
Le droit d'être moi - le podcast par Florence Arnaud

ÉPISODE n° 1 - j'aime mon "moi"

30 MARS 2023

La notion de "moi" permet de m'identifier par comparaison à ce qui est autre que moi, aussi bien dans mes points de ressemblance que mes points de dissemblance. C'est formidablement utile ! Je vous propose dans un premier temps d'aller explorer, par les questions ci-dessous, ce que recouvre ce "moi" pour vous.

Parce que la notion de "moi" repose sur une séparation entre ce qui me constitue et ce qui ne me constitue pas, percevoir son "moi" peut donner le sentiment d'être exclu.e ou nourrir le désir d'exclure "l'autre". Je vous propose dans un second temps d'aller explorer, par d'autres questions, ce que vous faites dire à ce "moi" dans vos relations à vous-même et aux autres.

1. Qui est moi ?

- **Identifiez positivement ce que recouvre la notion de "moi" quand vous pensez à vous-même. Posez ci-dessous tout ce qui vous vient à l'esprit.**

Ex : je suis une femme, 41 ans, mariée depuis 20 ans, sans enfant, vivante etc.

- **Identifiez maintenant négativement ce qui n'est pas "moi" quand vous pensez à vous-même. Posez ci-dessous tout ce qui vous vient à l'esprit.**

Ex : je ne suis pas un homme, je n'ai plus 20 ans, je ne suis plus amoureuse, je me sens libre etc."

- **À votre avis, comment les autres vous identifient-ils ou elles comme un “moi” singulier?**

Pour répondre à cette question, vous pouvez tenir compte de ce que certaines personnes ont pu vous dire de vous ainsi que de ce que vous pensez que les autres pensent de vous. Pour chaque situation, précisez qui sont ces personnes, en quelle occasion vous les avez entendues ou vous avez pensé qu'elles avaient telle ou telle opinion de vous, détaillez aussi précisément que possible ce que cela vous a fait penser et ressentir de vous.

Ex : ma mère m'a encore dit que je devrais aller chez le coiffeur. Je pense qu'elle trouve que je ne prends pas bien soin de moi. Je me vois dans ses yeux comme une personne toujours mal fagottée. Moi = souillon...

2. Qu'est-ce que ce “moi” dit de mes relations à moi-même et aux autres ?

- **Comment vous sentez-vous quand vous prenez conscience de ce qui précède, de votre définition de vous par vous-même et par les autres ?**

