

Mieux comprendre pour mieux agir

Le petit guide pratique de *l'Estime de soi*

Découvrez les **CLEFS INCONTOURNABLES**
pour développer
une saine estime de soi

*Pour avoir la vie
que vous voulez !*

Par Isa de

Bien-être Bleu Indigo

TABLES DES MATIERES

Avant-Propos

PARTIE 1 : DE QUOI PARLE-T-ON ?

- 1 – Qu'est ce que l'estime de soi ?
- 2 – De quoi ce compose l'estime de soi ?
- 3 – Comment se construit l'estime de soi ?
- 4 – Les maladies liées à une faible estime de soi

PARTIE 2 : POURQUOI L'ESTIME DE SOI EST ESSENTIELLE POUR REUSSIR SA VIE

- 1- Qui se ressemble s'assemble
- 2- Elle est le fondement d'une relation de couple réussie
- 3- Pour développer son potentiel
- 4- Elle favorise la réussite

PARTIE 3 : COMMENT AMELIORER L'ESTIME DE SOI ?

- 1- Se respecter en étant soi-même
- 2- Entretenir ses capacités

PARTIE 4 : LES ACCOMPAGNEMENTS POSSIBLES

- 1- Psychothérapie
- 2- Thérapies brèves
- 3- Méthodes complémentaires

AVANT-PROPOS

Pourquoi aborder le sujet de l'estime de soi ?

Comme vous le savez déjà, je me suis lancé dans la création d'un blog ayant pour sujet principal le bien-être. C'est une manière pour moi de partager des connaissances apprises lors de mon parcours notamment pour aider les autres et pour satisfaire ma curiosité. Intéressée depuis toujours par le développement personnel, j'ai eu la chance de pouvoir me former à la **psychologie** (jusqu'à la licence), à la **PNL** et à l'**Hypnose Ericksonienne**. Je suis passionnée par tout ce qui relève du fonctionnement humain ainsi que de sa capacité à se dépasser et à faire preuve de résilience.

J'ai choisi d'aborder ce sujet car après tout ce que j'ai lu, expérimenté et appris, j'ai le sentiment que pour accéder au mieux-être, il faut commencer par le commencement, c'est à dire acquérir ou reconstruire UNE SAINTE ESTIME DE SOI. En effet, L'estime de soi est une des pierres angulaires de notre Psyché. Je pense qu'il est quasiment impossible de réaliser ses rêves, de sortir du moule traditionnel, d'être vraiment soi-même si nous avons une faible estime de nous-même.

Combien de fois un manque d'estime soi ou un sentiment d'illégitimité nous a-t-il empêché de faire quelque chose d'important à nos yeux?

Je suppose que pour beaucoup d'entre nous, cela nous a empêché :

- d'entrer en relation avec les autres, parce que nous nous estimons pas intéressant,
- de se lancer dans de nouveaux défis comme écrire un livre, être créatif ou diffuser nos idées,
- de s'astreindre à faire du sport, commencer un régime ou une autre habitude pour rester en bonne santé,
- d'apprendre quelque chose de nouveau et d'étonnant, comme une nouvelle compétence, parce que nous pourrions échouer ou montrer des lacunes.

J'ai moi-même vécu tout cela. Comme tout le monde, j'ai évidemment traversé des moments de joie, de bonheur, mais aussi des moments de désarroi, de tristesse, de colère ainsi que de manque d'estime et de bienveillance pour moi-même. Pas évident d'être constant face aux aléas de la vie. Et je cotoie beaucoup de personnes qui connaissent très bien ce manque d'estime de soi et ce sentiment d'illégitimité. Cela peut affecter tous les domaines de notre vie.

Apprendre à se sentir digne, apprendre à avoir une saine estime de soi ... Cela peut tout changer.

Une bonne estime de soi est fondamental pour mener :
LA VIE QUE VOUS VOULEZ.

Voici ce que dit Christophe André dans «**Imparfait, libre et heureux**»:

*«Les troubles de l'estime sont un peu les «**grands aggravateurs**» de toutes les formes de difficultés : ils sont un facteur de risque lorsqu'ils sont associés à des maladies psychiques (dépressions, anxiété, phobies, etc.) ou à des problèmes d'auto-contrôle de la vie quotidienne (arrêter de fumer, suivre un régime, réussir sa scolarité, et autres missions difficiles...). Ils facilitent les boiteries de l'âme et du bonheur. Ils sont des bloqueurs de développement personnel, conduisant les individus à voir leurs difficultés se répéter sans progresser.»*

Christophe André «Libre heureux et imparfaits»

Je suis fermement convaincue qu'il est possible de faire des choses pour développer son estime de soi. Si vous pensez que vous n'avez pas d'atouts pour intéresser les autres cela peut changer.

Vous pouvez devenir ce que vous voulez être. Quelqu'un plein de respect pour lui même, qui peut suivre ses rêves et s'affirmer.

Vous pouvez vous réaliser en reprenant le contrôle de votre vie et le contrôle de vous-même. Et ce, en effectuant, jour après jour des actions concrètes pour améliorer vos compétences et votre vision de vous-même et ainsi faire progresser votre estime de vous.

Ce sont des choses que j'ai travaillé et que je continue de travailler.

Je vous invite à repérer parmi ces solutions proposées celles qui vous conviennent le mieux et à persévérer.

L'objectif de ce guide est :

- de permettre la compréhension des fondements de l'estime de soi pour mieux l'appréhender,
- d'expliquer pourquoi une bonne estime de soi est fondamental d'avoir pour une belle qualité de vie,
- de vous permettre de vous situer sur l'échelle de l'estime grâce à un test,
- de vous aider à vous poser les bonnes questions,
- de vous donner des outils pour développer une saine estime de soi afin d'amorcer des changements positifs dans votre existence et ainsi vous rapprocher d'une vie plus satisfaisante pour vous.

Dans une première partie, nous aborderons la notion d'estime de soi pour mieux la comprendre (PARTIE 1).

Puis nous verrons la nécessité d'avoir une bonne estime de soi dans tous les domaines importants de la vie (PARTIE 2).

Ensuite, il est important de voir comment l'estime de soi se construit. Une bonne ou une mauvaise estime de soi peut-être dû à de multiples facteurs. Ce qui nous amenera au constat que L'estime de soi est fragile et qu'il faut la cultiver jour après jours (PARTIE 3).

Puis enfin nous terminerons en abordant des pistes qui ont fait leurs preuves pour booster ou retrouver l'estime de soi afin de s'assurer d'avoir la vie que VOULEZ et que vous MERITEZ (PARTIE 4).

BONNE ROUTE

Sur le chemin de

LA RECONQUÊTE

DE L'ESTIME DE SOI

PARTIE 1 :

DE QUOI PARLE-T-ON ?

1 – Qu'est-ce que l'estime de soi ?

Définition du Grand Dictionnaire de Psychologie Larousse:

«Valeur personnelle, compétence qu'un individu associe à son image de soi. L'estime de soi peut-être fondée sur le choix par le sujet de normes extérieures dont il constate qu'il est ou non capable de les atteindre. Elle peut aussi découler de la comparaison entre plusieurs images de soi coexistant chez le même sujet ; le moi actuel d'une part et, d'autre part, moi idéal, le moi qui devrait-être, l'image de lui que le sujet suppose chez certaines des personnes qui le connaissent.»

L'estime de soi est le résultat d'un jugement que l'on a de soi et qui porte sur sa propre valeur personnelle. Il s'agit de l'opinion que nous avons sur ce que nous sommes et sur ce que nous faisons.

Une bonne estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites.

Cela part de la connaissance de soi : de la connaissance de ses forces, de ses faiblesses, de ses difficultés, de ses limites, de ses besoins, ayant

pour effet une image de soi en rapport avec la réalité. Si vous avez une image positive de vous-même, vous pourrez enrichir votre vie.

L'estime de soi est une valeur changeante et fragile. Elle peut augmenter ou diminuer selon le regard que nous portons sur nous-même, selon nos actions et leurs résultats. Elle augmente quand nous agissons en cohérence avec nos valeurs profondes. Elle diminue chaque fois que nos actions contredisent nos standards. Ainsi, il est possible qu'elle soit très haute ou très basse selon les périodes de la vie.

Exemple :

- Je n'ose pas exprimer mon point de vue publiquement alors que je ne suis pas d'accord. Je ne suis pas fière de moi et donc je baisse dans mon estime.
- J'agis en réussissant une tâche qui me semblait difficile, je suis fière de moi et je monte dans mon estime.

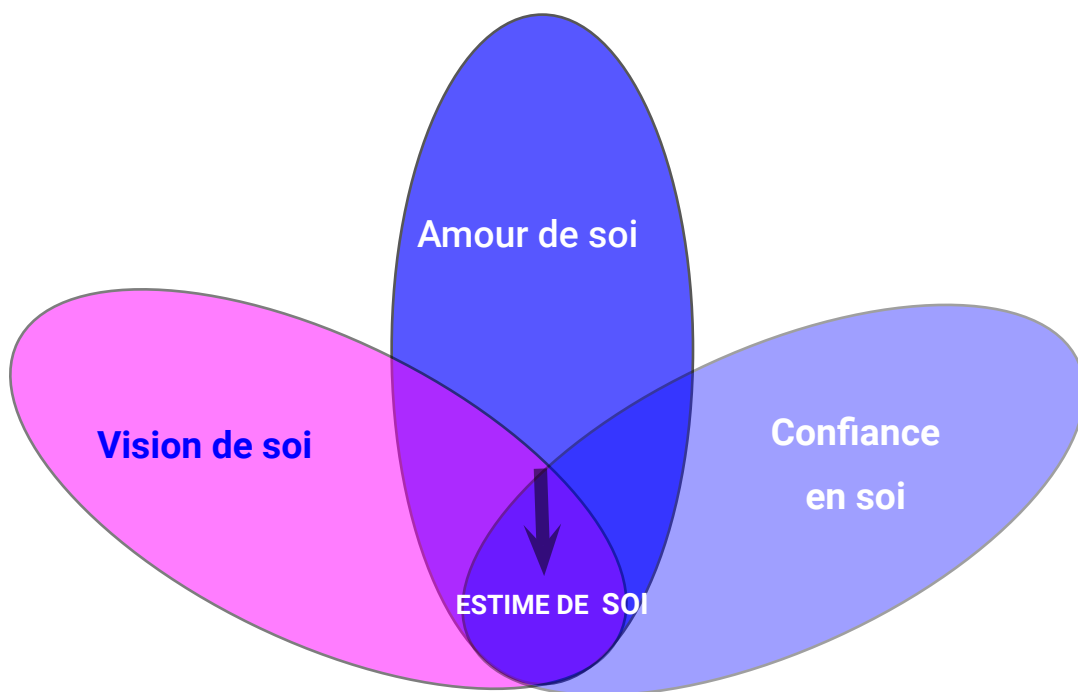
Une personne qui a une mauvaise estime d'elle-même pourra :

- se faire constamment des reproches intérieurs ;
- se sentir incapable d'accomplir des choses (projet professionnel...) ;
- se sentir inférieur(e) aux autres ;
- se déprécier sans même s'en rendre compte ;
- avoir des difficultés à régler les problèmes ;
- s'évaluer d'après ses échecs et les critiques des autres personnes.

2- Quelles sont les composantes de l'estime de soi ?

Voici es trois piliers de l'estime de soi¹ :

- A) Confiance en soi
- B) Vision de soi
- C) Amour de soi



¹Source : L'Estime de soi Christophe André

A - La confiance en soi :



Nous allons voir le rapport qui existe entre l'estime de soi et la confiance en soi. Ces deux aspects sont étroitement liés. Souvent confondue avec l'estime de soi, la confiance en soi est plus en lien avec la capacité de faire. C'est croire en ses capacités à agir efficacement.

«Etre confiant c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes»²

La confiance en soi provient de l'apprentissage des règles de l'action (oser, perséverer, accepter les échecs).

Avoir confiance en soi permet des actions aux quotidiens et une plus grande résistance aux échecs. Cependant, lorsque la confiance en soi fait défaut, il y a hésitation, abandon, manque de persévérance.

2 Christophe André «l'Estime de soi»

La confiance en soi alimente l'estime de soi car lorsque nous nous sentons capable et que nous agissons avec succès cela à un impact positif sur l'estime de soi.

Retrouver confiance en soi n'est pas insurmontable mais les personnes qui en souffre sont souvent victimes d'inhibition, et sensibles notamment dans de petits actes quotidien.

B - La vision de soi :

La vision de soi est défini comme « le regard que l'on porte sur soi» . Cette évaluation fondée ou non, que l'on fait de ses qualités et de ses défauts est un pilier fondamental de l'estime de soi. Il ne s'agit pas seulement de connaissance de soi; l'important n'est pas la réalité des choses, mais la conviction que l'on a d'être porteur de qualités ou de défauts, de potentialités ou de limitations.



«Positive, la vision de soi est une force intérieure qui nous permet d'attendre notre heure malgré l'adversité». Christophe André

Cette vision que nous avons de nous-même, nous le devons à notre environnement familial et en particulier aux espoirs et à l'avenir que nos parents envisageaient pour nous. Dans certains cas, l'enfant porte inconsciemment la lourde tâche d'accomplir ce que ses parents n'ont pas pu ou pas su construire pour eux-mêmes.

C - L'amour de soi :

L'amour de soi est le principal piliers. Il s'agit d'un amour de soi «inconditionnel» qui ne dépend pas de nos réussites. Malgré nos défauts, nos échecs ou nos limites, nous nous aimons.³

C'est cet amour qui permet de surmonter les viscissitudes de la vie et nous protège contre le désespoir.



Nous verrons que cet amour se construit dans l'enfance. Il dépend de la qualité des «nourritures affectives» reçut dans l'enfance.

D'après Christophe André *«Lorsque nous avons suffisamment d'amour pour nous-même, nous disposons d'une stabilité affective, nous pouvons avoir des relations satisfaisantes avec les autres et être plus résistants aux critiques ou*

rejets».

Les pénuries dans ce domaine sont les plus difficiles à surmonter. *«Elles se traduisent par la conviction de ne pas être à la hauteur, le doute sur ses capacités à être apprécié par les autres, une image de soi médiocre même en cas de réussite matérielle».*⁴

3 Christophe André «Estime de soi»

4 Christophe André «Estime de soi» p.243

«Vous même autant que n'importe qui dans l'univers méritez VOTRE amour et VOTRE affection.» Bouddha

Ce qui peut paraître étonnant c'est qu'alors que certaines personnes recherchent l'amour d'un partenaire ou d'un compagnon, elles ont tendance à négliger la personne qu'elle voit tous les matins dans le miroir. Si ces personnes s'aimaient, elles pourraient avoir accès à une source d'amour intarissable.

Parfois, les autres nous aiment même si nous ne nous aimons pas. Ils perçoivent mieux que nous ce qu'il y a de positifs dans notre personnalité. Il faut savoir que le manque d'amour pour soi génère l'insécurité, la jalousie, le dégoût de soi, la tristesse, etc. Si ce cycle de négativité s'installe, une tendance à l'isolement peut apparaître alors que c'est l'attention et l'amour des autres que nous recherchons tous. Il est donc important de s'accorder de l'amour. Cependant, même si les autres ne font pas partie de l'équation., il vaut mieux s'aimer car nous passons toute notre vie avec NOUS MÊMES !

« S'aimer, c'est s'être si bien accepté que l'on n'a plus besoin de s'en préoccuper. Alors, on se retourne naturellement vers les autres. » P. Gaboury

Apprendre à s'aimer permet d'être plus heureux confiants, positifs.

S'aimer soi-même est bien *«le socle de l'estime de soi, son constituant le plus profond et le plus intime.»*⁵

Ces trois piliers de l'estime de soi sont liés si l'un d'eux est faible les autres s'affaibliront de la même façon.

5 Christophe André l'Estime de soi p 154

3- Comment se construit l'Estime de Soi ?

Chaque personne est un être social qui se développe au contact des autres. La perception qu'il a de lui-même se forge dès ses premières années de vie. Pour comprendre l'estime de soi d'un adulte, il faut revenir à son enfance et comprendre quel était son environnement social.

- **Enfant**, ce que ses parents, ses amis diront, les façons dont ils agiront avec lui auront une influence directe sur sa perception de lui-même, son estime de soi. L'enfant se nourrit littéralement de l'amour qu'il reçoit de ses parents, l'intention d'amour ne suffit pas. Il est particulièrement important de soutenir les enfants notamment concernant leurs doutes lorsqu'il porte un jugement sur eux-même. Ce soutien joue un rôle important dans l'estime de soi.

Le milieu scolaire peut également influencer en bien ou moins bien l'estime de soi des enfants.

- **Adolescent**, son environnement (pression des parents et jugements des autres) et l'image qu'il aura de lui-même nourriront également son estime, son sentiment d'avoir une valeur ou non .

- **A l'âge adulte**, l'environnement joue encore un rôle important dans l'estime de soi en plus des événements du passé (succès, erreurs, échecs, etc.).

«L'Estime de soi a une histoire qu'il est parfois utile de connaître. Comme nous avons tendance à enfouir nos blessures dans l'oubli, cette histoire n'est pas toujours facile à lire». Christophe André ⁶

6 Christophe André - «L'estime de soi»

4 – Les symptômes de souffrance de l'estime de soi



Le problème se pose lorsque ces manifestations deviennent fréquentes, disproportionnées par rapport à ce qui les a déclenché.

- Obsession de soi
- Tension intérieure
- Sentiment de solitude
- Sentiment d'imposture
- Comportement inadéquats par rapport à nos intérêts
- Tendance à l'auto-aggravation lorsqu'on va mal

- Procéder à des choix de vie contraires à nos envies
- Difficulté à demander de l'aide
- Dépendance excessive envers les normes
- Faire semblant d'être fort, d'être faible, d'être indifférente
- Tentation du négativisme (rabaïsser tout le monde)
- Problèmes avec la remise en question
 - trop permanente pour les basse estime de soi
 - difficile pour les hautes estime de soi fragile
- Caractère excessif des émotions négatives

Le détail de chaque symptôme dans le livre de Christophe André (Libre, imparfait et heureux)

PARTIE 2 :

L'IMPORTANCE DE L'ESTIME DE SOI POUR UNE VIE REUSSIE

L'estime de soi est extrêmement importante dans tous les aspects de notre vie, et pourtant beaucoup de gens luttent pour la trouver. Malheureusement, cela peut être un cercle vicieux : les personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes peuvent avoir du mal à réussir dans différents domaines de leurs existences.

1 – L'estime dans soi dans le choix de notre entourage

Qui se ressemble s'assemble. Ce n'est pas intentionnel mais nous avons tendance à rechercher la compagnie de personnes dont l'estime d'elle est équivalente à la notre.

Si notre niveau d'estime est faible, nous vivons avec l'idée que nous ne méritons pas, même si nous le désirons au plus profond de nous, d'avoir une belle relation. En effet, une faible estime de soi peut même conduire à avoir des relations non seulement peu valorisantes mais destructrices. Elle peut prédisposer à accepter d'être traité avec peu de respect et à subir certains mauvais traitements de la part des autres – mauvais traitements qui contribueront à faire chuter encore plus cette estime de soi.

Si nous pensons mériter des relations épanouissantes et riches, nous rencontrerons des personnes qui iront dans le sens de ce désir. Lorsque nous avons une bonne estime de nous-même, nous ne pouvons pas tolérer un manque de respect à notre égard.

Une personne avec une bonne estime d'elle-même recherchera la compagnie de personnes qu'elle apprécie et considère. ces personnes seront à même de reconnaître sa valeur.

Lorsque nous sommes bien dans notre peau, les relations que nous entretenons avec les gens sont plus satisfaisantes et nous sommes davantage capable de faire face aux exigences de la vie. En d'autres mots, nous sommes plus heureux. Les gens heureux sont agréables à côtoyer.

2- Le fondement d'une relation harmonieuse

L'estime de soi influence la relation amoureuse. En effet, comment croire en l'amour de l'autre, lorsqu'on ne s'aime pas et qu'on se juge sans valeur? Comment ne pas douter du désir et des gestes amoureux de l'autre, lorsque l'estime de soi est faible ?

On arrive à se convaincre qu'il n'y a qu'une personne aussi insignifiante et sans valeur que nous pour s'attacher à notre personne.

Ce n'est, évidemment, sans doute pas par hasard que nous allons choisir des personnes avec qui la relation va être compliquée, voire impossible.

Nous nous mettons, dès lors, en situation d'échec car nous avons mis la barre si haute, qu'il n'est, de toute façon, pas possible d'aboutir à une relation constructive et épanouissante.

Les relations amoureuses entre deux personnes dont l'estime est haute a de meilleures chances de fonctionner.

Lorsque chacun bénéficie d'une estime de soi bien établie, chacun des deux est valorisant pour l'autre. les rapports en sont rendus plus faciles car ils sont basés sur le respect mutuel.

Ensemble, ils sont capables de chercher des solutions pour faciliter leur vie de couple. Le couple consomme moins d'énergie à rechercher la sécurité et la confirmation de leur valeur dans les yeux de l'autre. Ils peuvent se consacrer au développement de leur relation.

3 – Une bonne estime de soi pour développer son potentiel

Celui qui a une bonne estime de lui même a tendance à aller de l'avant et à évoluer. Il repousse les limites et se permet de voir grand car il sait qu'il le mérite.

Pour Abraham MASLOW, psychologue américain, la construction d'une estime de soi constitue un des aspects les plus importants du processus de croissance humaine. Son concept d'estime de soi englobe le besoin de respect de soi, de confiance en soi, de pertinence de ses actions et de valeur personnelle pour parvenir à son accomplissement. Pour démarrer ce processus, il faut un certain niveau d'estime de soi et l'utilisation de plus en plus complète de notre potentiel nous permet de transformer nos comportements d'échec en comportements d'auto-actualisation. En développant son potentiel, on apprécie de plus en plus sa propre valeur, sa propre importance et on construit ainsi le socle d'une bonne estime de soi.

4- Une bonne estime de soi favorise la réussite

En effet, elle aide à prendre des risques. Elle pousse à chercher des solutions innovantes, à faire preuve de ténacité et de persévérance. Cette attitude mène à la réussite qui à son tour alimente la confiance en soi.

Il paraît évident ici que l'estime de soi va jouer un rôle important dans la réussite puisque, de fait, elle aide la personne à reconnaître son droit à la réussite et au bonheur. Les personnes dont l'estime de soi est élevée savent compter sur leur capacité et le savoir-être.

De plus, l'estime de soi aide la personne à chercher des solutions adaptées à la situation du moment. Elle saura prendre des risques mesurés, faire preuve de ténacité. Au lieu de voir dans ses échecs, des infortunes, la personne soutenue par l'estime et la confiance en soi y verra au contraire

une opportunité d'apprendre et de procéder différemment. Rien ne viendra remettre en question sa valeur personnelle ; seuls ses actes pourront être révisés si besoin est.

Les succès obtenus viendront bien évidemment nourrir cette confiance en soi et cette estime de soi. Ici c'est un cercle vertueux qui s'installe.

5 – Comment mesurer l'estime de soi

De nombreuses échelles et questionnaires sont utilisés par les professionnels de santé (psychiatre, psychologue, psychologue scolaire, etc...) afin de sonder l'estime de soi des personnes.

Ces outils varient quant à leur :

- conception (modèle théorique utilisé),
- forme (questionnaire, inventaire, etc...),
- et le public visé (enfant, adolescents, adultes).

L'échelle d'estime de soi de Rosenberg est une échelle souvent utilisée par les psychologues exerçant avec des adultes¹. L'échelle a été inventé par **Morris Rosenberg**, un professeur et docteur en sociologie qui a consacré plusieurs années de sa vie à l'étude de l'estime de soi et du concept de soi. Il a présenté cette idée d'échelle dans son livre «*Society and the adolescent's self-image*²».

1 (Potts NL, Davidson JR, Krishnan KR, Doraiswamy PM, Ritchie JC. Levels of urinary free cortisol in social phobia. J Clin Psychiatry. 1991;52(Suppl):41-42)

2 La société et l'auto-estime de l'adolescent

La personne est invitée à répondre graduellement (tout à fait en désaccord, plutôt en désaccord, plutôt en accord, tout à fait d'accord) à une dizaine d'affirmations du type « Je sens peu de raisons d'être fier de moi.», « Parfois, je me sens vraiment inutile.» En fonction des réponses fournies par la personne interrogée, le psychologue pourra déterminer si la personne peut présenter un trouble de l'estime de soi.

Cette échelle se compose de **10 affirmations** qui tournent autour du degré de valorisation d'une personne, ainsi que de la satisfaction que celle-ci ressent par rapport à elle-même.

Les 5 premières affirmations sont formulées de façon positive et les 5 qui dernières, de façon négative.

Chacune des affirmations positives est notée de 0 (je ne suis pas du tout d'accord) à 3 (je suis totalement d'accord), tandis que les affirmations négatives sont notées dans le sens inverse : le 3 implique d'être totalement en désaccord et le 0, d'être entièrement d'accord.

Voici la liste de ces affirmations :

1. Je sens que je suis une personne digne d'estime, du moins tout autant que les autres.
2. Je sens que j'ai des qualités positives.
3. En général, j'ai tendance à penser que je suis un-e raté-e.
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.
5. Je sens que je n'ai pas beaucoup de qualités dont je peux être fier/fière.
6. J'adopte une attitude positive envers moi-même.
7. Dans l'ensemble, je me sens satisfait-e de moi.
8. J'aimerais me respecter davantage.
9. Je me sens parfois inutile.
10. Je pense parfois que je ne sers à rien.

Les affirmations positives (1, 2, 4, 6, 7) et négatives (3, 5, 8, 9, 10) sont mélangées et le résultat total permet de se faire une idée du niveau d'estime d'elle-même de la personne interrogée. Ainsi, une note inférieure à 15 indiquerait une estime de soi très faible et il faudrait par conséquent la travailler. Entre 15 et 25 points, nous nous trouverions face à une estime de soi saine, qui entre dans les critères d'un état "équilibré". Une note allant au-delà de 25 indiquerait que la personne est forte et solide (ce qui peut révéler d'autres problèmes). La note idéale oscillerait donc entre 15 et 25 points.

L'échelle de l'estime de soi de Rosenberg est adaptée aux adultes.

Libre à vous de tester votre estime de soi

PARTIE 3 :

COMMENT DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI ?

Certaines personnes se traitent comme si elles étaient leur propre ennemi ! Il est important d'apprendre plutôt à se traiter comme on traite son meilleur ami et cela commence par la reconnaissance de sa propre valeur.

Il n'existe pas de formule magique prête à emporter ou efficace instantanément. Par nos choix et nos actes, nous avons toujours le pouvoir de l'améliorer. C'est un apprentissage quotidien, qui part de nous, de notre attitude face à nous-mêmes, face à la vie.

Pour la réhausser ou la conserver, il convient de se respecter en étant soi-même, de vivre en adéquation avec ses valeurs et de relever les défis que la vie nous propose pour entretenir ses capacités et accroître son potentiel.

1- Se respecter en étant soi-même

A - Accepter de ressentir ses émotions

La première règle en matière d'estime de soi et de se connaître. Il faut être capable d'identifier ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas. Il faut pouvoir parler de ses réussites mais également de ses échecs. Il faut aussi pouvoir reconnaître nos défauts et nos qualités. Mais se connaître n'est pas suffisant. Il faut avant tout s'accepter. Il n'est pas nécessaire de n'avoir que des qualités pour avoir une bonne estime de soi. Mais il faut plutôt pouvoir assumer ses défauts ou encore vouloir les changer.

B- S'affirmer et s'exprimer

Pour que nos relations soient positives, il est nécessaire de savoir s'affirmer. L'affirmation de soi, c'est la capacité d'exprimer ce qu'on pense, ce qu'on veut, ce qu'on ressent, tout en respectant ce que l'autre pense, veut et ressent. Mais l'affirmation de soi ne sert pas seulement à obtenir ce que l'on veut et à se faire respecter, elle nous permet de nous sentir bien et augmenter notre estime de soi. S'affirmer nécessite de se respecter suffisamment pour se donner des droits face aux autres : le droit de contredire, de répondre, de refuser, de demander etc.

Par conséquent les personnes ayant un bas niveau d'estime de soi, trop sensibles au risque de rejet, ont du mal à s'affirmer de peur d'être rejeté. Apprendre à s'affirmer augmentera votre estime de soi.

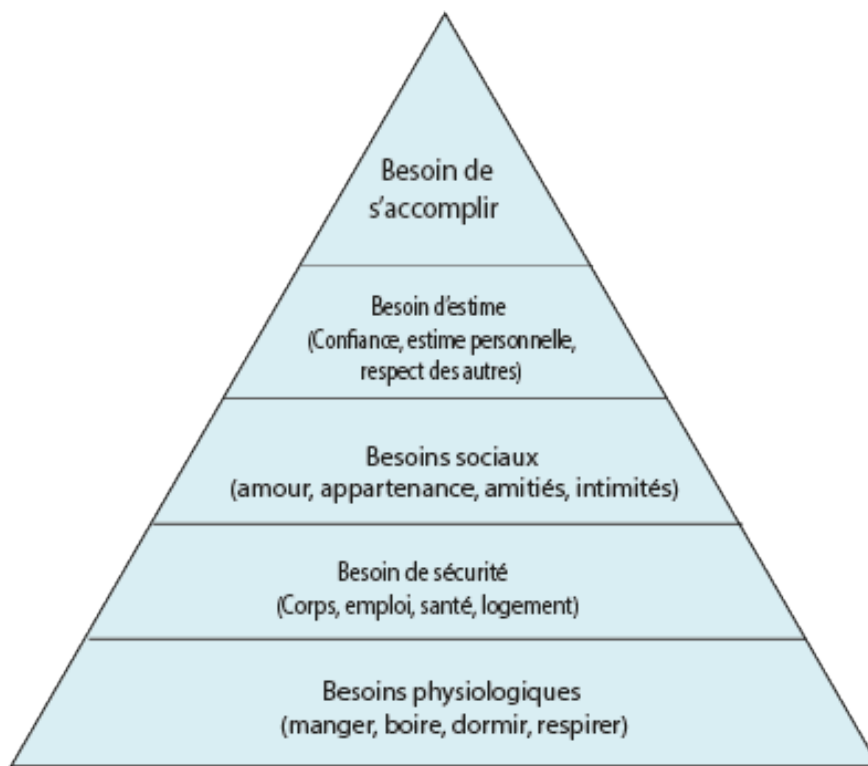
Le comportement affirmatif est très important dans nos relations interpersonnelles, il nous permet d'évoluer, de nous sentir intéressant, de respecter les droits de l'autre et en retour de se sentir respecté.

• **Autres avantages à être affirmatif :**

- plus de confiance en soi ;
- on peut exprimer verbalement et non verbalement une variété de sentiments et de pensée qui peuvent être soit positifs ou négatifs;
- on peut prendre des décisions;
- la personne est traitée de la même manière qu'elle le fait envers les autres;
- on se sent libre de se dévoiler;
- la communication est plus ouverte;
- on est plus conscient qu'on ne peut pas toujours gagner et on accepte ses limites;
- on apprend à dire « non » avec tact;
- il en résulte des relations interpersonnelles plus proches, profondes et ainsi plus satisfaisantes.

C - Accepter ses besoins

Il est naturel pour les êtres vivants de chercher à se développer. Pour Abraham Maslow la tendance actualisante est responsable de cela. C'est une force qui nous pousse à rechercher la satisfaction de nos besoins à tous les niveaux. Abraham Maslow a démontré cela grâce à sa fameuse pyramide des besoins.



Les besoins s'imposent à nous, le combat contre un besoin est inutile. Si nous choisissons de ne pas le combler, il subsiste et prend de l'ampleur. Le manque donnera lieu à des symptômes.

Les besoins et les aspirations apparaissent sous la forme d'un désir, d'un rêve ou encore d'un défi à relever. C'est la satisfaction de grandir qui est

particulièrement recherchée.

Exemple :

Je rêve de pouvoir faire des conférences et prendre la parole en public.
J'aimerais prendre des cours de théâtre d'improvisation.

Ces besoins sont souvent accompagnés de peurs. La confrontation des peurs est souvent nécessaire pour développer la confiance en soi. La confiance ainsi gagnée devient alors un sujet de fierté et un moyen de réhausser l'estime de soi.

D- Faire en sorte de satisfaire ses besoins

Il s'agit ici de prendre l'initiative de faire ce qu'il faut pour combler ses besoins. En y répondant soi-même ou en faisant une demande, exprimer mes besoins, les défendre pour qu'il soit possible de les satisfaire. Nous revenons ici sur l'importance de s'affirmer et d'exprimer ses besoins. La communication non-violente (CNV) de Marshall Rosenberg peut être particulièrement utile pour apprendre à le faire.

En prenant mes besoins en charge, en effet, non seulement je m'affirme dans ce que je suis mais en plus j'assume face à d'autres l'importance qu'ils ont dans ma vie.

2– Entretenir ses capacités

A - Maîtriser ses aptitudes intellectuelles

- **Développer sa confiance sur le plan intellectuel, en restant toujours en apprentissage.**

Pensez à vous comme un éternel étudiant. Approchez tout ce que vous faites avec la mentalité d'un étudiant - ce que les bouddhistes Zen appellent Shoshin ou «esprit du débutant» - ouvert, désireux, impartial et désireux d'apprendre.

- **Maîtriser une nouvelle compétence.**

Lorsque vous devenez compétent dans quelque chose qui correspond à vos talents et intérêts, vous augmentez votre fierté et votre confiance en vous. Être autonome, en général, est l'une des meilleures stratégies pour développer la confiance en soi. Vous pouvez le faire de plusieurs façons, mais l'un des moyens les plus sûrs d'être autonome est la **connaissance**. Cela va dans le même sens que le renforcement des compétences et la préparation. En étant plus savant et préparé, vous serez plus confiant. Ainsi vous deviendrez plus compétent en faisant de la recherche et en étudiant. Recherchez l'information et la connaissance auprès des gens qui vous entourent, les gens qui ont réussi dans le domaine qui vous intéresse, et également auprès des livres, revues et établissements d'enseignement.

- **Énumérez vos réussites.**

Pensez à toutes les choses que vous avez accomplies, puis écrivez-les. Faites une liste de tout ce que vous avez bien fait et dont vous êtes fier. Passez en revue votre liste quand vous avez besoin d'un rappel de votre capacité à faire les choses et à bien les faire.

- **Faites quelque chose de créatif.**

Les tâches créatives sont un excellent moyen de remettre le flux dans votre vie. La créativité stimule le cerveau, donc plus vous l'utilisez, plus les bénéfices sont grands. Sortez votre vieille guitare, écrivez une histoire ou un poème, suivez un cours de danse ou inscrivez-vous à une production de théâtre communautaire. Lorsque vous ajoutez le défi d'essayer quelque chose de nouveau, cela vous aide encore plus.

- **Lisez des textes inspirants.**

Une excellente façon d'acquérir plus d'estime de soi est de lire quelque chose qui vous motive et vous apporte du positif.

- **Défiez vos croyances limitantes.**

Lorsque vous vous surprenez à penser négativement à propos de vous-même arrêtez-vous et mettez-vous au défi. Ne vous laissez pas limiter par des croyances erronées.

B - Travailler à accroître son potentiel

- **Relever des défis**

Un bon moyen de prendre conscience de son potentiel est d'accomplir un défi quelconque. La vie quotidienne nous fournit une foule d'objectifs, de défis, même parfois modestes, qui, une fois atteints, nous permettent de ressentir une amélioration de notre estime de soi.

Je vous invite à vous choisir un défi : lire un livre, cesser de fumer, maigrir, suivre un cours et à vous engagez dans cette activité. Se joindre à un groupe peut constituer une aide appréciable.

On peut participer à des groupes de toutes sortes : cuisine, dessin, danse, etc. Le fait de pouvoir réaliser quelque chose sous le regard des autres suffit souvent à déclencher tout un processus. On se sent valoriser à l'intérieur du petit groupe, on acquiert un peu d'assurance et ça y est, on est lancé. L'essentiel est donc de partager ce que nous sommes, ce que nous avons acquis. Il faut reconnaître nos qualités et les partager avec les autres.

Soyez conscient que vous êtes uniques et soyez-en fier. Ne faites plus jamais comme les autres, soyez vous-même.

- **Être persévérant**

La persévérance consiste à persister dans une activité afin d'atteindre le résultat recherché. La persévérance nous permet de ne pas se décourager malgré les obstacles. Elle englobe un désir de réussir et les obstacles sont considérés comme des défis à relever. La persévérance exige donc de la

ténacité. Ainsi la réussite qui accompagne une telle attitude nous permet d'avoir la certitude que le succès obtenu vient de nos efforts et notre estime augmente par la même occasion. Ainsi se dire « Je ne lâcherai pas l'écriture de ce livre avant d'avoir terminé. » démontre de la persévérance.

- **S'accorder le droit à l'erreur**

Reconnaître que nous ne sommes pas infaillibles

Ne vous dévalorisez pas. Si vous faites une erreur, au lieu de vous critiquer, prenez le temps d'examiner ce que vous avez appris. Au lieu de vous dire «*Je ne suis bon à rien, j'ai raté un examen.*» Dites-vous plutôt «*La prochaine fois, je ferai mieux.*» Cessez de vous punir. Apprenez, au contraire, à vous récompenser. Il peut s'agir de petites choses très simples telles que s'acheter un nouveau vêtement, s'offrir une soirée de détente en écoutant un bon film ou une musique relaxante.

Voici quelques petits conseils supplémentaires pour bien gérer les échecs qui font partie de notre vie tout comme les succès :

- Ne pas voir les choses en noir ou en blanc. Il faut savoir nuancer la vision de l'échec.
- Se rappeler que tous un jour nous avons échoué, et nous pouvons échouer encore.
- Considérez vos échecs comme des sources d'information sur vous-même et non comme des preuves d'incapacités.

- Admettez que tout le monde fait des erreurs. Quand vous faites une erreur, ne vous dévalorisez pas. Il y a des leçons à tirer de nos erreurs.

- Il n'est pas nécessaire d'être sans défauts pour avoir une bonne estime de soi. Il faut être capable de les assumer et de les changer.

Nous sommes généralement très sévère avec nous-même lorsque nous échouons. Mais nous pouvons aussi envisager que l'échec est une opportunité d'apprendre, qu'il joue un rôle nécessaire dans l'apprentissage et la croissance, cela peut vous aider à prendre du recul. Rappelez-vous aussi que l'échec signifie que vous avez fait un effort en faisant quelque chose de nouveau.

- **Savoir prendre des risques**

L'estime de soi se construit en relevant des défis, qu'il s'agisse d'aller chercher un emploi ou encore de nous lancer dans une nouvelle entreprise. Dans toutes ces situations, le risque est présent : celui de déplaire, de perdre la face, d'échouer, etc. Cependant si la sécurité et le confort sont si importants à nos yeux qu'ils nous empêchent de prendre des risques, nous limitons énormément nos possibilités de développer notre estime de soi. Ainsi il faut s'entraîner et se permettre de prendre des risques qui sont présents au jour le jour dans notre vie.

Il est nécessaire de faire face à sa peur. Permettez-vous d'avoir peur mais continuez quand même. L'estime de soi se retrouve souvent entre vos désirs les plus profonds et vos plus grandes peurs.

Osez vous rapprochez des limites de **votre zone de confort**. Essayez quelque chose de nouveau, rencontrez des personnes différentes ou abordez une situation d'une manière non conventionnelle. La confiance commence à la frontière de votre zone de confort.

- **Défiez vos croyances limitantes.**

Lorsque vous vous surprenez à penser négativement à vous-même, arrêtez-vous et mettez-vous au défi. Ne vous laissez pas limiter par des croyances erronées.

Conseils complémentaires :

- **Prenez soin de votre apparence.**

Lorsque vous êtes apprêté et que vous vous regardez dans le miroir, vous vous sentez à votre avantage. Habillez-vous comme quelqu'un qui a confiance en lui et laissez votre assurance se manifester grâce votre apparence.

- **Laissez les gens négatifs partir.**

S'il y a des gens dans votre vie qui sont négatifs - qui n'ont rien de positif à dire ou qui vous rabaissent ou profitent de vous - peut-être devriez vous prendre vos distance. La seule retrouver son estime de soi necessite de s'entourer de gens positifs qui vous admirent et vous valorisent.

Le développement de notre estime de soi permet un sentiment de mieux-être face à nous-mêmes.

L'estime de soi augmente notre sentiment de valeur et d'utilité.

Elle nous facilite les relations avec autrui, il est plus facile d'entrer en contact avec les gens.

Elle nous permet une plus grande sécurité émotionnelle, c'est-à-dire l'acceptation de nous-mêmes, une plus grande tolérance à la vie, aux frustrations.

Elle nous donne une perception plus réaliste de nos aptitudes, de nos qualités et nous permet une plus grande connaissance de nous-mêmes, un plus grand sens de l'humour et la capacité de rire de nous-mêmes.

Une bonne estime de soi offre une meilleure perception de la vie en général.

PARTIE 4 :

LES ACCOMPAGNEMENTS POSSIBLES POUR AMELIORER L'ESTIME DE SOI

Dans ces différentes étapes pour développer l'estime de soi, il existe des méthodes et thérapies efficaces pour la reconquête de l'estime de soi.

On peut améliorer son estime de soi de plusieurs manières : par une psychothérapie (1) ou par le développement personnel (2) et d'autres activités complémentaires qui améliorant les résultats (3).

1- La psychothérapie

A - Les thérapies cognitivo-comportementales

Elles sont largement utilisées pour accompagner les personnes qui souffrent d'un trouble de l'estime de soi. Un travail sur les pensées et les émotions négatives que le sujet porte à son égard va être à la base de cette thérapie. A l'aide d'exercices pratiques et de jeux de rôle, le thérapeute va amener la personne à mieux se connaître, à accepter ses forces et ses faiblesses et à s'affirmer en supportant mieux les situations d'échec.

B - La psychanalyse

La psychanalyse peut également apporter une aide précieuse pour favoriser l'estime de soi. Guider par un thérapeute dans la cure analytique, la personne aura accès à une meilleure connaissance d'elle-même. Elle pourra affronter différemment ses blocages et remettre plus facilement en question son mode de fonctionnement.

2- Les thérapies brèves

Heureusement, les techniques ne manquent pas pour travailler sur soi à améliorer sa qualité de vie, modifier ses croyances sur soi et la vie, aller chercher ses qualités ou savoir-faire, dans d'autres moments de la vie pour les rendre disponibles là où on peut en avoir besoin. PNL et HYPNOSE sont les plus employées pour un retour de la confiance en soi.

A - LA PNL

La PNL offre les moyens de créer et de consolider son estime de soi, même si celle-ci ne nous a pas été donnée à l'origine. Pour ceux qui ne connaissent pas la PNL, il est important de savoir en quoi cela consiste (a) et ensuite de voir comment ses techniques permettent d'améliorer l'estime et la confiance en soi (b)

1 - Qu'est ce que la PNL ?

Voici la définition de la fédération NLPNL (garant de la qualité de l'enseignement, des métiers et des applications de la PNL).

«La Programmation Neuro-Linguistique est une approche pragmatique

« dans le champ des sciences humaines qui a fait de la communication, de l'apprentissage et du changement les clefs de la progression de l'être humain en relation avec le monde. »

La signification du sigle PNL :

Programmation :

Certains de nos apprentissages deviennent des automatismes (comportementaux, mentaux et émotionnels), des réflexes de réaction. Ces programmes ou automatismes sont des modèles de pensée et des concepts individuels correspondant à la manière dont un être humain assimile les stimuli sensoriels et construit son modèle personnel du monde.

Neuro :

L'être humain perçoit le monde au travers de ses cinq sens (visuel, auditif, toucher, olfactif, goût). Le cerveau traite les informations sensorielles extérieures dans des processus neuronaux, les enregistre et les associe à d'autres données déjà existantes. Tous ces messages sont filtrés, comparés, évalués et ce de façon inconsciente en l'espace de quelques secondes. Ces processus internes et neuronaux ont des conséquences sur l'ensemble du processus vital (perceptions, sentiments, pensées, comportement, actions etc.). Tout au long de notre vie, nous avons la possibilité d'établir de nouvelles connexions neuronales.

Linguistique :

Le langage est un code. Il structure notre pensée et nous permet de communiquer. Le langage est verbal et non verbal (le corps humain envoie également des messages au travers des gestes, mimiques et des attitudes). Différentes personnes peuvent recevoir une même information, mais la traiter chacune à sa manière.

La PNL une discipline qui vise au développement de la personne dans sa :

- relation à soi
- relation au monde
- relation aux autres

Cette méthode permet d'activer nos ressources et d'utiliser nos sens dans le but d'améliorer nos comportements afin d'atteindre nos objectifs. La PNL est l'art de savoir utiliser son cerveau de manière différente et plus efficace. Nous avons tous un mode de pensée. Si nous apprenons à penser différemment, nous pouvons agir différemment.

La PNL est élaborée par Richard Bandler et John Grinder dans les années 70 aux Etats-Unis.

Le recours aux techniques de PNL permet :

- de faciliter la communication ;
- de découvrir et d'employer de nouveaux programmes plus performants
- de soulever des problèmes et de contribuer à trouver des solutions

La PNL agit dans de nombreux cas et apporte généralement des modifications et des solutions rapides. Elle est d'une efficacité redoutable pour :

- développer ses potentiels et ses ressources,
- développer sa créativité, la confiance en soi, l'assertivité, le leadership etc.

2- Comment La PNL peut aider à améliorer l'Estime de soi ?

Par ses fondements philosophiques, la PNL génère une vision constructive de soi-même et des relations humaines, elle est donc particulièrement adaptée pour nous aider sur ce chemin.

La PNL est un outil très puissant de changement de comportements qui nous permet d'agir sur son dialogue interne dévalorisant ou l'impact de ses souvenirs d'échec traumatisants.

La programmation neurolinguistique (PNL) offre tout un éventail de techniques pour y parvenir et ainsi devenir acteurs de notre vie.

Il est possible de modifier nos perceptions et notre vision de nous-mêmes de façons positives.

Une meilleure connaissance de soi constitue la première étape pour élargir notre capacité de perception positive, pour réamorcer un cercle vertueux de renforcement de l'estime de soi

- Apprendre à s'accepter, à s'estimer
- Améliorer le relationnel avec les autres
- Découvrir que l'on peut compter sur soi pour faire face aux défis de la vie
- Reconnaître sa valeur et son importance.

la PNL permet des prises de conscience et propose des exercices de

renforcement de l'estime de soi et de la confiance en soi.

C - Les différentes outils en PNL pour pour renforcer l'estime de soi :

- Pour la connaissance de soi

Le manque d'estime de soi génère des pensées qui influencent les comportements.

Il devient nécessaire d'identifier et de modifier les croyances limitantes et les critiques qui dégradent l'estime de soi. Les croyances limitantes sont des opinions présentées comme une vérité. Elles sont ancrées et peuvent générer des règles de comportement qui deviennent des habitudes néfastes. Il s'agit de rechercher et de mettre en évidence les pensées responsables d'une mauvaise habitude ou d'un préjugé, pour ensuite les modifier et faire en sorte qu'elles n'aient plus d'impact dans le présent.

La programmation neurolinguistique permet de traiter la non-acceptation de soi (la peur d'être jugé, peur d'être rejeté) avec des protocoles puissants permettant d'effectuer un travail sur les croyances, les valeurs, l'identité pour apprendre à s'apprécier.

- Des procédures d'ancrages de ressources de sécurité intérieure, et de génération de nouveaux comportements permettent de modifier une croyance limitante (telles que la peur, l'anxiété, la nervosité, le trac, les phobies, la peur d'échouer,) en croyance positive ou facilitante. Il est donc

possible d'effacer la charge émotionnelle d'un souvenir désagréable et d'abandonner ses croyances erronées et limitantes.

- Les techniques régressives de PNL permettent de réévaluer une expérience passée pour changer les règles et les croyances en retrouvant leur origine et ainsi produire des effets positifs dans le présent et le futur.
- L'apprentissage à être soi-même, à s'affirmer, à être authentique, en alignement avec soi-même, ne pas culpabiliser, gagner en mieux-être

D'autres processus vont renforcer les croyances positives et les affirmations qui soutiennent l'estime de soi (Alignement des niveaux logiques de Dilts)

La PNL peut nous aider à prendre du recul pour nous concentrer sur ce qui est bon pour nous.

- Pour un meilleur relationnel vis à vis de soi et des autres : améliorer sa communication
- en développant des compétences et des qualités relationnelles avec les autres ainsi qu'avec soi-même (utilisation du méta modèle de Grinder et Bandler)

- Un travail sur la synchronisation, la calibration (observation minutieuse), l'écoute pour créer un climat favorable à l'installation d'une relation constructive, de confiance en s'appuyant sur les perceptions sensorielles (Visuelles, Auditif, Kinésithésique Odorat, Goût).

- Réussir sa vie en passant à l'action :

La programmation neurolinguistique permet de découvrir ce qui est important pour soi afin de donner du sens à ce que l'on fait.

Pour se fixer des objectifs et des projets de vie en accord avec ses valeurs, la PNL dispose de technique telles que :

- Les techniques de détermination et clarification d'objectifs,
- le SCORE, technique pour découvrir les ressources pour atteindre un objectif.
- le projet de vie (se rapprocher de ses valeurs et donner du sens dans plusieurs domaines de sa vie)

Et enfin, la mise en place de stratégies pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés : se sentir à l'aise, être confiant, prendre la parole en public avec :

- la technique du générateur de comportement nouveaux
- techniques d'ancrages d'émotions positives et porteuses.

B- L'HYPNOSE ET L'AUTO-HYPNOSE POUR DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI

1 - Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose dont nous allons parler est une hypnose tournée vers la relation d'aide et la thérapie.

Bien que le terme renvoie à Hypnos le dieu du sommeil Grec, l'Etat Hypnotique n'a rien à voir avec le sommeil, il s'agit d'un état modifié de conscience (EMC), comme le rêve, la transe, la méditation... L'apparente immobilité peut laisser penser au sommeil, cependant, l'Imagerie médicale par résonance magnétique montre que c'est une zone spécifique du cerveau qui s'active sous hypnose.

Ce qu'il est nécessaire de retenir, c'est que chacun de nous expérimente l'état hypnotique plusieurs fois par jour et il semblerait même qu'il soit utile et nécessaire au maintien de notre équilibre mental. Erickson a appelé "common everyday trance", la transe quotidienne, qui apparaît lorsque nous nous évadons du présent, "dans la lune", absorbé dans un roman ou un film, en pratiquant notre hobby préféré ou parfois même en conduisant. Nous sortons naturellement de cet état.

Il s'agit bien d'un état normal, propre au règne vivant et récemment identifié par la médecine grâce à une activité particulière unique du cerveau.

C'est en utilisant et en amplifiant ce premier niveau de transe hypnotique légère que nous disposons d'un point de départ pour atteindre l'inconscient. L'objectif sera donc d'approfondir cet état superficiel pour travailler efficacement avec l'inconscient.

Comme chacun d'entre vous a cette faculté naturelle en lui et donc chacun peut bénéficier des bienfaits de l'hypnose. Toutefois, la façon de ressentir l'état hypnotique est variable d'une personne à une autre.

Même si les résultats sont rapides et que l'on peut traiter un large éventail de problématique, la réussite en thérapie passe aussi par la qualité du rapport créé entre le thérapeute et son patient. On parle d'alliance thérapeutique.

La forme moderne de l'hypnose est issue des travaux de Milton Erickson (1901-1980) psychiatre américain qui a passé sa vie à étudier l'hypnose. Il permet à la discipline de vivre une véritable renaissance.

Milton Erickson préconise une démarche plus souple. en préférant une approche sur-mesure correspondant aux besoins singuliers du sujet.

La transe hypnotique est un mode de fonctionnement qui implique les niveaux conscient et inconscient.

D'après Milton Erickson:

"L'hypnose est un mode de fonctionnement psychologique dans lequel le sujet se détache de son environnement pour fonctionner à un niveau inconscient."

Une fois l'état hypnotique atteint, il sera possible de travailler sur la problématique du sujet en lui adressant des suggestions qui sont autant de petites graines plantées pour la mise en place de solutions, de comportement et de changement significatifs allant dans le sens de son objectif.

2 - L'auto-hypnose

Phénomène équivalent à l'hypnose mais obtenu sans l'aide d'un opérateur ou d'un hypnopraticien.

Cette capacité s'apprend et se perfectionne. Dans une démarche de développement personnel l'auto-hypnose rend accessible le changement de comportements, le dépassement de blocages, la capacité d'utiliser de façon optimale ses ressources aussi bien pour soi que en communiquant avec les autres.

L'inconscient dispose d'une autre fonction : la **genèse des croyances**. Ces croyances viennent soit du vécu personnel, soit des idées véhiculées par l'entourage. Une fois installée, ces croyances sont solides et pérennes. Il existe deux principaux types de croyances : **les croyances utiles** qui vont dans le sens du développement de la personne et **les croyances limitantes** contre-productives qui sont des freins, justifiant le renoncement et l'échec. La connaissance de l'auto-hypnose permet de réapproprier les processus inconscients afin de pouvoir effectuer des choix libres.

3 - Comment l'hypnose peut permettre de développer l'estime de soi ?

L'hypnose permet d'obtenir d'excellents résultats notamment pour l'image dévalorisée de soi : confiance et estime de soi.

L'hypnose ericksonienne dispose d'une véritable méthodologie thérapeutique visant à modifier les mécanismes psychiques dégradant l'estime de soi (souvent inconscients) et engendrer des processus mentaux positifs. Les suggestions positives de l'hypnothérapeute pour réhausser l'estime de soi, pendant l'état hypnotique, sont autant de petites graines plantées dans le circuit mental permettant petit à petit d'éliminer les blocages intérieurs. La personne pourra s'autoriser à vivre pleinement et à être elle-même.

L'objectif est de trouver en soi les ressources pour s'aider à reprendre le contrôle de ses émotions, de ses pensées pour que vous puissiez reprendre confiance en soi, s'aimer et développer ainsi une meilleure estime de soi. selon les cas, on peut appliquer différentes méthodes :

- soit simplement mobiliser vos ressources intérieures.
- soit il est possible de vous confronter à la raison, aux causes de votre manque de confiance ou d'estime et de remplacer ce qui est négatif par du positif afin de désensibiliser, d'apprendre à votre inconscient les sensations

de confiance, d'estime de soi beaucoup plus agréable.

Ainsi l'hypnose permet de reprendre confiance, en aidant la personne à mieux contrôler ses sentiments et sa vision d'elle-même.

C - La Sophrologie,

1- Qu'est ce que la sophrologie ?

Le mot sophrologie est créé en 1960 par un neuropsychiatre colombien de 28 ans, le docteur Alfonso Caycedo.

Après un séjour à Nancy où il rencontre un disciple de coué, il décide d'introduire l'hypnose dans l'hôpital où il travaille. Il prend conscience que le mot hypnose dans l'esprit des gens est synonyme de pratiques occultes et qu'il soulève de la méfiance. Pour cette raison, il décide de créer un nouveau mot Sophrologie composé des mots grecs :

- Sos (tranquille serein, harmonie)
- phren (enveloppe, membrane d'un organe)
- et logos (études, sciences)

La sophrologie est une science qui étudie la conscience humaine, une philosophie humaniste, et une méthode pratique de restructuration.

Elle a comme postulat «l'unité du corps et de l'esprit» En agissant sur

l'élément corps on agit automatiquement sur les éléments esprit et âme. C'est une technique hautement participative. Il s'agit d'une pratique suivie et régulière avec des exercices à faire chez soi. Cet entraînement sophrologique produit une amélioration de l'état physico-mental.

2 - Comment la sophrologie peut vous aider à retrouver l'estime de vous ?

Le but de la sophrologie est de vous aider à reprendre contact avec votre corps, votre mental, de vous concentrer réellement sur votre ressenti physique et émotionnel. Elle vous permet de retrouver l'harmonie et de reprendre contact avec votre être profond de réapprendre à vous connaître. Cela peut se faire sur 8 à 10 séances. Chaque séance travaillant sur un aspect indispensable au retour de l'estime de soi (Vision de soi, amour de soi, image de soi, ressources, objectifs, énergie positives etc...)

L'entraînement sophrologique est constitué :

- d'exercices de respiration,
- de relaxation du corps
- des affirmations positives
- une phase de suggestions par le sophrologue dans un état de relaxation profond (sophronisation) pendant lesquelles, on peut suggérer la confiance en soi, l'amour de soi, faire des visualisations positives et engendrer des états de bien-être.

3 – D’autres moyens complémentaires pour réhausser l’estime de soi

A - L’Exercice physique.

Une étude s’est penchée sur le lien qu’il peut y avoir entre la pratique d’un sport (aérobie, musculation) et l’estime de soi chez des enfants âgés de 3 à 19 ans. Les résultats montrent qu’une pratique sportive régulière pendant quelques mois favoriserait le développement de l’estime de soi chez ces enfants¹.

B - La méthode Feldenkrais.

La méthode Feldenkrais est une approche corporelle qui vise à augmenter l’aisance, l’efficacité et le plaisir du corps et du mouvement par le développement de la conscience corporelle. Elle s’apparente à une gymnastique douce. Une étude réalisée auprès de personnes atteintes d’une maladie chronique a montré que son utilisation améliorerait, entre autres, l’estime de soi des personnes s’étant prêtées à l’utilisation encadrée de cette méthode.²

1 (5. Stein MB, Tancer ME, Uhde TW. Heart rate and plasma norepinephrine responsivity to orthostatic challenge in anxiety disorders. Comparison of patients with panic disorder and social phobia and normal control subjects. Arch Gen Psychiatry 1999 ; 49 (4) : 311-7.)

2 Barlow DH, Dinardo PA, Vermilyea BB, Vermilyea J, Blanchard E. Comorbidity and depression among the anxiety disorders: issues in diagnosis and classification. J Nerv Ment Dis 1986 ; 174 : 63-72.

C - Le yoga.

L'efficacité du Yoga pour surmonter l'anxiété et la dépression a été étudiée. Les résultats d'une étude menée auprès d'un groupe de patients montrent qu'en plus de réduire les symptômes de l'anxiété et de la dépression, le yoga aurait amélioré l'estime de soi des participants³.

D - L' Art-thérapie.

L'art-thérapie est une thérapie qui utilise l'art comme média pour amener la personne à prendre connaissance et interagir avec sa vie psychique. Une étude menée auprès de femmes atteintes d'un cancer du sein a montré que l'utilisation de l'art-thérapie pouvait améliorer leur capacité d'adaptation et améliorer l'estime qu'elles avaient d'elles-mêmes⁴.

3 Lepine JP, Lellouch J. Classification and epidemiology of social phobia. Eur Arch Psychiatr Clin Neurosci 1995 ; 244 : 290-6.

4 Stein MB, Heuser IJ, Juncos JL et al. anxiety disorders in patients with Parkinson's disease. Am J Psychiatry 1990 ; 147 (2) : 217-20

Conclusion :

Les différents points à travailler pour réhausser l'estime de soi :

1. Accepter de ressentir ses émotions,
2. s'affirmer et s'exprimer,
3. accepter ses besoins,
4. faire en sorte de satisfaire mes besoins,
5. développer sa confiance, en restant toujours en apprentissage,
6. maîtriser une nouvelle compétence,
7. énumérer vos réussites,
8. pratiquer une activité créative,
9. relever des défis,
10. être persévérant,
11. s'accorder le droit à l'erreur,
12. savoir prendre des risques,
13. prendre soin de soi, bien s'habiller,
14. lire des textes inspirants,
15. défier vos croyances limitantes,
16. les exercices physiques,
17. Soigner son apparence physique
18. s'éloigner des personnes négatives

En accompagnement :

- Thérapie cognitive et comportementale
- Psychanalyse
- PNL
- Hypnose
- Sophrologie
- Méthode fiedenkrais
- Yoga
- Art-thérapie

Je vous recommande également de lire les ouvrages proposés en bibliographie pour aller plus loin, permettre des prises de consciences , trouver l'inspiration et la motivation de changer.

Bibliographie :

- Christophe André, François Lelord - l'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres - Editions Odile Jacob
- Christophe André
 - «Imparfait Libre et Heureux»
 - «Les états d'âmes «- Un apprentissage de la sérénité - Editions Odile Jacob

- Thomas d'Ansembourg (Communication Non Violente)
- «Cessez d'être gentil gentil soyez vrai» - Les éditions de l'homme

- Catherine Bensaïd
«Aime-toi et la vie t'aimera» - Edition Pocket Evolution

- Moussa Nabati
«Le bonheur d'être soi» -

- Frédéric Fanget
«Oser» Editions Edition Odile Jacob

- Isabelle Fillozat :
«Les autres et moi»
«Fais-toi confiance» Poche Marabout

- Jacques Salomé :
«Le courage d'être soi» - Une charte du mieux être avec soi-même et avec autrui - Pocket

Sources :

- Christophe André, François Lelord - l'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres - Edition Odile Jacob
- Christophe André, Imparfait Libre et Heureux
- Passeport santé : L' article sur l'estime de soi
- Article de Michèle Larivey : L'estime de soi.

Crédits photo : Unsplash et Pexels

Citations inspirantes à propos de l'estime de soi

- Vous, comme toute chose dans cet univers, méritez aussi l'amour et l'affection. **Bouddha**
- «Le monde ne vous donnera jamais que la valeur que vous vous donnez vous-même.» **Joseph Murphy**
- «Lorsque tu croiras en toi, tu sauras comment vivre heureux. Lorsque tu croiras en ta valeur, tu n'auras plus besoin du regard approbatif de l'autre afin de te sentir précieux.»
Charlotte Saintonge
- «L'estime de soi, c'est la réputation qu'on a de soi-même.»
Nathaniel Branden
- «Nos pensées au sujet de ce que nous sommes et de ce que nous pouvons être, déterminent précisément ce que nous pouvons être.» **Anthony Robbins**
- L'estime de soi dépend de la façon dont on prend soin de soi.

Julia Cameron et Mark Bryan

- Notre valeur est déterminée par les bonnes actions que nous faisons, plutôt que par nos pensées honorables. **Magoon**
- Ce qu'un homme pense de lui-même, voilà ce qui règle ou plutôt indique son destin. **Henry David Thoreau**
- Une personne qui ne s'est jamais trompée, est une personne qui n'a jamais rien essayé de nouveau. **Albert Einstein**
- Que vous pensiez en être capable ou que vous pensiez en être incapable, dans les deux cas vous avez raison. **Henry Ford**
- Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement. **Eleanor Roosevelt**
- Si vous vous dénigrez tout le temps, il y a au moins une personne au fond de vous que vous appréciez : celle qui vous dénigre ! **Nietzsche**
- Croyez en vos rêves et ils deviendront peut-être réalité. Croyez en vous et ils deviendront certainement réalité. **Martin Luther King**
- On surestime ce que l'on n'est pas et on sous-estime ce que l'on est. **Malcolm Forbes**

- Tu vaudras aux yeux des autres ce que tu vaudras à tes yeux. Pro-verbe latin



Auteur anonyme pour ces citations :

- L'estime de soi est une fleur à arroser chaque jour par un regard sur soi positif et bienveillant.
- Il n'y a pas de gens sans valeur, il n'y a que des gens qui ne savent pas ce qu'ils valent.

- Pourquoi se comparez aux autres ? Personne d'autre ne peut être nous-même aussi bien que nous.
- Les autres personnes vous traitent de la façon dont vous vous traitez.
- Avant d'être quelqu'un pour les autres, tu dois d'abord être quelqu'un pour toi-même.
- Au lieu de penser tout le temps à ce que vous n'avez pas, essayez le contraire : pensez à ce que vous avez et ce que les autres n'ont pas.
- Ce que pense une autre personne, n'a aucune raison de devenir ma réalité.
- Croire en soi et avoir conscience de sa valeur, c'est savoir qu'on a le droit d'être heureux.

CONTE SUR L'ESTIME DE SOI

LE ROI ET SON JARDIN

Un roi planta près de son château toutes sortes d'arbres, de plantes et son jardin était d'une grande beauté.

Chaque jour, il s'y promenait : c'était pour lui un bonheur et une détente. Un jour, il dû partir en voyage. A son retour, il s'empressa d'aller marcher dans le jardin. Il fût surpris en constatant que les plantes et les arbres étaient en train de dépérir.

Il s'adressa au pin, autrefois majestueux et plein de vie et lui demanda ce qui s'était passé. Le pin lui répondit : *«J'ai regardé le pommier et je me suis dit que jamais je ne produirais les bons fruits qu'il porte. Je me suis découragé et j'ai commencé à sécher. »*

Le roi alla trouver le pommier : lui aussi se desséchait. Il l'interrogea et il dit : *«En regardant la rose et en sentant son parfum, je me suis dit que jamais je ne serais aussi beau et agréable et je me suis mis à sécher.»*

Comme la rose elle-même était en train de dépérir, il alla lui parler et elle lui dit : « *Comme c'est dommage que je n'ai pas l'âge de l'érable qui est là-bas et que mes feuilles ne se colorent pas à l'automne. Dans ces conditions, à quoi bon vivre et faire des fleurs? Je me suis donc mise à dessécher. »*

Poursuivant son exploration, le roi aperçut une magnifique petite fleur. Elle était toute épanouie. Il lui demanda comment il se faisait qu'elle soit si vivante. Elle lui répondit : « *J'ai failli me dessécher, car au début je me désolais. Jamais je n'aurais la majesté du pin, qui garde sa verdure toute l'année ; ni le raffinement et le parfum de la rose. Et j'ai commencé à mourir mais j'ai réfléchi et je me suis dit :*

« *Si le roi, qui est riche, puissant et sage, et qui a organisé ce jardin, avait voulu quelque chose d'autre à ma place, il l'aurait planté. Si donc, il m'a plantée, c'est qu'il me voulait, moi, telle que je suis et, à partir de ce moment, j'ai décidé d'être la plus belle possible! ».*

Anonyme

Vous pouvez partager ce livret.

Je vous demande simplement de toujours citer *Bien-être Bleu Indigo* et de mettre un lien vers mon blog <https://bienetrebleuindigo.com>.

Voici ce que vous ne pouvez pas en faire :

1. modifier son contenu de quelques manières que ce soient ;
 2. le vendre, quel qu'en soit le prix ;
 3. réutiliser tout ou partie des articles de ce livret sur un quelconque support.
 4. le proposer en version imprimée ;
 5. le proposer en téléchargement gratuit sur votre blog ;
 6. l'offrir en bonus gratuit avec un des produits que vous vendez ;
 7. le proposer en cadeau de bienvenue si vous avez un blog avec un espace membre ;
 8. l'intégrer à des offres illégales et/ou punies par la loi de votre pays.
- Merci par avance de respecter ces restrictions.

Merci !

Par Isa de Bien-être Bleu Indigo

