

Apprivoiser sa honte – Les messages de honte

Partie I

1) Il est important d'apprendre à reconnaître les messages de honte qui nous ont affectés le plus. Mettre en ordre d'importance selon l'effet que leur message a sur toi aujourd'hui, en commençant par le plus fort (no 1) jusqu'au plus faible (no 5).

Messages de dépréciation

Je ne suis pas bon/bonne.

Je ne suis pas assez bon/bonne.

Je suis de trop ici.

Je ne suis pas aimable.

Je ne devrais pas exister.

L'ordre d'importance des messages reçus

2) Commence par le message numéro un (inscris-le dans la 1^{ère} colonne ci-dessous) et décris la façon dont tu l'as reçu (2^e colonne) en citant autant d'incidents que possible. Ensuite, identifie les impacts (émotifs, psychologiques, physiques) que chacun des incidents a eus sur toi (3^e colonne). Prends garde : il est possible que cet exercice suscite en toi des émotions fortes.

Message	Incidents	Ce que j'ai perdu
1.		

--	--	--

Partie II

1) Maintenant, concentre-toi sur un incident en particulier en essayant de te le rappeler le mieux possible; inscris-le dans la 1^{ère} colonne ci-dessous.

2) Ferme-les yeux, et rappelle-toi un moment de honte de ton enfance. Qu'as-tu vu, entendu, ressenti? Inscris ce qui te vient à l'esprit dans la deuxième colonne ci-dessous.

Incident	Ce que j'ai vu, entendu, ressenti	Ce que j'aurai eu besoin d'entendre

3) Maintenant, imagine que tu es un-e ami-e de toi comme enfant, et dis-lui ce qu'il aurait eu besoin d'entendre se dire pendant cet incident. Tu peux indiquer les messages dans la 3^e colonne ci-dessus.

4) Ensuite, adresse-toi le message que tu as besoin d'entendre maintenant en choisissant parmi les choix suivants :

Je suis bonne/bon.

Je suis assez bonne/bon.

Je suis aimable.

Je suis à ma place ici.

Il fait bon vivre.

Le but de cet exercice est d'être compatissant-e, réconfortant-e et aimable envers toi-même et de commencer à faire le deuil de tes pertes. Si l'expérience est trop pénible en ce moment et que tu n'arrives pas à le faire, ne t'inquiètes pas : un jour, tu y arriveras!

Référence: *Apprivoiser sa honte – Pour retrouver un sentiment juste de soi-même*, Ronald et Patricia Potter-Efron (1993) pp. 231-234.