

Les différentes « Versions de Moi »

Pourquoi ces 4 exercices ?

Nous ne nous comportons pas exactement de la même façon avec tout le monde. Nous adaptons naturellement une partie de nous selon les personnes, les contextes et les relations. Parfois, ces adaptations nous aident à créer du lien. Parfois, elles deviennent si automatiques que nous avons du mal à savoir ce que nous voulons vraiment, ce que nous ressentons ou où se situent nos limites.

Ces exercices ne cherchent pas à supprimer ces adaptations. Ils t'invitent simplement à mieux les connaître.

i. Je remarque que... Avec certaines personnes, je deviens plutôt...

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Très drôle | ☐ Très discret(e) | ☐ Très disponible |
| ☐ Celui/celle qui rassure | ☐ Celui/celle qui organise | ☐ Celui/celle qui écoute |
| ☐ Celui/celle qui s'efface | ☐ Celui/celle qui fait plaisir | ☐ Celui/celle qui contrôle |
| ☐ Celui/celle qui évite les conflits | | |
| ☐ Autre : | | |

Avec qui ?

.....

.....

Que m'apporte cette façon d'être ?

.....

.....

Que me coûte-t-elle parfois ?

.....

.....

Dans quelles situations cette version de moi apparaît-elle presque automatiquement ?

.....

.....

Cette façon d'être me protège souvent de...

.....

.....

Nos adaptations ont souvent une bonne raison d'exister.

Les comprendre permet ensuite de choisir quand elles nous sont utiles.

2. Et moi, dans tout ça ?

Parce que beaucoup de personnes savent parfaitement s'adapter.....mais beaucoup moins répondre à :
« Qu'est-ce que moi je veux ? »

- a. Pense à une relation importante. Lorsque nous sommes ensemble... Je remarque que je parle surtout de :

☐ l'autre ☐ ses problèmes ☐ ses besoins ☐ les miens

- b. Je prends des décisions en fonction de...

☐ ce que j'ai envie de faire ☐ ce que l'autre préfère
☐ ce qui évite un conflit ☐ ce qui rassure l'autre

- c. Quand je donne mon avis...

Je me sens :
o ————— io
Libre

Quand je dis non...
o ————— io
Facile

Quand je demande quelque chose...
o ————— io
Facile

Aujourd'hui... Quel besoin personnel ai-je peut-être laissé de côté ?

.....
.....

Une petite façon de lui faire une place cette semaine :

.....
.....

3. Est-ce que je choisis... ou est-ce que je m'adapte ?

Repense à une situation récente qui te questionne ou tu as dit :

☐ oui ☐ non

Avant de répondre... je ressentais

.....
.....

J'ai répondu comme je l'ai fait surtout parce que...

- | | |
|---|---|
| ☐ j'en avais envie | ☐ je voulais éviter de décevoir |
| ☐ je voulais éviter un conflit | ☐ j'avais peur de perdre le lien |
| ☐ je voulais être apprécié | |
| ☐ autre | |

Après...Je me suis senti(e)...

.....
.....
.....

Si je pouvais rejouer cette scène... Qu'est-ce que j'aimerais garder ?

.....
.....
.....

Qu'est-ce que j'aimerais essayer autrement ?

.....
.....
.....

4. "Quand je me sens enfin moi-même"

Je pense à une personne avec qui je peux...

- | | |
|--|---|
| ☐ rester silencieux | ☐ dire que je ne suis pas d'accord |
| ☐ changer d'avis | ☐ montrer mes émotions |
| ☐ dire que je ne sais pas | ☐ demander de l'aide |
| ☐ faire des erreurs | ☐ poser une limite |

Qu'est-ce qui rend cette relation différente ?

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je fais de différent ?

.....

.....

.....

Que pourrais-je importer progressivement dans d'autres relations ?

.....

.....

.....

"Les façons dont nous nous adaptons aux autres racontent souvent une histoire.
Elles ne sont pas là par hasard.
Avant de chercher à les changer, il est utile de comprendre ce qu'elles essaient de protéger."