

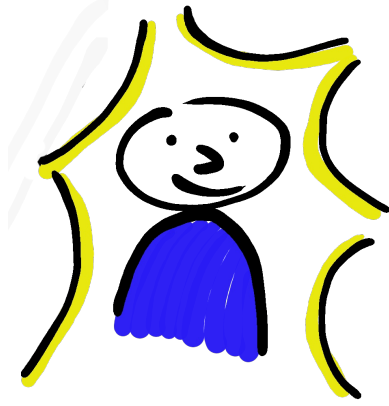
BAO Explorer 60: Module 5



Estime de soi / confiance en soi

Lire l'histoire de Tang :

<https://contesarever.wordpress.com/2020/05/16/le-pot-de-fleurs-ou-la-vraie-estime-de-soi/>



Estime de soi

- Confiance en son être
- C'est la valeur que je me donne
- Partie cachée de l'iceberg
- Moins observable
- Moins facile à changer
- Niveau logique:
Identité

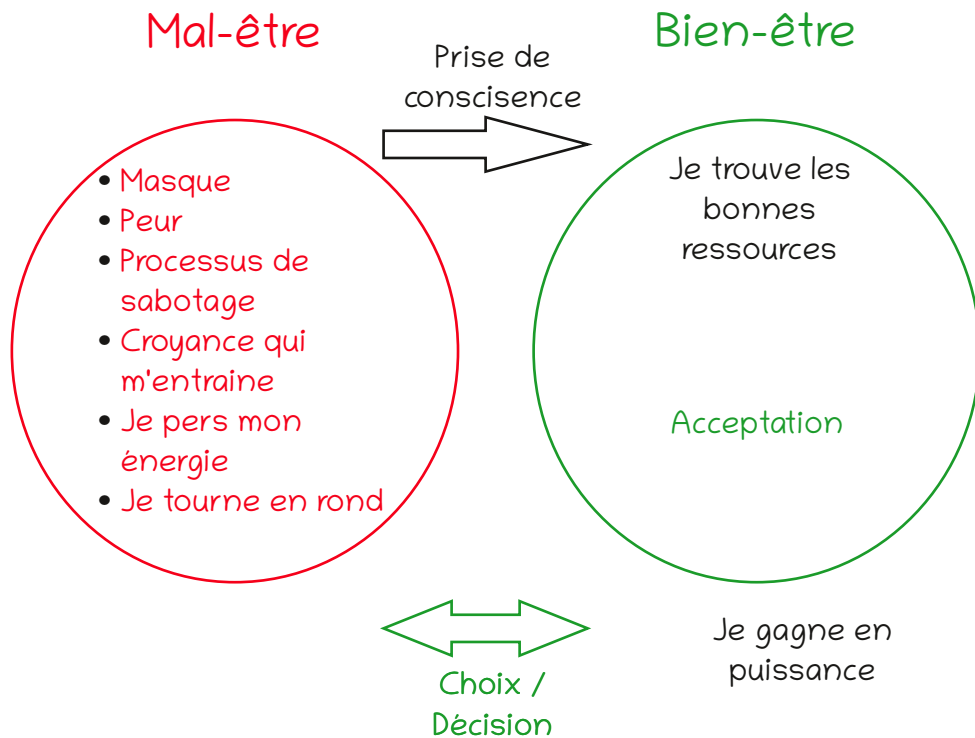
Confiance en soi

- Confiance en ses capacités
compétences
- C'est ma compétence / Expérience
- Partie visible de l'iceberg
- Observable
- Plus facile à changer
- Niveau logique:
Croyance, valeur, comportement

En superficialité on peut être en grande confiance en soi mais pas en estime de soi

L'estime de soi n'est pas stable, elle fluctue et c'est grâce à ça qu'on peut comprendre les autres

Bien-être / mal-être (Lise Bourbeau)



- Pour passer du mal-être au bien-être il faut prendre conscience de l'exès
Ensuite il y a un choix:



- Une fois que j'ai repris de la puissance il faut répéter l'utilisation de la ressource
--> ancrer la nouvelle habitude
- Plus le mal-être est grand plus il se rejoue quelque chose

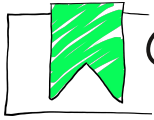


Être dans sa blessure:

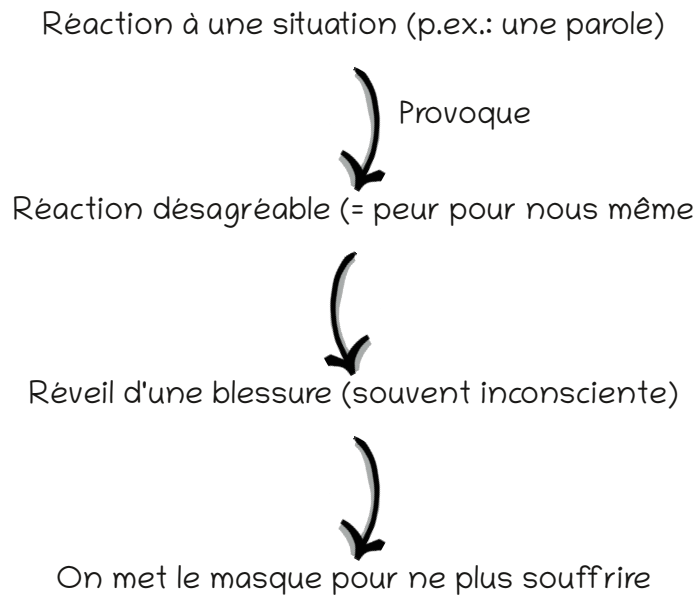
Nous sentons la souffrance qu'elle éveille en nous

Être dans son masque:

Nous sommes en réaction aux gens / événements pour ne pas sentir la souffrance
Nous portons des masques pour dissimuler nos blessures




Comment le masque se révèle



On ne peut pas retirer une blessure,
avec le temps l'intensité va diminuer
mais elle ne sera jamais nulle,
on gardera toujours une cicatrice


Les 5 blessures

 = Masque

 = antidote

Le rejet

 Fuyant


 Prendre sa place, s'affirmer

Zone panique:

- j'ai peur de prendre une décision
- J'ai peur d'être rejeté du groupe
- Je fuis

L'abandon

 Dépendant
--> Sois parfait 


 Acquérir de l'autonomie

Solitude

Je suis seul

L'humiliation

 Masochiste

 Estime de soi

D'autres m'ont éjecté, rabaissé

--> Je n'ai pas de valeur, je vais me réduire

Parfois il y a des peurs plus profondes: "Je n'ai pas le droit au plaisir de quelque chose ou des sens"

La trahison



Controlant
--> Sois fort 



Confiance en soi, lâcher-prise

Le coaché a perdu le lien avec la personne

- la personne ne tient pas ses promesses
- la personne l'a pris par surprise

Je veux rester loyal à mes engagements

--> si je ne suis pas certain, je ne m'engage pas

Pour un controlant il ne faut pas lui demander de lâcher-prise,

--> il faut lui faire des propositions pas des impositions

L'injustice



Rigide
--> Sois parfait 



Souplesse, légèreté

Je ne suis pas reconnu pour ce que je fais

Rigide =

- binaire: blanc / noir
- généralisation
- beaucoup de jugements

On retrouve beaucoup de perfectionnistes (sois parfait)