

## LES EVOLUTIONS DE MON IMAGE DE MOI

L'image que j'ai de moi, c'est la représentation que j'ai de moi-même, au niveau du moi-je. Cette image conditionne beaucoup de mes actes : il est important qu'elle soit le plus en phase possible avec la réalité de mon être, à son stade de développement actuel. Le premier TPA vous propose de faire le point sur votre image aujourd'hui.

### TPA 5.1 Mon image dans les différents secteurs de ma vie

J'énumère les différents secteurs de ma vie (famille, travail, relations...) Comment est-ce que je me vois dans ces différents secteurs de ma vie ?

Je fais l'inventaire des aspects de moi que je ressens comme étant positifs (étant une bonne chose pour moi) et des aspects que je ressens comme étant négatifs (avec lesquels je ne suis pas à l'aise).

| Secteurs de ma vie | Comment je me vois                      |                                         |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
|                    | Aspects de moi ressentis comme positifs | Aspects de moi ressentis comme négatifs |
|                    |                                         |                                         |

Nous vous proposons maintenant de relire, dans votre classeur du stage « Qui suis-je ? », comment vous aviez répondu à ce même TPA, le premier jour du stage.

Une fois la lecture faite, répondez au TPA ci-dessous :

**TPA 5.2 Les évolutions de mon image depuis mon stage « Qui suis-je ? »**

- Qu'est-ce qui est marquant pour moi en relisant mes réponses aux TPA sur mon image écrites au stage « Qui suis-je ? »
- Mon image de moi a-t-elle évoluée depuis le stage ? En quoi ?

Enfin, nous vous recommandons de lire la note d'observations « l'image de soi » du stage « Qui suis-je ? »

Vous pouvez noter ci-dessous :

- Ce qui s'éclaire pour vous
- Les questions que vous vous posez en relisant cette note.