

## Modèle épigénétique triphasique SIMPLIFIÉ de l'acceptation de Soi

Une feuille de route pour un sentiment sain de soi  
De la honte et du narcissisme négatif \* vers un soi sain et l'acceptation de soi

<p style="text-align: center;"><b>Phase I : <u>Le faux Soi</u></b> (un soi syntone avec une perception de soi négative) <b>▶ position mésadaptée ◀</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Phase II : <u>Le Soi syncrétique</u> **</b> (un soi dystone avec une perception de soi ambivalente) <b>▶ position mitoyenne ◀</b></p> <p style="font-size: small;">Note : Cette étape est souvent réalisée par la thérapie. C'est également l'étape la plus longue et la plus ardue.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Phase III : <u>Le Soi authentique</u></b> (un soi syntone avec une perception de soi positive) <b>▶ position saine et optimale ◀</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>≠ OK</b></p> <p>○ Je suis mauvais-e / Je ne suis pas OK... et c'est tout à fait normal pour moi.</p> <p style="text-align: center;"><b>« Je déteste qui je suis ! »</b> <b>« Je veux me divorcer de mon être ! »</b></p> <p>Je ne m'aime pas / Je ne me sens pas bien dans ma peau... et c'est normal pour moi (même si je ne suis pas heureux/se... car c'est tout ce que je connais.)</p>	<p style="text-align: center;"><b>≠ OK / = OK</b></p> <p>○ Je suis pas toujours mauvais-e. / Je sais que c'est pas ok de penser que je ne suis pas bon-ne.</p> <p style="text-align: center;"><b>« Je ne devrais pas haïr qui je suis !? »</b> <b>« Je veux me divorcer du mauvais. »</b></p> <p>Je suis conscient-e que je me vois comme étant mauvais-e ou pas OK par contre je sais que c'est faux en réalité... c'est juste que je ne ressens pas au fond de moi que je suis bon-ne.</p>	<p style="text-align: center;"><b>= OK</b></p> <p>○ « Je suis bon-ne. » ○ « Je suis OK. » ○ « Je vais bien. »</p> <p style="text-align: center;"><b>« J'aime qui je suis / mon être ! »</b> <b>« Je suis marié-e à (c'est-à-dire connecté-e à, ou un-e avec) mon Soi ! »</b></p> <p>Je sais que je suis une bonne personne : je le ressens et je veux – et vais – continuer à le rester !</p>

◀ Absence de permanence de l'objet relationnel de soi ▶

◀ Permanence de l'objet relationnel de soi ▶

\* Le « narcissisme négatif » équivaut au concept du soi négatif, au schéma d'imperfection / honte, à l'auto-critique hyper-vigilant et à la haine de soi.

\*\* « Syncrétisme : système archaïque de pensée et de perception, consistant en une perception globale et confuse de différents éléments ». Larousse