

Table des matières

Introduction	7
Première partie :	9
Qu'est-ce que c'est?	11
Ses aspects	14
Le respect de soi	15
Croire en soi	17
La confiance en soi	17
L'équilibre	19
Les avantages des différents types d'estime de soi	20
Les pièges des différents types d'estime de soi	20
Deuxième partie :	23
Bienfaits pour l'estime de soi	25
Les encouragements et le compliments	25
Les actes et les réussites	25
Les relations enrichissantes	26
La créativité	27
Reconnaître et maîtriser ses émotions	27
Préjudices à l'estime de soi	29
Les attentes silencieuses	29
La critique	29
La dépréciation	30
Le rejet	32
L'échec	32
La pression sociale	33
La compétition excessive	34
La répression imaginaire	35
La comparaison	35
L'ironie	36
Confondre comportement et individu	36
La culpabilité et la honte	36

Confondre besoins et désirs	37
Banaliser ses réussites	37
La pensée magique	38
Se centrer sur le manque	39
Troisième partie :	41
Le déni et la dénégation	43
Contrôler/Dominer/Manipuler	43
Blâmer/se moquer/dénigrer/médire :	44
Le pinaillage	44
Les évitements et les retraits	46
La rêverie	46
Consommer	46
Quatrième partie :	49
Apprendre à se connaître, à s'accepter	51
Bien s'entourer	52
Apprendre à penser par soi-même	53
Accepter la diversité	54
Ajouter des cordes à son arc	54
Envisager les situations sous divers angles	55
Augmenter son autonomie	56
Accepter les marques d'attention et d'affection	57
Choisir des projets et des objectifs à sa portée	57
Accepter l'échec	58
Prendre des mesures concrètes pour changer	58
Passer en revue les ingrédients de ses réussites	59
Prendre conscience de ses progrès	59
Utiliser la répétition	60
Exprimer ses besoins et ses désirs	60
Conclusion	63
Bibliographie	65

Introduction

Prêt, pas prêt, j'y vais... pas ! Marc soupire le dernier mot. Ses épaules s'affaissent alors qu'il constate qu'il n'a pas bougé d'un pouce.

Vouloir, sans se sentir la force (ou le droit) de pouvoir est souvent plus fréquent que nous le voudrions. L'estime que nous nous portons est très liée aux peurs qui nous habitent. Dépendamment de sa teneur, cette estime peut être autant un frein qu'un moteur à l'action, à l'affirmation de soi ou à la réalisation de projets. Elle a un impact considérable sur nos choix, mais notre influence sur elle peut s'avérer tout aussi importante. C'est ce qu'explique ce livre en démystifiant ce qu'est l'estime de soi, en découvrant ses interactions avec notre histoire personnelle ainsi qu'en détaillant les meilleurs outils pour la construire, la rénover ou l'entretenir.

D'abord, la comprendre. C'est une notion complexe qui se révèle différemment chez chacun de nous, puisque nous sommes tous des individus uniques. Elle se moule à la fois sur l'inné (talents, caractéristiques physiques, etc.), sur l'acquis (qualités, défauts, habiletés, etc.) et sur notre environnement (entourage, histoire personnelle, expériences, etc.) pour se construire. Son unicité est pourtant soutenue par des facteurs universels. Il faut donc savoir ce qu'elle est et qui nous sommes pour la reconnaître en nous.

Ensuite, ses interactions avec notre histoire personnelle. Que nos actions, nos réactions ou nos pensées la fortifient ou l'amointrissent, l'estime de soi est toujours en mouvement. Par conséquent, il vaut parfois mieux remettre nos comportements en question afin d'atteindre l'équilibre et la stabilité, mais aussi pour atteindre la sérénité et pour nous sentir intègres.

Finalement, les outils pour la construire, la rénover ou l'entretenir. L'estime de soi n'est pas innée, et jamais totalement acquise, certains outils sont donc nécessaires pour la garder sur la bonne voie ou pour la retrouver lorsqu'elle est temporairement perdue.

C'est le premier pas qui coûte. Ceci est toujours vrai, mais encore plus dans le cas de l'estime de soi : elle influence grandement notre capacité à croire que nous pouvons réussir. Meilleure est notre estime personnelle, moins elle nécessite d'entretien ou de rénovation. Meilleure elle est, moins l'effort nécessaire nous semble grand, et plus nous nous sentons capables de réussir.

*Les Productions
Dans La Vraie Vie*

Le respect de soi

Aussi appelé amour de soi ou conscience de soi, le respect fait référence à la façon dont nous nous traitons, au contenu de nos pensées lorsque nous nous parlons de nous-mêmes, à ce que nous pensons de ce que nous percevons de nous-mêmes. Il est ainsi très lié à notre identité et au sens que nous accordons à notre existence.

Il implique donc de bien se connaître, de définir quels sont nos besoins, nos désirs, nos goûts, nos aptitudes, nos limites, nos valeurs, nos projets et nos objectifs. Mais, cette connaissance n'est pas suffisante. Le respect de soi, c'est aussi accorder du crédit à notre identité, avoir la certitude que nous sommes dignes de valeur, de respect. Sans cette conviction, nous ne pouvons nous sentir en droit de satisfaire nos besoins, de faire de la place pour nos désirs et nos goûts, d'utiliser (ou même de reconnaître) nos aptitudes, d'accepter et de tenir compte de nos limites et de nous lancer à l'assaut de nos objectifs ou de nos projets. Éprouver du respect pour soi permet de développer nos qualités, d'améliorer notre expression personnelle et notre indépendance d'esprit.

Une bonne dose de respect envers soi permet d'accepter que chaque personne soit unique, nous comme les autres. Il admet donc nos forces comme nos faiblesses. Il ne disparaît pas lors de gaffes, de moins bonnes performances ou d'échecs. Le respect aide le jugement à se manifester de façon constructive en s'arrêtant aux comportements plutôt qu'à l'individu, en évitant les blâmes non justifiés et les critiques abusives, en analysant les situations pour trouver des solutions.



Bienfaits pour l'estime de soi

Certaines actions nourrissent l'estime de soi, elles confirment la valeur que nous nous donnons. Mais pour que leurs effets positifs soient vraiment efficaces, nous devons d'abord croire que nous sommes dignes d'estime.

Les encouragements et le compliments

Ils sont rassurants s'ils vont dans le sens de ce que nous savons ou supposons de nous-mêmes. Sinon, ils peuvent sembler déroutants. Nous nous demanderons alors pourquoi on nous complimente ou nous encourage : *Est-ce sincère ? S'agit-il d'une façon de nous tromper ?* Même s'ils peuvent être utilisés de la sorte, pour profiter de leur effet bénéfique, il ne faut pas croire que tous les encouragements et compliments cachent une mauvaise intention. Nous avons tous des qualités, nous sommes tous capables de mener à bien des projets.



Les actes et les réussites

Agir est un bienfait pour l'estime personnelle, car c'est en nous mettant à l'épreuve que nous découvrons ou consolidons nos habiletés. Cela permet aussi de rappeler nos possibilités à notre mémoire et de nous améliorer. Rester actif, en ayant toujours au moins un projet en cours, est un moyen efficace pour continuer à croire que notre vie a un sens. C'est encore plus vrai si le projet en question nous passionne. De plus, cela garde nos pensées en mouvement et nous éloigne des ruminations et autres idées noires.

Le summum de l'action est la réussite. Elle repousse nos limites et nous ouvre ainsi de nouvelles possibilités. Mais, avec le temps, les mêmes réussites