. Vous êtes également tolérant envers autrui. Vous attirez facilement la sympathie et les gens ont tendance à se mettre en 4 pour vous. Il est probable que vous apparteniez à l'infime minorité de ceux qui sont bien à l'aise dans leur peau. Vous n'avez certainement aucune difficulté à atteindre les objectifs que vous vous fixez. Continuez dans cette voie, vous avez trouvé l'un des secrets du bonheur.

## Comment améliorer votre image ?

Vous allez faire peau neuve, mentalement, affectivement et physiquement !

### Exercice de "libération du passé !"

1. Prenez une feuille de papier et installez-vous tranquillement. Essayez de ne pas être dérangé. Votre mauvaise image de vous-même a des causes bien précises qui remontent loin dans le passé. Faites une liste des choses que vous n'aimez pas en vous, ainsi que les raisons que vous avez de vous en vouloir d'être comme vous êtes.

(Exemples : Votre apparence physique vous déplaît, votre gourmandise vous a fait prendre de l'embonpoint, votre mauvais caractère a éloigné votre conjoint, votre métier vous déplaît, mais vous n'avez pas la volonté de retourner faire des études, etc.)

2. Ne vous pressez pas, prenez plusieurs jours pour faire ce bilan négatif de votre passé. Fouillez à fond et inscrivez les plus petits détails. Vous serez le seul à lire cette feuille. N'ayez donc pas crainte d'y écrire des choses qu'on ne vous ferait jamais avouer, pas même en vous torturant !

3. Une fois la liste achevée, regardez-la en vous disant :  
"Je me pardonne, je fais la paix avec moi-même. Tout le monde a des faiblesses et ce n'est pas cela qui anéantira ma valeur personnelle. J'entame une nouvelle relation avec moi-même. Je fais peau neuve. Je possède désormais une nouvelle image de moi-même. Je me respecte tel que je suis."

4. Prenez une allumette et brûlez cérémonieusement la feuille. Si vous n'aimez pas jouer avec le feu, déchirez-la en mille et mille morceaux. Faites-en un geste symbolique. Vous avez tourné une page de votre passé.

### Passons à l'exercice suivant.

Vous savez que nous sommes tous un amalgame d'habitudes. Nos attitudes, nos émotions, nos gestes sont devenus, avec le temps, habituels, routiniers. On nous a appris que penser ou agir de telle ou telle manière était correct dans telle ou telle situation.

Pour changer votre personnalité et améliorer votre image de vous-même, vous devrez vous débarrasser de vos habitudes, simplement en prenant des décisions conscientes. Cet exercice vous aidera à modifier vos modes habituels de pensée et de comportement.

*La suite et fin de cette formation dans le module 3*