

Les capacités du soi

Qu'est-ce qui permet à certaines personnes de mieux faire face aux défis de la vie, de gérer plus facilement leurs états mentaux et de se sentir plus stables dans leur vie quotidienne ?

Les capacités du soi consistent en 3 sphères :

1 La sphère identitaire

Qui l'on est ?

Faire ses propres choix, conformes avec ses **valeurs et objectifs**.

Être **authentique** et s'accepter.

Se **connaître** soi-même.

Reconnaître sa **valeur personnelle**, ses qualités autant que ses défauts.



Quand elle est affectée, on peut...

Être très **influçable** et avoir l'impression d'avoir aucun repère à l'intérieur de soi.

Se mettre de côté ou **s'oublier** pour les autres.

Se sentir **vide**

Avoir de la **difficulté à identifier** ses besoins, envies, valeurs.

2 La sphère émotionnelle

Comment on se sent ?

Être capable d'**accueillir** ses émotions sans les éviter.

Tolérer l'inconfort qui vient avec les émotions ou difficiles.

Comprendre, gérer et exprimer ses émotions adéquatement.



Quand elle est affectée, on peut...

Utiliser des **stratégies néfastes** pour se sentir mieux temporairement (p. ex., violence).

Avoir l'impression de **perdre le contrôle** de ses émotions.

Ressentir des **hauts et des bas** dans vos sentiments de manière très rapide.

3 La sphère relationnelle

Comment on connecte ?

Développer et maintenir des relations relativement **stables et harmonieuses**.

Avoir une **vision nuancée** des autres.

Rester soi-même dans ses relations.

Être en mesure d'être **vulnérable et se dévoiler**, sans se fondre dans la relation.

Gérer adéquatement les **conflits**.



Quand elle est affectée, on peut...

Craindre l'**abandon** ou le **rejet** des autres.

Mettre les **autres sur un piédestal**, pour ensuite être déçu.e.

Mettre **toute sa valeur** dans ses relations avec les autres.

Avoir des **conflits fréquents** et nombreux avec les autres.