

Audio 1 : Estime de soi

« Lorsque vous pensez à vous, quand vous étiez enfant, et que vous pensez que vous étiez en train de réaliser quelque chose de plaisant, qu'étiez-vous en train de faire ?

Décrire de façon précise et sans généralité 5 souvenirs heureux de votre enfance.

Choisissez des souvenirs très précis, détaillés. « En général » ou « j'étais tout le temps », ne fonctionne pas.

A quel autre moment de votre vie, avez-vous pensé de vous, que vous étiez en train de réaliser quelque chose de plaisant?

Lorsque vous pensez à vous, en tant qu'enfant, et que vous pensez que vous étiez quelqu'un de bien, ou que vous aviez accompli une bonne chose, qu'avez-vous fait ?

A quel autre moment de votre vie avez-vous pensé que vous étiez quelqu'un de bien et qu'étiez-vous en train de réaliser ? »