

Le test miroir - développement personnel et dérive narcissique

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/le-developpement-personnel-rend-il-narcissique/>

Le test miroir

- ☐ Est-ce que je suis plus calme ou plus susceptible ?
- ☐ Est-ce que je m'excuse plus facilement quand j'ai tort ?
- ☐ Est-ce que je suis plus capable d'écouter sans corriger ?
- ☐ Est-ce que je cherche à avoir raison ou à comprendre ?
- ☐ Est-ce que mes proches trouvent que je suis plus simple à vivre ?

Notes / ce que ces 5 premières questions me font voir :

Le test miroir - suite

- ☐ Est-ce que je fais des actions concrètes ou je consomme des idées ?
- ☐ Est-ce que je travaille sur moi pour aimer mieux ou pour me sentir supérieur ?
- ☐ Est-ce que je respecte les limites des autres autant que les miennes ?
- ☐ Est-ce que je suis capable de dire : Je ne sais pas ?
- ☐ Est-ce que je me sens plus relié ou plus isolé dans mon monde ?

Notes / ce que je veux ajuster :

Les 5 garde-fous de l'article

- ☐ Revenir au réel : relations, santé, travail, quotidien.
- ☐ Chercher la vérité, pas une identité valorisante.
- ☐ Rester coachable : demander des retours, accepter la critique, ajuster.
- ☐ Mettre du service dans l'équation : contribuer pour être utile.
- ☐ Arrêter la consommation compulsive : 1 livre, 1 pratique, 1 habitude, 1 objectif pendant 30 jours.

Le garde-fou que je veux appliquer maintenant :