

L'ESTIME DE SOI



1- Je me raconte...

Je raconte aux autres femmes une chose positive que j'ai faite cette semaine !

Toutes ces choses citées sont des petites victoires qui font grandir l'image que nous avons de nous-mêmes !



2- On en parle...

Une expérience à faire :

Je dessine avec de la laine ou de la ficelle la taille du tour de ma taille devant moi sur le sol.

Je vérifie sur moi-même et je compare ce que je vois.

Je réitère l'expérience si besoin sans mesurer avec la laine ma taille, toujours d'après ce que j'imagine et l'expérience précédente.

A tour de rôle, nous écoutons chacune et l'expérience vécue.

Ce que je vois de moi est peut être différent de la réalité et de ce que les autres voient de moi !

- un grand morceau de laine par personne (env 1,50m)
- des ciseaux



3- Un apport théorique

L'estime de soi englobe la confiance en soi... et pour faire grandir la confiance en soi : rien de mieux que des challenges et des petites victoires !

1- Je cherche un lieu dans ma vie où j'ai envie de changer

Remarque : je commence par une petite chose et une seule, je me donne les moyens d'y arriver, j'y arrive et je prends progressivement confiance en moi !

2- Je tiens un journal de la gratitude...

3- Comparaison = Poison

En silence, nous nous mettons debout et nous nous rangeons :

- par ordre d'arrivée au café ce jour là
- par ordre de taille
- par âge 😊

4- Un temps d'appropriation...

Un exercice plus difficile à faire : une personne du groupe se met à l'écart. Elle prend le temps d'écrire sur une feuille ce qu'elle voit et se dit sur elle... Face à la glace ou face à elle-même !

Le groupe de son côté écrit aussi ce qu'il voit, ce qu'il observe de cette personne. Il en déduit des qualités, des forces, des fragilités...

On met en commun les observations !

Un décalage est réel entre les observations de la personne et celle du groupe. Le désir du groupe est de s'abstenir de tout jugement. Il ne veut pas blesser la femme.

L'image que j'ai de moi est biaisée comme ce tour de taille dessiné sur le sol...
Le regard des autres n'est pas évident seule/face au groupe. Qu'ai-je ressenti ?



JE GARDE PRÉCIEUSEMENT LES OBSERVATIONS DU GROUPE À MON ÉGARD (SÛREMENT PLUS JUSTES QUE LES CRITIQUES QUE JE ME FAIS !)