

Modèle épigénétique triphasique de l'autonomie affective

Une feuille de route pour une estime de soi saine

De la dépendance relationnelle mésadaptée vers l'autonomie relationnelle optimale

Phase I : Dépendance affective <i>- position incomplète ou mésadaptée</i>	Phase II : Para-autonomie affective <i>- position mitoyenne</i> Note : Cette étape est souvent enclenchée par la thérapie.	Phase III : Autonomie affective <i>- position saine et optimale</i>
<p>Généralement centré-e sur les autres. Difficulté souvent marquée à prendre soin de soi (i.e. besoins, pensées, actions, centrés en fonction des autres et au détriment de soi et des autres). Difficulté à se « tolérer » ou à prendre plaisir dans la solitude. Difficulté à tolérer ou à accepter la différence (i.e. valeurs, croyances, désirs, opinions, goûts, etc.)</p> <p style="text-align: center;">≠ OK * ≠ OK</p> <p>Son propre bonheur est grandement dépendant des actions / émotions / pensées / états d'âme d'autrui. « Si l'autre est en colère contre moi, j'en serai sérieusement affecté-e. » « Je suis incomplèt/e ; j'ai grand besoin des autres pour me sentir heureux/heureuse. »</p>	<p>Commence à se centrer sur soi-même. En processus de mieux prendre soin de soi (et de ses besoins, pensées, actions qui sont plus centrés sur soi, et moins au détriment de soi et des autres). Commence à se « tolérer » et à prendre plaisir dans la solitude. A une plus grande facilité à accepter que les autres sont OK malgré leurs différences (i.e. valeurs, désirs, etc.)</p> <p style="text-align: center;">+/- OK * , +/- OK</p> <p>Son bonheur est moins dépendant des autres, et davantage centré sur ses propres pensées, désirs, actions, etc. « Si l'autre est en colère contre moi, j'en serai affecté-e, mais fonctionnerai. » « J'ai moins besoin des autres pour me sentir heureux/heureuse. »</p>	<p>Centré-e sur soi-même. Prends soin de soi (et de ses besoins, de ses pensées, de ses actions qui sont centrés en fonction de soi et non au détriment de soi ou des autres). Profite de sa propre présence et prend plaisir dans la solitude. S'accepte soi-même et les autres même lors de conflits et de divergence d'opinions, de valeurs, de goûts, etc.</p> <p style="text-align: center;">= OK ** , = OK</p> <p>Son propre bonheur repose sur ses propres désirs, besoins, émotions, pensées, états d'âme, etc. « Si l'autre est en colère contre moi, je demeure centré-e, et présent-e à l'autre. » « Je me suffis à moi-même pour me sentir bien et j'apprécie la présence des autres. »</p>
◀ * Absence de permanence de l'objet relationnel de soi ▶		◀ **Permanence de l'objet relationnel de Soi ▶