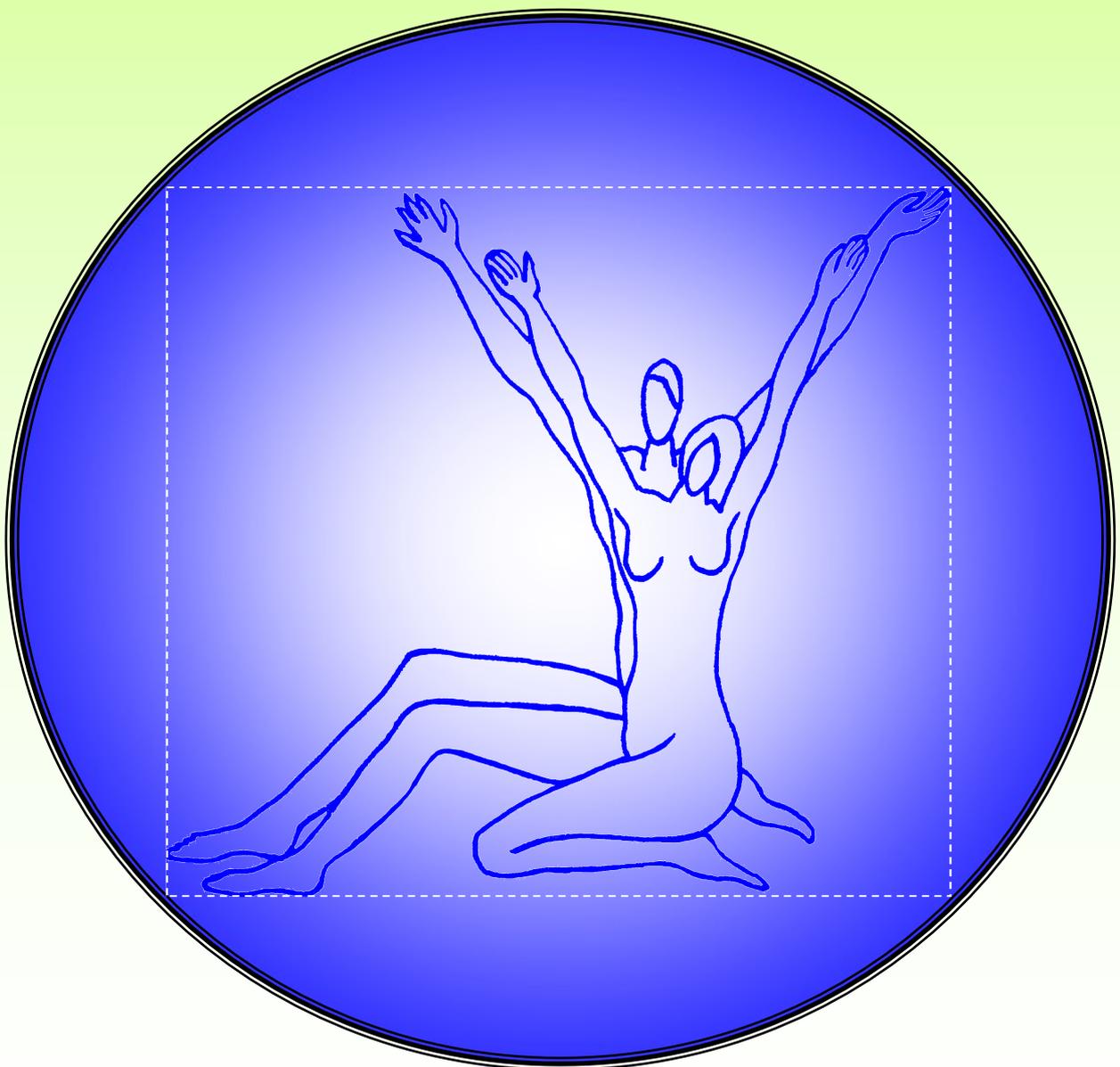


Fédération Française de  
Somato-psychothérapie et Somatothérapie

SOMATO<sup>20</sup>



## 20 numéros SOMATO...



**Richard Meyer et Jérôme CHIDHAROM**



**Reconnaisances et Partages en Alsace**



**Reconnaisances et Partages à Bordeaux**



**Reconnaisances et Partages à Saint Gaudens**



**Reconnaisances et Partages à Montpellier**



**Palais des Congrès 2006**

# sommaire

- **P. 4 L'énergie dans les caractères**  
*Pascal Foucault*
  
- **P. 14 Eros et la vie amoureuse (suite du N° 20)**  
*Dr Pierre Dalens*
  
- **P. 24 Image de soi —  
Confiance en soi**  
*Jérôme Chidharom*
  
- **P. 37 La supervision**  
*Jérôme Chidharom*
  
- **P. 39 L'histoire de la somato...  
en bref**  
*Jérôme Chidharom*
  
- **P. 40 "l'Intranquille"**  
*Chantal Vincent*
  
- **P. 41 Le conflit dans  
l'entreprise**  
*Jérôme Chidharom*
  
- **P. 52 "J'ai lu, j'ai aimé, je  
partage"**
  
- **P. 53 Articles parus**
  
- **P. 55 Journal N°1**

# éditorial



Chers collègues,  
2009 est derrière nous, laissant derrière nous aussi les mauvaises expériences, les rancœurs et rancunes. Ouvrons-nous à notre avenir celui que nous voulons construire avec le commencement de 2010.

Certains diront que l'année 2010 sera l'année de l'incertitude et de l'imprévisibilité en tout genre : sur le plan personnel, sur le plan social ou socio-culturel, sur le plan professionnel, sur le plan écologique climatique.....D'autres se poseront la question de savoir comment garder nos points de repère, notre force et notre motivation, notre espoir dans cette période de bouleversement global et mondial ou planétaire ?

Je dirai que c'est maintenant qu'il faut utiliser toute notre énergie positive, notre créativité pour s'engager fermement dans ce que nous voulons être et faire pour avoir ce que nous désirons avoir.

Est-ce que l'introspection, la réflexion sur soi, la méditation peuvent nous aider à trouver le sens de la vie ? Quelle est la bonne attitude à avoir ou à acquérir pour trouver la joie et le bonheur ? Est-ce que nous pouvons compter sur la solidarité, sur la générosité pour sortir de ce chaos ? Pourrions-nous créer des liens de confiance et de partage pour trouver la lumière et créer la richesse ? Et il y aurait toujours des questions à se poser ou à poser. La réponse est en nous. Nous avons la capacité de puiser dans un inépuisable réservoir, par le biais de nos pensées, de nos sentiments et de matérialiser nos désirs.

*« Nous entrons réellement dans une ère où la dernière frontière n'est pas l'espace, mais bien l'esprit ».* Dr Fred Alan Wolf.

Est-ce que la somatothérapie pourrait contribuer à aider chacun à trouver son identité ou à restructurer son identité dans cette période de perte d'identité ou de trouble d'identité, ou tout simplement à trouver son bien-être dans son cœur, dans son corps et dans son âme ?

*« Au lieu de vous attarder aux problèmes du monde, canalisez votre attention et votre énergie sur la confiance, l'amour, l'abondance, l'éducation et la paix. Vous ne pouvez pas aider le monde en vous concentrant sur des événements négatifs. En y prêtant attention, vous ne faites que les amplifier, et vous attirez également davantage de circonstances négatives dans votre vie. »*

Les Somatothérapeutes expérimentés sont des spécialistes pour harmoniser la sensation du bien-être corporelle et par voie de conséquence la détente de l'esprit qui s'ouvre à la créativité.

Les Somatothérapeutes expérimentés sont des spécialistes pour ouvrir la voie à l'expression émotionnelle qui libère et répare les souffrances.

Les Somatothérapeutes expérimentés sont des spécialistes qui ouvrent le dialogue et la compréhension pour permettre le sujet à comprendre et à grandir.

Les Somatothérapeutes expérimentés sont des spécialistes qui intègrent le corps, la parole, l'émotion et l'attitude juste pour accompagner le sujet à trouver la voie de la responsabilité, de l'autonomie et de la puissance congruente, en syntonisant ainsi la plus élevée des fréquences : l'amour.

Et le sujet est libre de choisir sa vie avec confiance et maîtrise pour trouver le bonheur qui est sa voie.

Où trouver ces Somatothérapeutes experts (ex-père) ?

Bien sûr, à la Fédération Française de Somato-psychothérapie et Somatothérapie (FF2S) [www.ff2s.eu](http://www.ff2s.eu). La FF2S vous souhaite à vous tous une Bonne et Heureuse Année 2010, pleine de Bonheur et de Santé, de Succès.

*« Le bonheur intérieur est en fait le combustible du succès. »*

Dr John Hagelin.

Somaticalement

**Jérôme CHIDHAROM** Président de la F.F.2.S.

E-mail : [info@ff2s.eu](mailto:info@ff2s.eu)

# IMAGE DE SOI - CONFIANCE EN SOI

Jérôme CHIDHAROM

---

**IDENTITÉ** : Caractère de ce qui est semblable ou confondu.

Conscience de la persistance du moi. Ensemble des éléments permettant d'établir sans confusion possible, qu'un individu est bien celui qu'il dit être ou que l'on présume qu'il est.

*Dictionnaire HACHETTE*

**TROUBLES DE L'IDENTITÉ** : Troubles de la conscience de soi, caractérisés par l'atteinte, ou même la perte du sentiment "d'être identiquement le même dans le temps » (K.Jaspers).

*Dictionnaire de psychiatrie et de psychopathologie clinique. Larousse.*

**ESTIME DE SOI** : Estimer, du latin estimera, "évaluer", - "déterminer la valeur de", - avoir une opinion sur"- "comment on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas."

**AVOIR CONFIANCE EN SOI, ÊTRE SUR DE SOI, ÊTRE CONTENT DE SOI,**

**AFFIRMATION DE SOI...** sont les termes utilisés dans le langage courant pour désigner l'estime de soi.

**AMOUR INCONDITIONNEL DE SOI** : S'estimer, c'est s'évaluer et on a le droit d'exister tel qu'on est sans conditions, malgré ses points forts et ses points faibles. On a le droit d'être aimé sans conditions. Se respecter, répondre à des besoins et ses aspirations.

ex: "je t'aime comme tu es"- "tu es important(e) pour moi".

**IMAGE DE SOI** : La connaissance de soi, le regard que l'on porte sur soi. Avoir une attitude mentale positive de l'image de soi est l'élément important de confiance en soi.

**CONFIANCE EN SOI** : Être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir d'une manière adéquate dans les situations importantes. La notion de confiance en soi s'applique surtout à nos actes. Croire en sa capacité, se projeter dans l'avenir, rêver, fixer un but, planifier les étapes, agir et rectifier les erreurs.

L'estime de soi.

*Christophe André - F.LelordEditions. Odile Jacob.*

## " INTRODUCTION AU CONCEPT D'« IMAGE DE SOI »"

Le concept d' « Image de Soi » n'est pas nouveau. Dès 1890 William JAMES le décrit selon différents niveaux hiérarchisés.

Ce qui est nouveau c'est l'intérêt que suscite depuis 20 ans le concept d'**IMAGE DE SOI**, appelé aussi **SELF CONCEPT, ESTIME DE SOI, CONCEPT DE SOI** ou même **EGO**.

En effet, depuis ces dernières années les études se sont multipliées sous l'effet des besoins du marché du travail mais surtout grâce à une nouvelle dynamique de la recherche dans le domaine comportemental et des conduites d'adaptation.

Nous sommes enfin sortis d'un conflit tenace entre les tenants de 2 courants

- « **Les Situationnistes** » qui font l'hypothèse des facteurs environnementaux comme principale source d'apprentissage et de variation des comportements (GUTHERIE 1944 - THORNDIKE 1940 ...).
- « **Les Dispositionnels** » qui considèrent l'Individu dans ce qu'il est ou a comme dispositions naturelles (EPSTEIN 1979...

Il existe un consensus pour dire que ces deux modèles sont insuffisants pour rendre compte de la réalité complexe des conduites d'adaptation, sans toutefois négliger les apports théoriques et expérimentaux de chacun.

Il est désormais acquis que c'est l'Homme en situation et la situation de l'Homme qu'il faut considérer comme un ensemble en interaction permanente. L'Homme est conçu comme un sujet actif susceptible de faire évoluer ses comportements et ses conduites d'adaptation par un processus d'interprétation des situations et de les modifier en retour (d'une façon réelle ou perçue).

Dans cette dynamique, il apparaît que le concept **d'IMAGE DE Soi est une des bases fondamentales de ce processus d'échanges avec le milieu**. C'est à partir de sa propre identité que l'Homme va se fixer des **objets-buts**, organiser sa conception du monde, la confronter et en retour modifier sa propre Image.

**Ce modèle systémique ou interactionniste pose la problématique de l'apprentissage, de la représentation des connaissances, de la motivation à apprendre et des objectifs de vie**. Autant de questionnements fondamentaux dans toute démarche d'évaluation et d'aide à l'évolution individuelle.

## LE RÔLE DE L'IMAGE DE SOI

C'est dans l'IMAGE DE Soi que **l'Individu forge sa propre identité** à partir de laquelle vont s'élaborer les objectifs individuels, se cristalliser les efforts et générer la persévérance devant les obstacles. Dans la vie professionnelle le rôle de l'IMAGE DE Soi est particulièrement essentiel quand il s'agit d'effectuer des choix importants : Re-formulation de projets professionnels, tournant dans la carrière etc.

Dans une démarche de recrutement, l'évaluation des compétences implique l'appréhension de cette IMAGE DE SOI, à partir de laquelle le candidat se fixe ses ambitions et, d'une façon générale, développe un impact plus ou moins intense sur l'environnement.

L'IMAGE DE SOI constitue un facteur important de régulation des comportements et des modes d'adaptation aux différents contextes et, notamment dans le milieu professionnel.

## IMAGE DE SOI ET ENVIRONNEMENT : une activité cognitive

L'IMAGE DE SOI ne peut être déconnectée de cette notion d'environnement. Elle n'a de sens, et n'évolue que par rapport au contexte dans lequel nous nous situons.

L'interaction et les échanges entre le contexte et l'IMAGE DE SOI s'effectuent par un flux d'informations traitées selon des modalités cognitives qui ont été mises en évidence par de nombreux chercheurs tels que PIAGET (démarches d'Assimilation/ Accommodation et de développement circulaire à travers différents stades) ou FESTINGER (processus de comparaison sociale et de dissonance cognitive) et bien d'autres. Ces interactions reposent sur le besoin vital de l'Individu d'entrer en relation fonctionnelle avec le monde, car c'est dans ces échanges permanents qu'il se maintient et se développe.

**C'est grâce à ces fonctions cognitives que l'Individu devient une « personne se connaissant ».**

C'est dans cette conception dynamique de Soi que l'Individu s'approuve, se récompense, se punit, se juge et s'évalue (fonction d'autorégulation) et  **finalement se construit sa propre identité.**

## IMAGE DE SOI : UN PROCESSUS D'AUTONOMIE

L'Individu va donc se caractériser par une capacité à établir des liens et des échanges avec son contexte par des processus cognitifs internes de représentation et de mémorisation.

**Ces processus relèvent de l'autonomie de chacun permettant d'organiser la différenciation de Soi et du NON-SOI.**

Grâce à ces mécanismes cognitifs chacun va développer, créer, enrichir, détruire, reconstruire sa propre IMAGE DE Soi, dans une relation continue avec l'environnement, dans le but de gagner en confort d'adaptation, et de repousser toujours plus loin ses propres limites.

Dans ce type de démarche la capacité à communiquer avec soi-même est indispensable pour une bonne régulation des rapports avec Autrui, selon la célèbre admonestation d'Apollon à ses fidèles reprise par SOCRATE :

**« Connais-toi toi-même ».**

C'est dans cette dynamique que l'Homme fortifie sa propre IMAGE DE SOI et gagne en autonomie :

1. En améliorant ses capacités à distinguer les faits pertinents pour sa propre évolution, émanant de lui-même ou du contexte.
2. En différenciant sa propre identité (« Moi c'est Moi »), de celle d'Autrui et des groupes d'appartenance dans leurs caractéristiques respectives.
3. En développant son aptitude à ajuster ses propres comportements, à accepter les contraintes liées à l'épreuve de la réalité, ainsi qu'à faire évoluer dans une certaine mesure le poids de ces contraintes.

## LA " PRISE DE CONSCIENCE " : une démarche d'auto-adaptation

Pendant longtemps le phénomène de *« prise de conscience »* a été entouré de beaucoup de mystère, on y voyait le

sujet dans le sujet, une démarche d'introspection d'un spectre qui comme la plupart d'entre eux s'évanouit à le regarder de plus près.

W. JAMES fut le premier à considérer cette démarche de prise de conscience comme **un processus cérébral**. La prise de conscience est désormais considérée comme un processus obéissant à des modalités cognitives pour autant qu'elle est capable de réfléchir sur elle-même.

Dire qu'un caillou est conscient ou inconscient est banal et même dénué de sens.

**La capacité de prise de conscience commence donc à apparaître comme significative chez les organismes dotés d'une fonction d'autorégulation avec l'environnement.**

L'activation de cette démarche est donc essentielle et fondamentale à toute auto adaptation d'un organisme vivant à son milieu.

Elle repose sur **la mémoire, l'intelligence, la structuration d'opérations logiques et symboliques.**

Ces opérations cognitives ne suffisent pourtant pas à rendre compte totalement de la nature d'une démarche de prise de conscience.

La configuration et le fonctionnement d'un ordinateur permettent le traitement de savoirs multi humains, sur les mêmes bases cognitives sans pour autant être doté d'une conscience. Toutefois, il octroie un surplus de conscience à l'utilisateur, sans que celui-ci en soit vraiment conscient !

Cette notion de prise de conscience aboutit donc au constat qu'il puisse exister différents niveaux de conscience et au paradoxe de l'existence d'une zone inconsciente (non consciente) (paradoxe fondateur de l'hypothèse freudienne de l'appareil psychique).

La différence entre l'ordinateur et l'Homme est que chez le dernier **les processus cognitifs sont en prise directe avec le système des affects, les niveaux d'attention et de vigilance, la hiérarchie des niveaux de conscience et d'inconscience et les finalités qu'il se donne.**

Face à cette nécessaire démarche de prise de conscience permettant de percevoir et de corriger les erreurs ou les difficultés d'adaptation et de développer son autonomie, les capacités demeurent très variables d'une personne à l'autre et d'un contexte à l'autre.

## RÉEL ET RÉALITE

La réalité pourrait être définie par ce qui nous rappelle à l'ordre quand on cherche à s'y soustraire. Que cette réalité soit reconnue, construite ou reconstruite, il semble que dans les processus cognitifs d'échange avec le monde, il y ait une duplication entre REEL et REALITE, ainsi qu'entre la réalité externe **et l'idée « imaginaire » de réalité interne.**

Dans ce principe de réalité et d'explication globale du monde, la capacité à reconnaître ses bonnes ou mauvaises représentations est un indice de capacité à définir cette réalité et donc à apprendre à s'adapter et à s'autonomiser. Pour NUTTIN « *l'homme est motivé à se construire un système de référence qui le renseigne sur sa place et celle des choses dans l'ordre réel* ». Il va donc tendre à attribuer une valeur de réalité à ses conceptions et à sa représentation du monde et donc à sa propre IMAGE.

## LA CONSISTANCE DE L'IMAGE DE SOI

Grâce à ce contact avec l'« *ordre réel* » et à son souci profond de réalité qui conduit à vouloir éviter les désillusions, **l'Homme veut donner une consistance à son système de représentation du monde et de lui-même.** Il est important pour lui de préserver son identité en protégeant le sens qui lui donne, quelles que soient les informations reçues.

Cette recherche de continuité dans la cohérence des diverses opinions que l'Homme a sur lui-même, est une question de « **fidélité** » à sa propre identité.

C'est ainsi qu'une « **consistance** » trop rigide de l'IMAGE DE SOI conduit à réfuter ou à limiter l'importance des échanges avec le milieu. L'individu va alors entrer en « **dissonance cognitive** » avec celui-ci (voir FESTINGER) et être amené à gérer des oppositions avec le réel soit en déformant ses données perceptives, en les niant ou en résistant à tout changement. Dans le cas d'une « **inconsistance** » ou d'une « **discordance** » entre ce qui est dit et réellement fait, l'Homme développera une conduite de justification.

Dans tous les cas la reconnaissance psychique de la réalité s'accompagne d'un minimum de désagréments, de déplaisir ou d'ennuis qui permettent de faire la différence entre la réalité « *imaginaire* » et la réalité extérieure.

C'est dans cette conception dynamique de l'« **IMAGE DE SOI** » que l'Homme va se doter de ce que LEWIN appelle « **un niveau du Moi** » et développer son individualité.

## **LE RENFORCEMENT POSITIF ET NÉGATIF : Le sentiment de compétence**

C'est dans ce développement que l'Homme vise à devenir ce « **qu'il se propose d'être** ».

C'est dans ce même contexte que vont se situer les tensions entre l'image idéale et la conception réaliste de soi, entre le « **Moi perçu** » et le « **Moi conçu** ».

Dans cet échange comparatif permanent entre le « **conçu** » et le « **perçu** », HUNT souligne l'effet d'auto récompense pour l'Individu, qui est le résultat de ce qu'on fait par rapport à l'idée qu'on se fait de soi-même.

Ce même auteur souligne ainsi que **dans le domaine de l'action, le fait d'atteindre ses buts ou de réaliser ses propres projets est la forme d'auto- renforcement la plus importante qui puisse exister.**

Cette congruence entre la conception dynamique de Soi et l'action sur le réel contribue à développer le sentiment de compétence de l'Individu, à repousser ses propres limites et à se fixer des objectifs toujours plus élevés.

C'est pourquoi, d'après LEVY-LEBOYER les buts poursuivis par l'Individu, à partir de sa propre IMAGE DE SOI sont « **l'élément- pivot entre le self concept et la motivation** ».

De plus dans cette dynamique de compétence ascensionnelle, l'observation des Autres modifie notre propre IMAGE DE SOI ("**Etre perçu comme capable ou digne de prendre des responsabilités**"), nourrit et justifie la motivation et développe notre propre estime de Soi pour un renforcement positif.

À l'inverse le fait d'échouer, en tout ou partie, dans la réalisation de nos buts ou de nos projets, va créer, un effet de dévalorisation de notre propre IMAGE DE SOI. Les ambitions seront revues à la baisse et la motivation perdra de sa dynamique créatrice.

L'Individu développera alors un sentiment d'incompétence qui sera d'autant plus installé que les échecs seront continus ou répétés et dont il ne pourra sortir que par sa capacité à rebondir ou selon Boris CYRULNIK par sa capacité de résilience (capacité à mettre de côté ou à surmonter les épreuves ou les échecs pour aller vers la réussite).

### **LES DIFFÉRENTES "IMAGES DE SOI"**

Selon William JAMES, l'IMAGE DE SOI est variée et composée de diverses représentations cognitives ou affectives mais apporte malgré tout à l'Individu le sens de sa « **continuité** » à travers le temps et les contextes.

W. JAMES (1890) distingue 4 niveaux possibles dans le sentiment, la recherche et la préservation de Soi.

#### **1°) LE SELF MATERIEL**

Il s'agit du corps, partie la plus intime de soi-même, des vêtements, de la famille immédiate « *qui est une partie de nous-mêmes* », le foyer.

Ce niveau englobe également l'instinct de propriété, le résultat de notre travail.

#### **2°) LE SELF SOCIAL**

Est basé sur la reconnaissance que l'Individu obtient de ses pairs.

« **Un Homme a autant de selfs qu'il y a d'Individus qui le reconnaissent et ont une image de lui dans leur esprit** ».

#### **3°) LE SELF SPIRITUEL**

Comporte l'être subjectif, ses facultés et ses dispositions psychiques. Il intègre l'autosatisfaction qui surgit quand nous pensons à notre aptitude à argumenter, à discriminer, à notre sensibilité et à notre conscience morale.

#### **4°) L'EGO PUR**

C'est le **principe d'Unité de la Personne et de Continuité dans le temps**. C'est l'IMAGE DE SOI qui regroupe toutes les conceptions de SOI hiérarchisées et qui peuvent éventuellement entrer en conflit les unes avec les autres.

En effet les différents SELFS peuvent se situer sur une échelle avec le Self corporel au premier niveau, le Self spirituel au niveau le plus élevé, les Selfs matériels et les divers Selfs sociaux aux niveaux intermédiaires.

**L'élaboration de cette IMAGE DE SOI se structure, s'enrichit et s'élabore en permanence dans ses facettes les plus variées.**

Elle présente donc un caractère plus ou moins malléable selon son degré de « **consistance interne** ». Son processus de construction va être influencé par les différentes images psychiques de ce self concept qui peuvent être de 3 natures (LEVY-LEBOYER)

- **Ce qui nous pensons être** (IMAGE DE REALITE)
- **Ce que nous voulons être** (LES OBJETS-BUTS)
- **Ce que nous croyons pouvoir être** (L'IDEE DE NOS POTENTIALITES)

Elle sera également influencée par les caractéristiques des différents contextes que l'Homme va traverser au cours de sa vie et notamment par les éléments suivants :

- Les valeurs familiales et d'éducation
- Les valeurs culturelles (distinction entre le rôle des Hommes et des Femmes. L'importance des mathématiques dans la scolarité...
- L'exemplarité
- Les succès et les échecs
- La comparaison sociale ou individuelle
- La compétition.

### Quelques propos sur l'identité (V.Lenhardt)

J'utilise souvent comme référent le modèle sur l'identité suivant lequel tout se passe comme si celle-ci était le résultat de l'interaction entre quatre zones :

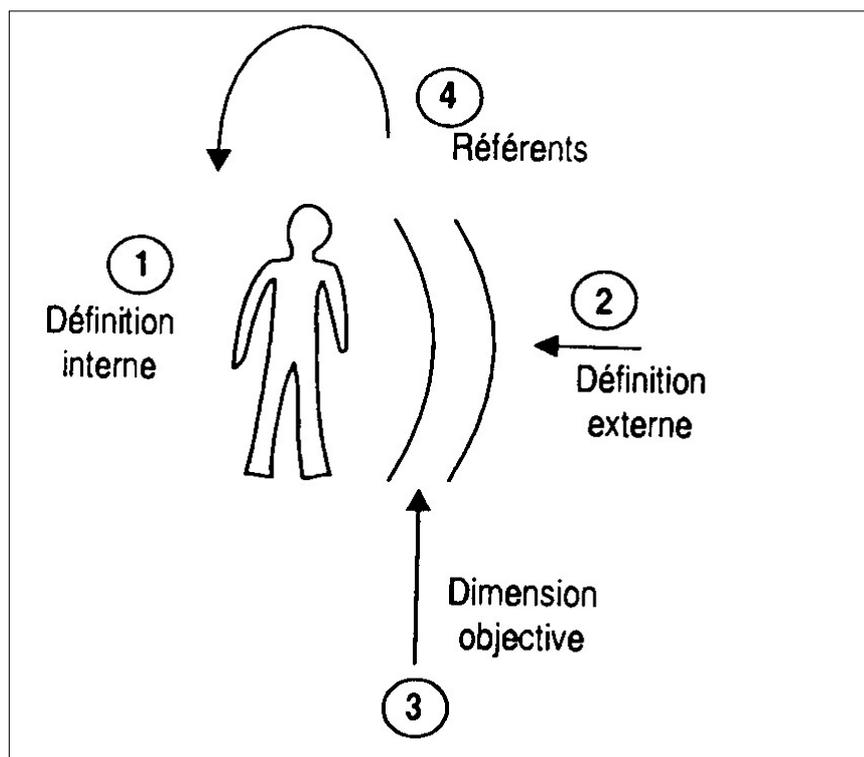


Schéma 2 : Les quatre zones constitutives de l'identité

- La **zone interne** est la définition de soi par soi-même ;
- La deuxième zone, **externe**, est la définition de soi par les autres ;
- La **troisième zone** est celle de la dimension objective de l'identité ;
- La **quatrième zone** est l'ensemble des référents ou, introjectes, par rapport auxquels la personne se définit.

Ce modèle prescriptif est en fait simplificateur d'une réalité plus complexe correspondant aux étapes historiques de la genèse de l'individu et rend imparfaitement compte de la dynamique identitaire consistant pour la personne à passer du « moi » au « je », c'est-à-dire à se constituer comme sujet au-delà de toutes les définitions extérieures à elle-même.

Mon propos vise à situer et mesurer à quel point la prise en compte de ces **quatre zones identitaires est déterminante** dans l'accompagnement des personnes et dans le travail de management que doit faire tout manager vis-à-vis de lui-même ou de ceux qui l'accompagnent et, à plus forte raison, tout consultant qui gère cet accompagnement. Le sous-développement ou l'absence de développement d'une zone, le déséquilibre entre ces zones, dans tous les cas de mon expérience, ont pour résultat des problèmes identitaires lourds de conséquences dans l'évolution, la croissance, la motivation, le système relationnel engendré par la personne.

### Quelques exemples :

- **Si la personne n'a pas confiance en elle-même** (ne se considère pas comme « OK »), ne s'estime pas suffisamment compétente, **vit dans la peur**, n'a pas trouvé elle-même un regard suffisamment positif pour elle-même, tout ce qui va être donné de l'extérieur en termes de reconnaissance, missions, vie opérationnelle, ne sera pas ancré dans une stabilité suffisante. La personne aura alors tendance à chercher désespérément, comme si elle était dans un puits sans fond, une réassurance et une médiation à travers les problèmes opérationnels ou des problèmes de pouvoir. Cela produit le « **complexe de la langouste** » dont je reparlerai plus loin.
- Si la personne a confiance en elle-même mais ne reçoit pas dans la **zone 2** suffisamment de réassurance, de reconnaissance d'autrui, elle risque de partir soit dans une dynamique narcissique par compensation, soit de se couper du réel, (parfois à la limite de la mythomanie), perdant contact avec la parole de l'autre.
- Elle peut également avoir les zones 1 et 2 bien développées : se faire confiance, être reconnue de l'extérieur par des personnes ; mais s'il y a un écart trop grand du fait que **son statut objectif n'est pas ajusté** (niveau de salaire, définition de poste, lieu de son action, budget, cartes de visite...), cela la conduira à lutter pour une objectivisation juste de son identité qui va parasiter tout le reste.
- Parfois la **zone 4** des référents n'est pas assez développée (son éthique, les personnes auxquelles elle peut avoir recours, une certaine transcendance incarnée dans des personnes, des modèles, des recours, des valeurs... tout ce qui constitue le rapport au sens). Dans une situation de changement comprenant des incertitudes, du chaos et des mutations permanentes, les zones 2 et 3 étant tellement chahutées, la personne ne pourra pas tenir le coup. Comme un navigateur sans boussole, sans confiance dans ses étoiles, elle se trouve en danger de se perdre.

Si l'identité de la personne n'est pas suffisamment assurée dans ces quatre zones évoquées dans le paragraphe précédent, autrement dit si l'énergie n'est pas suffisamment présente dans chaque zone et ne circule pas librement de l'une à l'autre, ce qui implique à la fois une certaine fluidité, de la perméabilité et une stabilité suffisante, il se produit un manque de sécurité ontologique de la personne qui ne retrouvera ni dans le regard de l'autre, ni dans son propre regard, ni dans son statut, ni dans ses référents internes, des ressources suffisantes pour se sentir sécurisée, en paix avec elle-même. Elle aura donc tendance à trouver à l'extérieur, dans des éléments d'un autre ordre, notamment dans le pouvoir, une compensation par rapport à son manque identitaire. C'est ce que j'appelle le complexe de la langouste qui utilise sa carapace pour compenser son manque de colonne vertébrale.

Le pouvoir et tout, ce qui s'investit autour, deviendra un enjeu de survie qui va parasiter la vie opérationnelle de l'entreprise ainsi que le positionnement de la personne dans l'entreprise à de nombreux niveaux.

### Rendre le Concept d'Image de Soi Opérationnel

### L'INTERACTION HOMME/CONTEXTE

Théorème :

**Ainsi que le figure le schéma ci-contre, l'Individu plongé dans tout contexte reçoit les forces graduées de celui-ci, provoquant une réponse d'auto adaptation proportionnelle à la densité de son « IMAGE DE SOI ».**

Par cette réponse l'Individu peut agir en retour sur les caractéristiques du contexte **en modifiant leur nature ou leur intensité.**

Les caractéristiques du contexte peuvent être de natures diverses (professionnelle, personnelle, familiale... ) et solliciter d'une façon plus ou moins intense les capacités d'auto-adaptation de l'Individu.

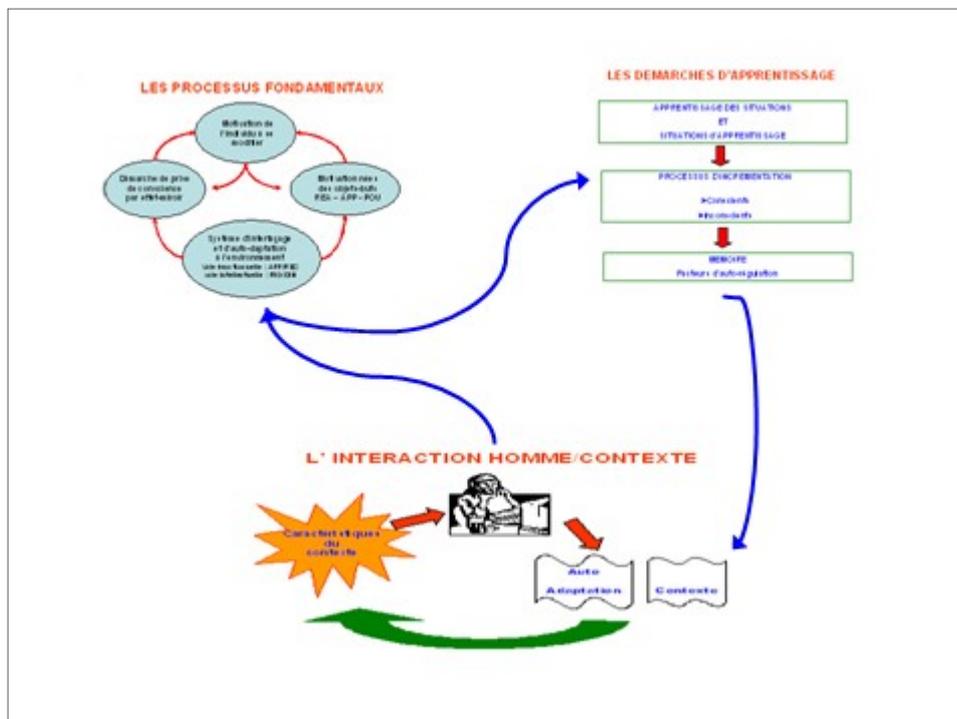
Ces intensités peuvent aller du « **grand calme** » à « **forte tempête** » et créer ainsi des situations de mobilisation intense et durable engendrant chez l'Individu tensions et stress. Sa capacité à comprendre les situations, à ajuster ses énergies et ses objectifs va alors conditionner la pertinence de son adaptation et l'influence qu'il peut développer en retour sur les caractéristiques de ce contexte.

Une adaptation équilibrée et sans tension particulière trouve sa source dans une bonne autorégulation des modes d'adaptation par rapport aux contraintes et exigences du contexte.

Il est donc essentiel pour bien évaluer la nature de l'autonomie d'un Individu et ses réponses adaptatives de le replacer dans le contexte qu'il vit au moment de son évaluation.

Ainsi que nous l'avons développé sa propre IMAGE et son sentiment de compétence ou d'incompétence vont dépendre de la nature et de l'intensité de ses interactions avec le contexte.

## LES DÉMARCHES D'APPRENTISSAGE



**Chaque situation, nouvelle ou non, peut être considérée comme une situation d'apprentissage sollicitant l'Individu dans ses ressources potentielles ou éprouvées pour imaginer et combiner des formes toujours plus pertinentes ou évoluées d'adaptation.**

Dans cette confrontation permanente au réel l'Homme développe, par essais et erreurs, des réponses nouvelles ou plus pertinentes.

Dans une situation professionnelle nouvelle, devant un challenge ou avant d'accéder à d'autres responsabilités, il est placé dans l'obligation d'intégrer de nouveaux savoir-faire et de développer de nouveaux savoir être.

Cet apprentissage reposera sur des processus cognitifs conscients, traduisant la volonté de se transformer sur un point bien précis et clairement identifié, ou inconscients traduisant un mode d'adaptation naturel ou spontané.

***L'ensemble de ces processus va incrémenter la mémoire, permettant ainsi à l'individu de disposer d'un « stock d'apprentissages » qu'il pourra combiner pour réguler ses modes d'auto-adaptation.***

Une partie de ces apprentissages passera au niveau inconscient car comme le constate G.BATESON plus l'apprentissage d'une conduite est élaborée, plus elle est intégrée à des niveaux profonds de la mémoire inconsciente : :  
« **Mieux un organisme connaît quelque chose, moins il est conscient de cette connaissance** »

Nous touchons ici le niveau de « compétence *automatique* » qui ne nécessite plus de réflexion pour la mettre en œuvre.

## LES PROCESSUS FONDAMENTAUX

**Il est inefficace de mettre un Individu en situation d'apprentissage si celui-ci ne sait sur quel point travailler, ou s'il n'est pas motivé pour entreprendre un effort d'apprentissage.**

Le meilleur programme de formation n'aura des répercussions pour l'Individu que si les processus fondamentaux à l'apprentissage sont activés.

Ces processus sont conditionnés par 4 points essentiels, l'absence de l'un d'entre eux détruisant le chaînage de ces processus.

### 1°) LE SYSTÈME D'INTERFAÇAGE ET D'AUTO-ADAPTATION

Dans ce domaine les capacités individuelles différentes varient d'un contexte à l'autre, c'est à travers ce système que l'Individu va pouvoir lire, décoder et interpréter les situations et restituer ses réponses adaptatives.

Nous considérons que cet interfaçage s'effectue à la fois sur un **mode émotionnel** et sur un **mode intellectuel**.

Ce système est le point d'entrée des processus d'apprentissage. Il est évalué dans le modèle PERFORMANSE par l'association des dimensions :

**AFFIRMATION/RÉCEPTIVITÉ** (voie émotionnelle)  
**RIGUEUR/DYNAMISME INTELLECTUEL** (voie intellectuelle)

### 2°) LES DÉMARCHES DE PRISE DE CONSCIENCE

Connectées à la fois sur les affects, les structurations logiques des représentations du monde et sur les motivations, elles sont essentiellement activées par des **processus d'effet miroir**.

D'autre part, nous savons que pour des raisons fonctionnelles, la conscience doit être toujours limitée à une fraction de l'activité mentale. Il est donc inutile de fixer plusieurs objectifs de progression dans une même période d'apprentissage.

### 3°) LES MOTIVATIONS NÉES DES OBJETS-BUTS

Par principe tout système agit et s'autorégule en fonction de finalités, conscientes ou non. Les motivations constituent le « moteur » de ces processus fondamentaux d'apprentissage. Sans motivation, l'Homme ne voit aucun intérêt à entreprendre un effort d'apprentissage. Il peut être conscient d'un défaut ou d'un travers dans son mode d'auto-adaptation et parfaitement s'en accommoder, s'il n'est pas motivé pour se perfectionner et modifier son IMAGE DE SOI.

### 4°) LA MOTIVATION À SE MODIFIER

Elle résulte de la combinatoire de 3 points précédents. Elle va se concrétiser au niveau conscient par une volonté de progression, de perfectionnement, d'apprentissage.

## LA "MÉCANIQUE" SYSTÉMIQUE DES PROCESSUS D'APPRENTISSAGE

Les 3 niveaux précédemment décrits :

- \* **Homme / Contexte**
- \* **Démarches d'apprentissage**
- \* **Processus fondamentaux**, se combinent dans un processus de causalité circulaire qui permet à l'Individu de créer une véritable dynamique de construction de son IMAGE DE SOI.

Par ce processus basé sur des phases de :

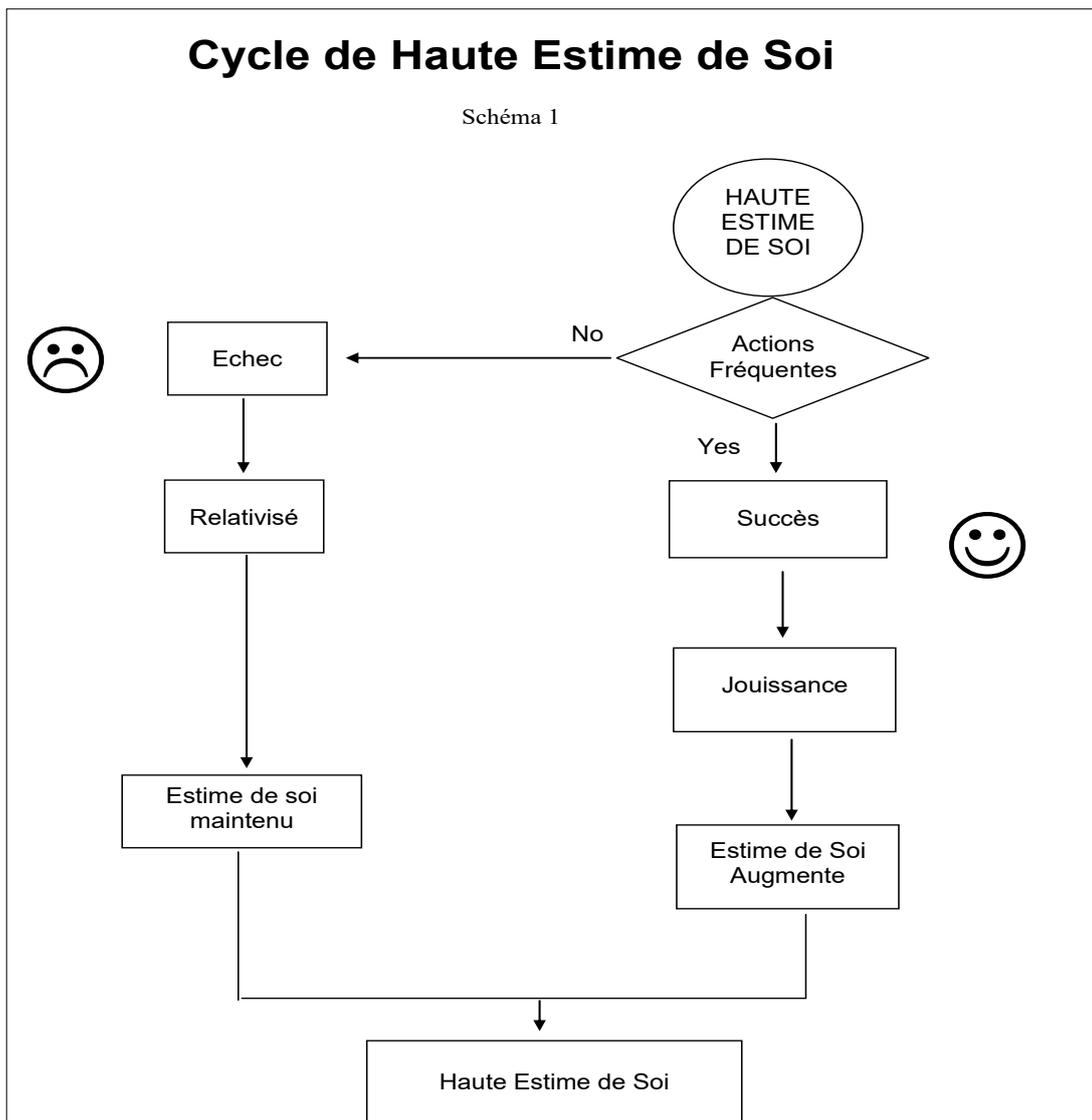
- \* **Ouverture / interprétation du monde**
- \* **Volonté de se transformer et d'apprendre**

\* Appropriation et structuration logique des éléments du contexte externe et interne

\* Maturation

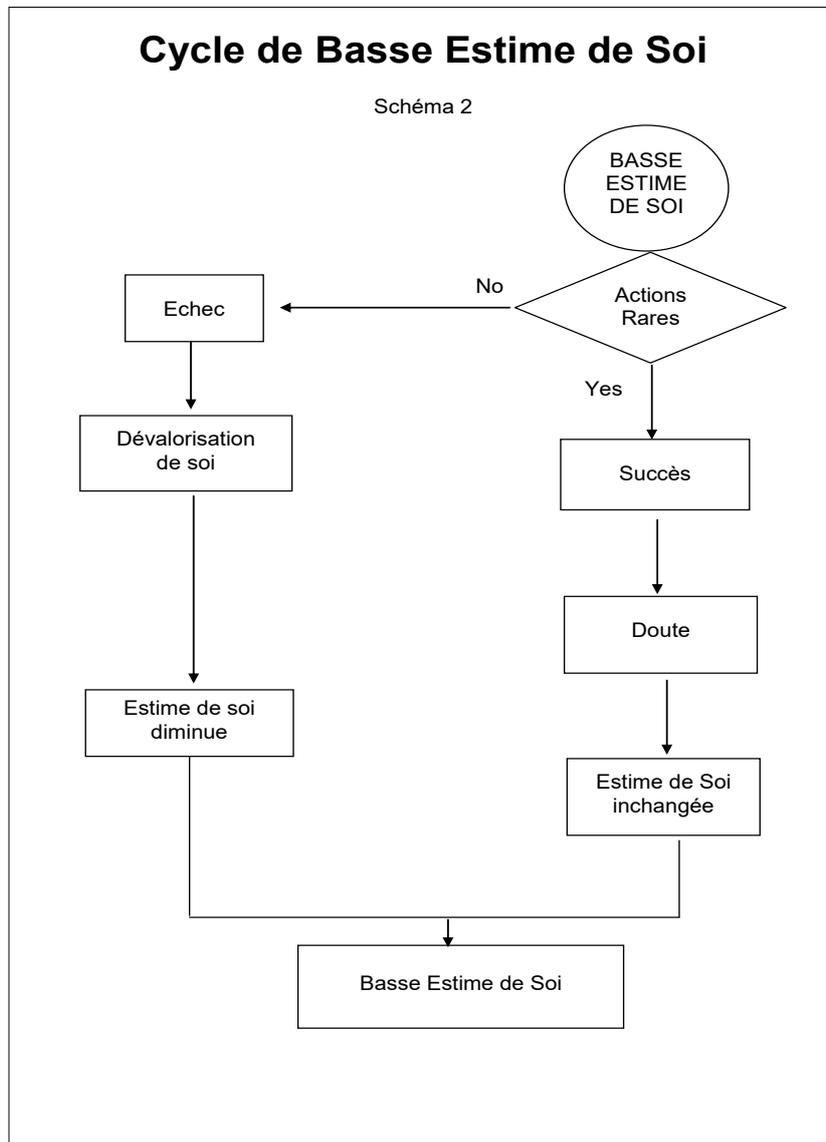
\* Expérimentation par confrontation au réel

L'Homme, sur un mode réitératif, renforce la référence à soi-même et à autrui, choisit ses contextes et procède à un ajustement continu de sa perception du monde, de son raisonnement et de ses jugements.

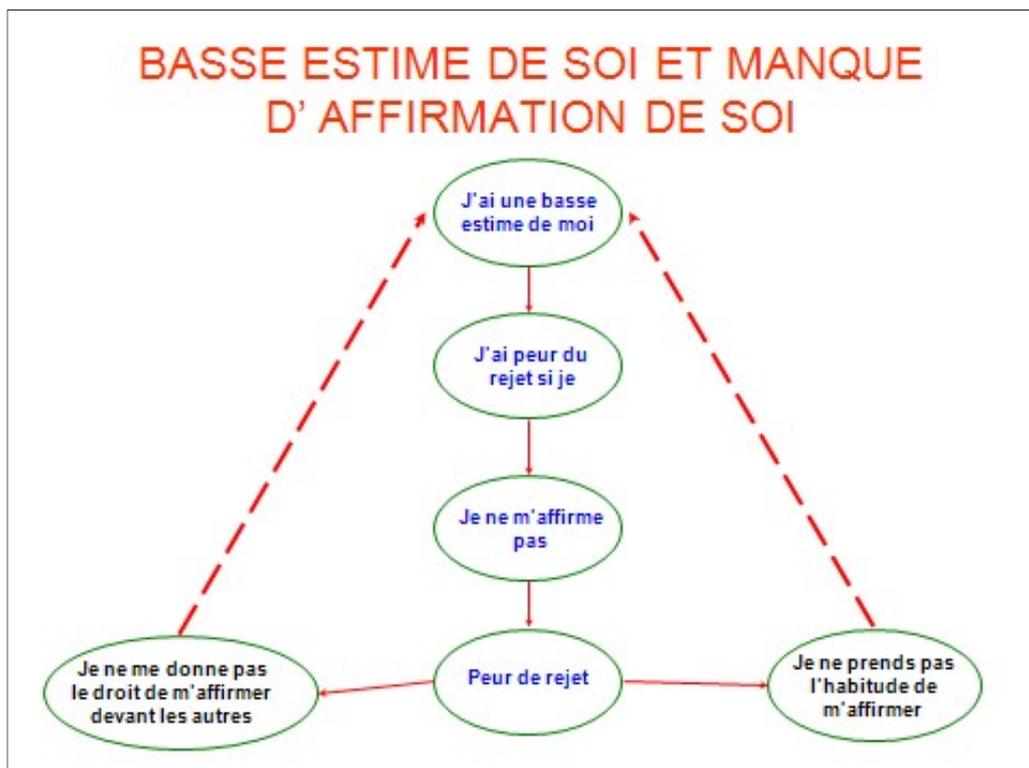


## Cycle de Basse Estime de Soi

Schéma 2



## BASSE ESTIME DE SOI ET MANQUE D'AFFIRMATION DE SOI



## L'IMAGE DE SOI

**CAS** : Un chef de ventes dans la distribution automobile – animateur d'une équipe de dix représentants sur un département – 44 ans – Formation supérieur (ESCAE).

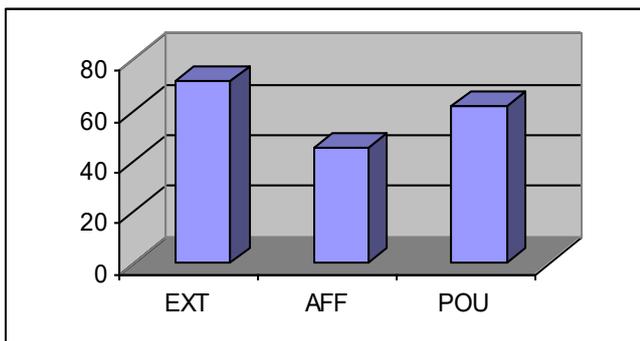
PerformanSe Dialecho a été utilisé, après le licenciement de ce salarié, pour mieux comprendre cette situation d'échec dans le recrutement.

C'est à partir de « **l'image de soi** » que chacun construit sa propre identité et donc instaure ses relations avec son environnement. Il s'agit d'une élaboration permanente pouvant donner lieu à des représentations plus ou moins variées selon sa richesse, sa souplesse et les situations vécues.

Une « **image de soi** » élevée et bien équilibrée entraîne un fort sentiment de compétence ; Un déséquilibre sera l'indicateur d'une insatisfaction ou d'un manque de confiance en soi. C'est à partir de « l'image de soi » que chacun détermine ses objectifs de vie, ses standards de performance et imagine les succès

Le modèle PerformanSe propose une lecture cognitive structurée de ce concept en associant trois dimensions :

<b>Extraversion :</b>	ce que je veux paraître, ce que je montre
<b>Affirmation :</b>	ce que je pense pouvoir être
<b>Motivation de pouvoir :</b>	ce que je veux être.



D

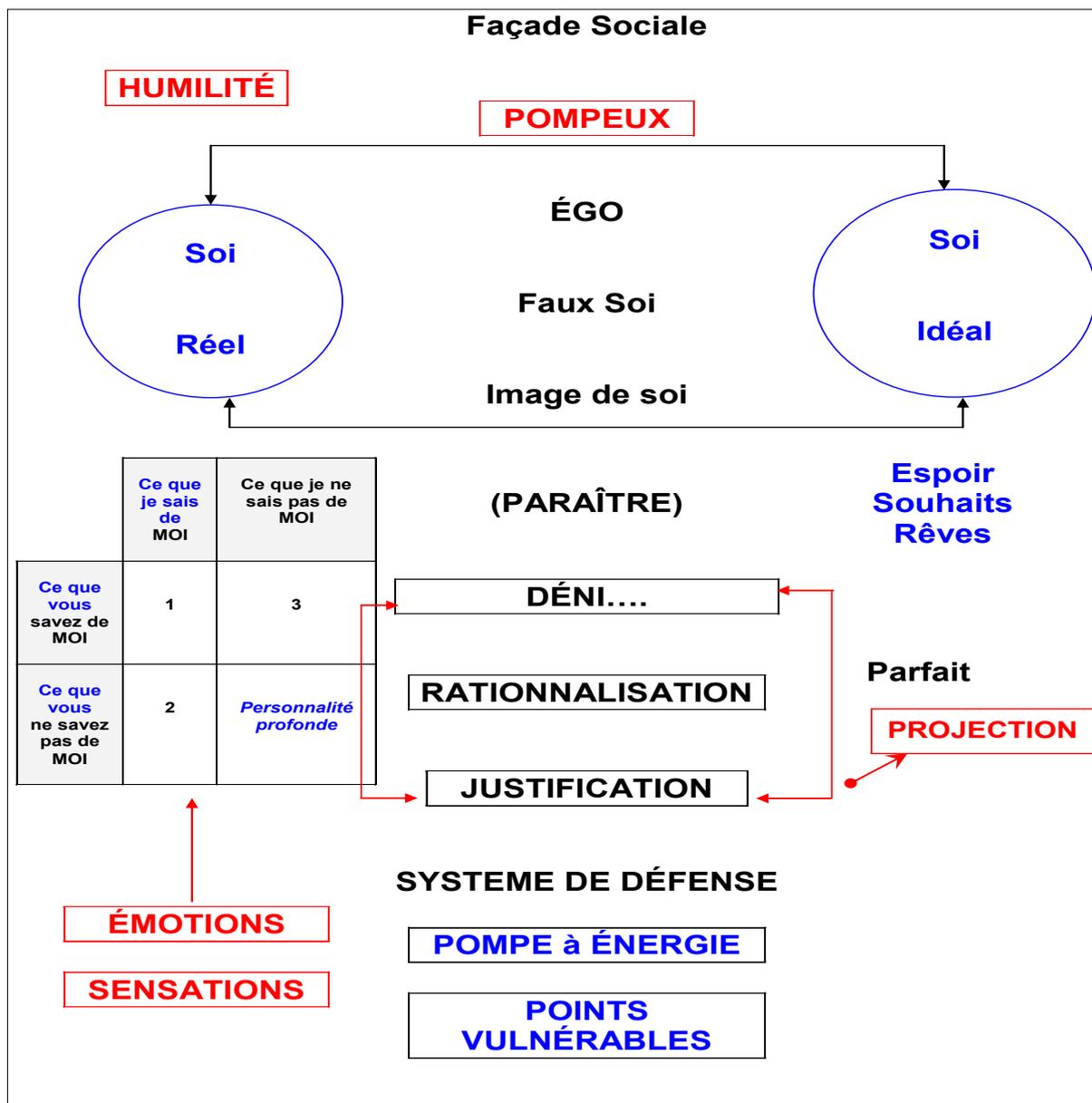
« **L'image de soi** » présente ici un net déséquilibre en faveur de l'extraversion. Le comportement sera donc fortement déterminé par l'image que cette personne souhaite faire accepter par les autres, sans que celle-ci repose sur une affirmation de soi suffisamment structurée. Attaché à l'idée du rôle que l'individu veut jouer (forte motivation de pouvoir), celui-ci aura tendance, consciemment ou non, à « bluffer », à enjoliver les choses pour masquer ses insuffisances et paraître à la hauteur

Dans notre cas, ce déséquilibre est renforcé par une nette motivation à exercer des responsabilités, ce qui amplifie ce comportement superficiel et crée des risques de difficultés professionnelles.

### Conclusion :

Ce responsable a été licencié après 6 mois d'activité. Après un départ prometteur, son comportement et ses résultats n'ont pas été au niveau des espérances de la direction, celle-ci s'estimant trompée. Le décalage entre « **l'image de soi** » projetée par l'individu et **la réalité de celle-ci a été mis rapidement en évidence.**

L'utilisation de PerformanSe–Dialecho a posteriori a donc permis d'analyser précisément les causes de cette situation d'échec !



### RAPPEL DES PRINCIPES DE L'APPROCHE SYSTÉMIQUE

- 1°- L'analyse d'un système ne peut s'effectuer que dans la relation dynamique qu'il a avec son milieu.
- 2°- Cette dynamique implique des échanges avec le milieu et donc des notions d'OUVERTURE et de CONTRÔLE (adaptation au milieu).
- 3°- Un système porte en lui sa propre dynamique animée d'une énergie interne. Ce sont les DIFFÉRENTIELS d'énergie qui créent la dynamique.

**TOTALITÉ** : Pour comprendre la dynamique d'un système c'est au **niveau global** qu'il faut se situer.

**NON-SOMMATIVITÉ** : Un système n'est pas réductible à la somme de ses différents éléments. La modification de l'un de ses éléments peut entraîner celui du système entier.

**RÉTROACTION** : Le feed-back ou rétroaction est l'une des premières conditions dans l'analyse des systèmes.

**Rétroaction Positive** : accentue un phénomène

**Rétroaction négative** : tend à amortir un phénomène.

**HOMÉOSTASIE** : Définit la tendance naturelle du système à s'auto-réguler et à résister aux changements.

**ÉQUIFINALITÉ** : Un même comportement peut être obtenu à partir de conditions initiales différentes.

**FINALITÉ** : Tout système est orienté vers un ou plusieurs buts (motivations).

**PerformanSe DIALECHO** a été conçu comme une aide à l'**évaluation** des comportements et des motivations en milieu professionnel. Il ne peut en aucun cas être utilisé comme un moyen unique de décision ou de choix.

Son objectif premier est de créer des situations favorisant les échanges et la communication entre chaque acteur dans un même processus d'évaluation.

**PerformanSe DIALECHO** doit donc être considéré comme un outil, et **seulement un outil**, au service d'une méthode de travail.

Copyright PERFORMANSE SA 1993

**Jérôme CHIDHAROM**

**C.E.C.M.I.**

6a rue Principale - 68210 HECKEN

Tél. : 03 89 25 91 03

e-mail : [info@chidharom.fr](mailto:info@chidharom.fr)

site : [www.chidharom.fr](http://www.chidharom.fr)

## **BIBLIOGRAPHIE**

- **STRATEGOR - STRATEGIE, STRUCTURE, DECISION, IDENTITE** - Politique générale de l'entreprise

Jean-Pierre DETRIE - interéditions - 1991

- **LA MORALE, CETTE IMPOSTURE**

Marcel BOISOT - Le pré aux clercs - 1999

- **L' ESTIME DE SOI**

Christophe ANDRE - François LELORD - Editions Odile Jacob - 1999

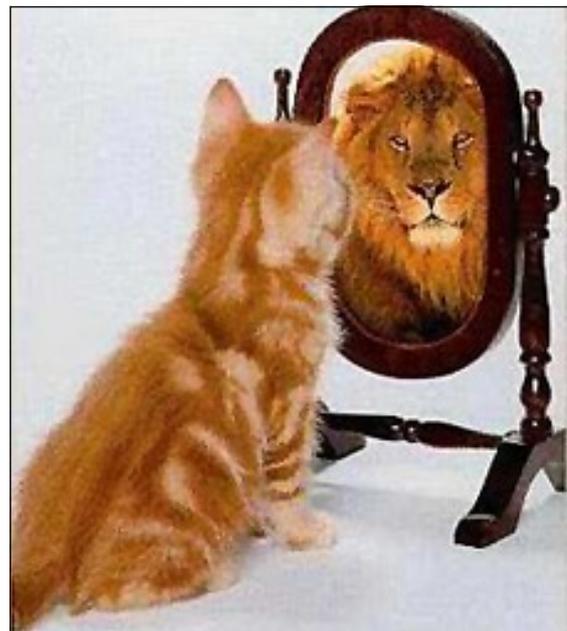
- **DICTIONNAIRE DE PSYCHIATRIE ET DE PSYCHOPATHOLOGIE CLINIQUE**

Jacques POSTEL - LAROUSSE - 1993

- **PerformanSe DIALECHO**

PERFORMANSE SA – 1998

**IMAGE DE SOI CON-  
FIANCE EN SOI**





## Dates à retenir

**C.A. de la F.F.2.S.  
le samedi 06 mars 2010**

**Week-end « Reconnaissances et  
Partages » 12 –13 juin 2010  
À Mulhouse Haut-Rhin**

**C.A. de la F.F.2.S.  
le samedi 30 octobre 2010**

**A.G. de la F.F.2.S.  
le samedi 04 décembre 2010**

## **CODE ÉTHIQUE**

### **DU SOMATOTHÉRAPEUTE ET DU SOMATO-PSYCHOTHÉRAPEUTE**

1. Exercer **LÉGALEMENT** en étant déclaré comme professionnel. (libéral ou salarié).
2. **RESPECTER** la dignité de la personne en traitement.
  - En connaissant ses propres limites professionnelles
  - En s'engageant à orienter la personne en traitement vers un autre praticien si besoin.
  - En mettant en œuvre une recherche de moyens qui tend vers l'autonomie et le mieux être du patient ou client.
  - En respectant ses croyances religieuses, politiques, philosophiques.- En n'utilisant aucune pratique, pression, de quelque ordre que ce soit, qui puisse mettre en péril l'intégrité du patient ou client (adhésion à un mouvement, une école, une communauté religieuse... etc. ).
3. **S'INTERDIRE** toute pratique sexuelle avec les patients ou clients et les élèves en formation.
4. **S'INTERDIRE** et **INTERDIRE** tout passage à l'acte violent.
5. Fixer les **HONORAIRES** avec tact et mesure et s'interdire toute exploitation matérielle et financière.
6. **RESPECTER** et faire respecter la règle de **CONFIDENTIALITÉ**.
7. **GARANTIR** le secret professionnel.