



Bonus 1 : Le masque de l'orgueil :

Les objectifs de cet exercice ?

- Explorer les **mécanismes de défense** liés à l'orgueil
- Identifier les **émotions cachées** derrière l'apparence
- Se poser des questions sur la conception judéo-chrétienne de l'orgueil est-elle toujours juste ?
- Favoriser l'**authenticité** et la **vulnérabilité partagée**

Pourquoi travailler sur l'orgueil est-il puissant ?

Travailler sur l'orgueil en atelier thérapeutique est puissant parce que cela touche à des mécanismes profonds de protection, d'identité et de relation à l'autre. L'orgueil n'est pas simplement une "mauvaise qualité" à corriger — c'est souvent une armure forgée dans la douleur, la peur ou le besoin de reconnaissance.

Voici pourquoi ce travail peut être transformateur :

L'orgueil comme mécanisme de défense

- **Il protège la vulnérabilité** : Derrière l'orgueil se cache souvent une blessure — rejet, humiliation, sentiment d'infériorité. Travailler dessus permet d'accéder à cette part sensible.
- **Il empêche l'intimité** : L'orgueil peut créer une distance émotionnelle. Le déconstruire ouvre la voie à des relations plus authentiques.

Un miroir de l'estime de soi

- **Il révèle les failles de l'identité** : L'orgueil peut être un masque pour compenser un manque de confiance. Le questionner, c'est renforcer une estime de soi plus stable et sincère.
- **Il invite à l'humilité** : Et l'humilité, loin d'être une soumission, est une force tranquille qui permet d'apprendre, de grandir et de se relier aux autres sans se perdre.

Un levier de transformation intérieure

- **Il confronte l'ego** : Travailler sur l'orgueil, c'est aussi travailler sur l'ego, sur le besoin d'avoir raison, de dominer, de briller. Cela ouvre à une posture plus libre et plus juste.
- **Il libère l'énergie relationnelle** : Moins d'orgueil = plus d'écoute, plus de coopération, plus de lien.

C'est un travail exigeant, mais incroyablement libérateur.

<p>Le masque révélateur de mon orgueil bonus 1 Et si je me construisais la vie que je mérite</p> <p>Objectif de cet exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorer les mécanismes de défense liés à l'orgueil • Identifier les émotions cachées derrière l'apparence • Se poser des questions sur la conception judéo-chrétienne de l'orgueil est -elle toujours juste ? • Favoriser l'authenticité et la vulnérabilité partagée 	
<p>Temps 30 mn :</p>	
<p>Matériel nécessaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Masque acheté dans le commerce ou confectionné à l'aide d'un carton - Feutres, marqueurs acrylique, images de magazines découpées, raphia, laine, peinture, ruban, tissus précieux, perles, pierres. - Colle et ciseaux - Papier à lettre et votre plus beau stylo pour écrire à votre orgueil 	<p>Déroulé :</p> <p>1-décorez votre masque en commençant par l'extérieur. Réfléchissez à ce que votre orgueil vous fait faire.</p> <p>2-Décorez l'intérieur du masque. Réfléchissez à pourquoi votre orgueil vous fait faire ce que vous faites</p> <p>3-Écrivez une lettre à votre orgueil en répondant à ces questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que protège ce masque ? <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que je cache derrière ? • À quoi ressemblerait mon visage sans ce masque ? • Est-ce que ce masque m'aide ou m'empêche de me relier aux autres ? • L'orgueil est-il toujours néfaste ou quelques fois salvateur ? • Est-ce que l'orgueil me contraint à faire des actions qui ne sont pas juste pour moi ? <p>L'exercice peut s'arrêter là. Mais, si vous le souhaitez vous pouvez repeindre ou recoller des images dessus qui seraient le symbole d'un accueil plus doux de votre personne.</p>

Bonus 2 playlist sur l'Estime de soi :

Telle la méthode Coué un moyen de se rappeler le combat à mener est de choisir ses chansons. Voici une courte liste de chansons qui prônent la combativité et l'indifférence du regard de l'autre pour accepter sa propre définition de SOI et de ses besoins. Bien entendu vous pouvez l'allonger...

<u>Titre chanson</u>	<u>Auteur</u>	<u>Objectifs</u>
<u><i>Born This Way</i></u>	<u>Lady Gaga</u>	<u>Acceptation de soi, fierté</u>
<u><i>Fight Song</i></u>	<u>Rachel Platten</u>	<u>Résilience, force intérieure</u>
<u><i>Flawless</i></u>	<u>Beyoncé</u>	<u>Empowerment, confiance féminine</u>
<u><i>Brave</i></u>	<u>Sara Bareilles</u>	<u>Oser dire sa vérité, courage</u>
<u><i>Rimes féminines</i></u>	<u>Juliette</u>	<u>Rejet des stéréotypes, puissance féminine</u>
<u><i>Secrets</i></u>	<u>Marie Lambert</u>	<u>Dévoiler ses failles, authenticité</u>
<u><i>Roar</i></u>	<u>Katy Perry</u>	<u>Affirmation, puissance personnelle</u>
<u><i>Give Me the Food</i></u>	<u>Miss Platnum</u>	<u>Corps libre, rejet des injonctions</u>
<u><i>Eye of the Tiger</i></u>	<u>Survivor</u>	<u>Détermination, dépassement de soi</u>