



41

Carmen

Carmen nous invite à nous interroger : Pourquoi nous aimions moins que nous aimons notre famille ou nos amis ? Pouvons-nous être moins exigeants envers nous-même et par conséquent, moins dévalorisant ? Carmen nous rappelle que la façon dont on parle de soi a un impact sur l'image et l'estime de soi. Il est donc important de prendre soin de cet amour propre.

Sorcière de l'amour propre Witch of self-love

Carmen invites us to question ourselves: Why would we love ourselves less than we love our family or friends?

Can we be less demanding of ourselves and, consequently, less self-deprecating?

Carmen reminds us that the way we talk about ourselves has an impact on our self-image and self-esteem. It is therefore important to take care of this self-respect.

Comment faire / Tips

- Nous pouvons prendre le temps d'être attentif à la façon dont nous nous parlons à nous même. Avons-nous tendance à nous dévaloriser ? Dans quelle(s) situation(s) ? Quels mots reviennent souvent ?
- Prendre le temps de reformuler les propos dévalorisants que l'on peut s'adresser à soi-même (je suis nul.le, je ne suis pas capable) en phrases à minima plus neutres ou descriptives (j'ai fait une erreur, j'ai peur de ne pas y arriver...)
- On peut se parler à soi-même comme on parlerait à son ou sa meilleur.e ami.e

We can take the time to pay attention to the way we talk to ourselves. Do we tend to devalue ourselves? In what situation(s)? What words come up often?

- Take the time to rephrase the self-deprecating remarks we might address to ourselves ('I am useless,' 'I am not capable') into phrases that are at least more neutral or descriptive ('I made a mistake,' 'I'm afraid I won't succeed...').
- We can talk to ourselves the way we would talk to our best friend.

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON