

Complexes - ce qui marche vraiment et tient dans le temps

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/complex/>

1 - Comprendre d'où il vient

Le but n'est pas de chercher un coupable, mais de sortir du flou. Pense aux messages, comparaisons, rejets ou événements qui ont pu construire ce regard.

Ce que j'identifie aujourd'hui :

Consigne de l'article : pose-toi la question à voix haute et réponds-y aussi à voix haute, comme une vraie discussion avec toi-même.

2 - Observer les autres pour revenir au réel

Une situation observée :

Le défaut auquel je l'associe :

Ce que cette personne fait - ou ne fait pas - avec ce défaut :

3 - En parler : sortir du silence

La personne de confiance à qui je peux parler :

Ce que je veux lui demander comme témoignage ou expérience - pas comme jugement :

Complexes - ce qui marche vraiment et tient dans le temps

4 - Élargir mon regard sur moi

Mes qualités et mes forces :

Mes limites et mes défauts :

Cherche une vision juste, pas une vision parfaite.

5 - Confronter progressivement : l'exposition douce

Mon premier palier, suffisamment petit :

Mon palier suivant :

Augmente progressivement la difficulté plutôt que de te forcer brutalement.

Si le complexe provoque une souffrance importante, empêche des activités ordinaires ou envahit le quotidien, fais-toi accompagner par un professionnel compétent.