

Modèle épigénétique triphasique de l'acceptation du 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*

« Celui qui blâme les autres a un long chemin à parcourir sur sa route, celui qui se blâme est à mi-chemin. Celui qui ne blâme personne est arrivé à destination. » – Proverbe chinois –

<p style="text-align: center;">Phase I : <u>Faux Soi</u> – un soi syntonique avec une perception de soi négative</p> <p style="text-align: center;">- position maladaptée</p>	<p style="text-align: center;">Phase II : <u>Soi syncrétique</u> ** – un soi dystonique avec une perception de soi ambivalente</p> <p style="text-align: center;">- position mitoyenne</p> <p>Note : Cette étape est souvent réalisée par la thérapie.</p>	<p style="text-align: center;">Phase III : <u>Soi authentique</u> – un soi syntonique avec une perception de soi positive</p> <p style="text-align: center;">- position saine et optimale</p>
<p>Le « mauvais » est fusionné avec le Soi (introjection du « mauvais ») :</p> <p style="text-align: center;">« Je suis mauvais-e. » « Je ne suis pas bon-ne. »</p> <p style="text-align: center; color: red;">≠ OK</p> <p style="color: red;">« Je déteste qui je suis / mon Être ! » « Je veux me divorcer de mon Être ! »</p> <p>« Mon Être est mauvais et c'est ok (car c'est normal pour moi) ». (Aussi : « Je ne suis [peut-être] pas conscient-e de croire que mon Être est mauvais »)</p>	<p>En processus de séparation du « mauvais » (introjecté) d'avec le Soi :</p> <p style="text-align: center;">« Je ne suis pas toujours mauvais-e. » « Je sais que ce n'est pas ok de penser que je suis mauvais-e. »</p> <p style="text-align: center; color: orange;">≠ OK / +/-OK</p> <p style="color: orange;">« Je ne devrais pas haïr qui je suis !? » « Je veux me divorcer du mal. »</p> <p>« Je suis conscient-e que je vois mon Être comme étant mauvais et je sais qu'il ne l'est pas en réalité [mais je ne le ressens pas encore au fond de moi]. »</p>	<p>Le « mauvais » est remplacé par le « bien » (introjection du « bien ») dans le Soi :</p> <p style="text-align: center;">« Je suis bon-ne. » « Je suis OK. »</p> <p style="text-align: center; color: green;">= OK</p> <p style="color: green;">« J'aime qui je suis / mon Être ! » « Je suis marié-e à (c'est-à-dire connecté-e à, ou un-e avec) mon Soi ! »</p> <p>« Mon Être est bon : je le sais et je le ressens, et je veux [et vais !] le garder ainsi ! »</p>
<p>◀ Absence de permanence de l'objet relationnel de soi ▶</p>		<p>◀ Permanence de l'objet relationnel de Soi ▶</p>

* 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