**Analyse réflexive**

Par

Alexandre Reny

Groupe 01

Travail présenté à

François Rancourt

Communication et relation professionnelle

350-420-BA

Cégep Beauce-Appalaches

25 novembre 2019

Une fausse croyance qui est présente chez moi est que je dois me montrer tout à fait compétent, apte et capable de réussir. Ce qui me pousse à maintenir cette croyance irrationnelle est que depuis mon enfance, on me pousse à performer et à réussir chaque tâche que j’entreprend et avec le temps c’est devenu une nécessité selon moi et qu’il ne me sert à rien d’effectuer une tâche que je ne vais pas bien réussir.

Parent critique : 16, parent aidant : 26, adulte : 24, enfant nature : 14, enfant soumis : 19, enfant rebel :15. L’adulte est très visible chez moi et se manifeste dans mes prises de décisions fort majoritairement orienté vers la logique et non mes émotions. L’enfant soumis se démarque aussi assez nettement car je respecte presque toujours les règles, même lorsque celle-ci ne font pas vraiment de sens ou ne sont pas juste.

Lors du test de l’échelle d’estime de soi de Rosenberg, j’ai eu un score de 26 ce qui témoigne d’une estime de soi faible et lors du test d’introversion et d’extraversion, j’ai eu un score final de 16E, ce qui signifie que je peux me considérer extravertie jusqu’à un certain point. Les résultats des deux tests ont quelque peu changé ma perception de moi et me l’ont fait questionner. D’un côté, je savais déjà fort bien avoir une faible estime de moi-même mais jamais je n’aurais pensé avoir un penchant vers l’extraversion, surtout après avoir eu un score si faible au test d’estime. Je ne m’étais jamais perçu comme extravertie car mon estime me donne une grande difficulté à parler devant un groupe ou être le centre de l’attention alors déterminé que je penche quand même plus dans cette direction malgré celle-ci me surprend grandement.

Le premier concept qui m’a marqué dans le cours de communication est l’état du moi. J’avais déjà vaguement entendu parler des différents états sans trop avoir de détails mais après l’avoir vu dans le cours et fait le test de l’égogramme, je comprends beaucoup mieux mes actions ainsi que ceux des gens qui m’autour après avoir vu leurs résultats au test. Le deuxième concept qui m’a marqué est celui de la reformulation/reflet. Ce qui m’a marqué avec ce concept est de constater à quelle point l’on peut faire progresser la communication en « répétant » ce que la personne vient de nous dire ou de simplement faire ressortir l’émotion de celle-ci.