

Le Guide Complet de la

CONFIANCE EN SOI



Top-Confiance

TOP-CONFIANCE

**Manuel de Développement de l'Estime de Soi et de
la Confiance en Soi**

Par

Vincent Bourgeois

Table des matières

Table des matières.....	iii
Introduction.....	1
PARTIE I : l'Auto-Compassion.....	2
Introduction.....	4
Qu'est-ce que l'auto-compassion ?	5
Pourquoi l'auto-compassion est bénéfique	6
Vous apprenez à arrêter de vous juger	6
Vous vous connectez avec d'autres	6
Vous devenez plus conscient de vos émotions	7
Vous augmentez votre capacité à prendre soin des autres	7
Vous apprenez à mieux prendre soin de vous.....	7
Trois mythes de l'auto-compassion	9
À votre tour : êtes-vous compatissant ?	11
12 façons de développer l'auto-compassion.....	13
Traitez-vous comme un ami.....	13
Traitez-vous comme un enfant.....	13
Devenez plus attentif.....	13
Ça va. Vous n'êtes pas parfait.	14
Embrassez votre passion	14
Écrivez pour explorer votre auto-compassion	14
Jetez un coup d'œil dans le miroir	15
Tenez un journal	16
Obtenez une aide professionnelle	16
Motivez-vous différemment.....	17
Changez votre dialogue intérieur pour de bon	17
Concentrez-vous sur la condition humaine.....	19
Dernières pensées.....	20
PARTIE II : L'Auto-Acceptation	21
Pourquoi l'acceptation de soi est importante	23

Les conséquences d'une faible acceptation de soi	25
Rapport entre acceptation de soi et estime de soi	26
Acceptation de soi et auto-amélioration	27
Ce qui détermine l'acceptation de soi-même	28
10 signes de manque d'acceptation de soi.....	30
15 façons d'améliorer son acceptation de soi	32
Célébrez vos forces	32
Développer plus d'autocompassion.....	33
Arrêtez d'essayer d'impressionner	33
Aimez-vous et les autres vous aimeront	34
Répétez votre Mantra	34
Ne pas accepter la négativité des autres.....	35
Pratiquer le pardon.....	35
Dites-vous, "je t'aime"	35
Pratiquer la conscience détendue	35
Arrêtez d'écouter votre critique intérieure	36
Réjouissez-vous des petites victoires.....	36
Ne pas trop se concentrer sur l'avenir	37
Concentrez-vous sur vos forces	37
Traitez-vous avec gentillesse	37
Dernières pensées.....	38
PARTIE III : L'Estime de Soi	39
Introduction.....	41
Qu'est-ce que l'estime de soi?	42
Les dimensions de l'Estime de Soi	42
Pourquoi l'estime de soi est cruciale	45
L'estime de soi affecte votre perspective sur la vie.....	45
L'estime de soi vous permet de vivre la vie que vous choisissez.....	45
Une pauvre estime de soi est liée à la maladie mentale	46
L'estime de soi guide votre confiance	47

Une faible estime vous empêche de grandir émotionnellement	47
Comprendre le lien entre l'estime de soi et la valeur personnelle.....	49
Les effets de l'estime de soi	51
Comment une faible estime de soi affecte votre vie	51
Comment l'estime de soi affecte votre santé mentale	51
Comment l'estime de soi affecte votre santé émotionnelle.....	52
Comment l'estime de soi affecte votre santé physique	53
Comment l'estime de soi affecte vos relations avec les autres.....	54
Comment l'estime de soi affecte votre vie professionnelle.....	55
Comment l'estime de soi affecte votre vie spirituelle	56
Comment l'estime de soi affecte votre style de vie.....	56
14 signes de faible estime de soi.....	57
Vous vous comparez aux autres.....	57
Vous avez honte.....	57
Vous vous retirez socialement	58
Vous abandonnez rapidement.....	58
Vous vous sentez souvent pessimiste	58
Vous prenez la critique très personnellement	59
Vous exagérez souvent	59
Vous évitez la confrontation	59
Vous manquez de limites	59
Difficulté à prendre des décisions simples.....	60
Vous blâmez d'autres personnes	60
Vous vous affaissez.....	60
Vous refusez de véritables compliments.....	60
Vous vous engagez dans des comportements auto - destructeurs.....	60
Auto-évaluation : Comment est votre estime de soi ?	62
Test #1.....	62
Résultats.....	62
Test #2.....	64
Resultats.....	64

Les bénéfices d'une haute estime de soi	65
Croire en soi et se valoriser.....	65
Être résilient face aux revers de la vie	65
Atteindre vos objectifs	65
Forger des relations plus fortes	66
Devenir plus épanoui	66
Compter plus sur vous-même	66
Comment améliorer son estime de soi	67
9 habitudes qui boostent l'estime de soi	67
5 modèles de pensée qui boostent l'estime de soi	70
26 façons de renforcer l'estime de soi	73
Les choses qui ne devraient pas jouer un rôle dans votre valeur personnelle.....	78
Comment l'estime de soi change avec le temps	79
La thérapie est-elle appropriée pour vous?	81
Vous avez seulement vous-même.....	82
Dernières pensées.....	83
PARTIE IV : La Confiance en Soi	84
Introduction.....	85
Les bases de la confiance	87
Les facteurs les plus importants à considérer	89
Pourquoi la résilience est une compétence de vie importante	89
Optimisme.....	90
Un exemple : la différence entre Debra et Debbie Downer.....	91
Les relations	92
S'attendre à échouer	94
Les tâches quotidiennes qui renforcent la confiance en soi	95
Sport.....	95
Fixez- vous un objectif réaliste que vous pouvez atteindre	95
Prêtez attention à vos besoins personnels	96
Concentrez-vous sur la résilience en tant qu'activité quotidienne	97
Concentrez-vous sur vous-même	97

Souriez quand vous parlez	98
Allez-y doucement avec vous-même	98
PARTIE V : Cahier d'Exercices	101
Partie 1 : Introduction	103
Partie 2 : Comment est votre estime de soi ?	104
Résultats	105
Partie 3 : Exercices de construction de l'estime de soi	106
Évaluation des résultats	117
Partie 4 : Un journal d'estime de soi	118
Partie 5 : La source des insécurités	143
Partie 6 : Forces et faiblesses	163
Partie 7 : L'identification de la remise en cause des croyances fondamentales	164
Partie 8 : Améliorer vos compétences en communication	167
3 styles de communication courants	167
Communication passive	167
Communication agressive	167
Communication assertive	167
Partie 9 : Plan d'action	170
Mon plan d'action pour bâtir mon estime de moi-même	171
Épilogue/Conclusion	199

Introduction

Merci d'avoir acheté ce manuel de développement de l'estime de soi et de la confiance en soi.

Sans une bonne estime de soi-même, il est très difficile / presque impossible de mener une vie heureuse et accomplie. Il est aussi très difficile d'avancer sur la réalisation de ses objectifs personnels. En effet, entreprendre nécessite de la confiance en soi, qui repose elle-même en grande partie sur l'estime de soi.

Si vous rencontrez ce problème, la situation n'est cependant pas irrévocable. En travaillant sur votre estime de vous-même avec les principes décrits dans cet ouvrage vous serez capable de restaurer cette confiance qui vous fait défaut, de vous remettre en action pour avancer sur les projets qui vous tiennent à cœur et finalement vous accomplir.

Avant de travailler directement sur l'estime de soi, il est indispensable de renforcer les deux piliers sur lesquels elle s'appuie : l'auto-compassion et l'auto-acceptation. Ce sera l'objet des deux premières parties de cet ouvrage. La troisième partie sera consacrée totalement à l'estime de soi. Ce sera alors le moment idéal d'aborder la confiance en soi dans une quatrième partie, pour finir par un cahier d'exercices personnels dans la cinquième et dernière partie.

Lire et comprendre tous les principes théoriques de l'estime de soi est le premier pas indispensable, il n'est toutefois pas suffisant. C'est pourquoi cet ouvrage se veut d'abord concret et efficace, il est parsemé de nombreux tests et exercices. C'est seulement par la pratique assidue et répétée des exercices proposés que vous obtiendrez des résultats significatifs. Comme tout processus psychologique complexe, cela pourra prendre du temps. Il faut compter avec une durée de pratique de 90 jours au minimum, même si des améliorations notables peuvent se produire bien avant.

Pour faciliter la mise en pratique des concepts et progresser plus rapidement, un programme interactif accompagnant ce livre est disponible pour l'application mobile « Ironmind – mental d'acier » (téléchargeable gratuitement sur Android Play Store). Si vous ne possédez par encore ce programme, vous trouverez sa description sur <http://goVan.fr/top-confiance>. Nous vous recommandons fortement d'utiliser cet outil supplémentaire. En vous accompagnant pendant 90 jours tel un coach virtuel il facilitera grandement votre progression.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, une bonne mise en application, et une amélioration solide et durable de votre estime de vous-même.

V.Bourgeois



PARTIE I : l'Auto-Compassion



Adoptez la Compassion

POUR UNE MEILLEURE VIE



Introduction

Si vous voulez devenir plus heureux, avoir plus confiance en vous et améliorer votre estime de soi, il est crucial d'apprendre à être plus compatissant envers vous-même. Certaines personnes croient qu'avoir une haute estime de soi est le plus important pour votre bonheur et votre joie de vivre en général, mais en fait, avoir la compassion de soi est encore plus critique.

Ici, nous explorerons ce que signifie être compatissant, notamment en démystifiant certains mythes courants au sujet de cette construction. Nous partagerons certains des nombreux avantages dont vous bénéficierez lorsque vous apprendrez à pratiquer la compassion envers soi-même (ou auto-compassion), et nous vous aiderons à déterminer si vous éprouvez de la compassion envers vous-même. Enfin, nous partagerons avec vous des moyens de développer votre compassion pour que vous puissiez progresser vers plus de bonheur et devenir une meilleure personne.



Qu'est-ce que l'auto-compassion ?

Être compatissant envers vous-même n'est pas différent de l'expression de la compassion envers quelqu'un d'autre. Lorsque quelqu'un lutte ou souffre, vous comprenez ce qu'il ressent, vous êtes touché par son sort et vous offrez réconfort et soutien. Vous devriez avoir la même réaction envers vous-même lorsque les choses ne vont pas bien.

Malheureusement, beaucoup d'entre nous ne nous traitons pas avec beaucoup de compassion. Au lieu de cela, nous estimons que nous devons être durs, survivre dans les moments difficiles et que nous ne méritons pas de nous sentir blessés par la déception ou la perte. Dans notre société, il existe une notion répandue selon laquelle la dureté vaut mieux que la compassion, malheureusement.

La compassion, que ce soit pour soi-même ou pour quelqu'un d'autre, se manifeste lorsque vous remarquez la souffrance pour la première fois et que la douleur ressentie vous émeut. Vous offrez alors soutien, compréhension et gentillesse à la personne souffrante sans jugement. En outre, la compassion vous aide également à voir que la souffrance, la douleur et l'imperfection font partie de ce que signifie être humain ; c'est une partie de la vie avec laquelle nous devons tous apprendre à vivre.

Lorsque vous faites preuve de compassion envers vous-même de la même manière que vous le feriez envers les autres, vous reconnaissez que la vie vous met au défi, et vous cherchez des moyens de prendre soin de vous et de vous réconforter pendant que vous vivez cette situation.

Pourquoi l'auto-compassion est bénéfique

Bien que le but ultime de tout développement personnel ou de toute croissance personnelle soit d'augmenter votre bonheur et votre satisfaction dans la vie, mais aussi de vous améliorer, cela n'est réalisé que lorsque vous vous souciez de vous-même. Lorsque vous avez de la compassion envers vous-même, vous honorez et acceptez le fait que vous êtes humain, que vous avez des besoins et que ceux-ci méritent votre attention.

Apprendre à faire preuve de compassion peut vous apporter de nombreux avantages et bénéfices, parmi lesquels plus de bonheur. Voici quelques-unes des nombreuses façons dont le fait de devenir plus compatissant envers vous-même peut vous aider à devenir meilleur.

Vous apprenez à arrêter de vous juger

Ceux qui ont de la compassion peuvent comprendre et se reconforter quand ils ont échoué, se sentent inadéquats ou souffrent. Lorsque vous êtes compatissant, vous rejetez l'idée qu'ignorer votre douleur est sain ou fort. Vous résistez à l'envie de vous critiquer et reconnaissez plutôt que nous sommes tous des créatures imparfaites. Nous vivons chacun la vie comme elle vient et faisons de notre mieux pour faire les bons choix. Et parfois nous trébuchons.

Le fait de manquer de compassion signifie que vous passez du temps à vous mettre en colère, à regretter vos erreurs dans la vie ou à vous critiquer pour ces erreurs. L'auto-compassion vous permet de vous traiter avec gentillesse et douceur lorsque vous avez mal, plutôt que de vous juger et de vous traiter négativement quand vous êtes déjà abattu.

Vous vous connectez avec d'autres

Apprendre la compassion, c'est aussi reconnaître et accepter que les erreurs et les échecs font partie de la vie, et que nous en faisons tous l'expérience. Vous n'êtes pas unique dans votre souffrance et une fois que vous le voyez, vous pouvez également faire preuve d'empathie et mieux vous connecter avec les autres quand ils souffrent. Devenir compatissant



signifie que vous comprenez que votre situation a un sens pour vous mais ne vous rend pas unique.

Vous devenez plus conscient de vos émotions

Lorsque vous pratiquez la compassion de soi, vous apprenez à devenir plus attentif à vos émotions. Cela vous permet d'accepter ce que vous ressentez plutôt que d'exagérer vos émotions ou de les supprimer de manière malsaine.

Vous êtes mieux en mesure de replacer vos sentiments dans le contexte de la situation globale et vous pouvez voir plus objectivement vos émotions négatives avec clarté et lucidité. Vous apprenez à moins juger vos sentiments et vous êtes conscients de leur influence sur votre santé physique, mentale et émotionnelle.

Vous augmentez votre capacité à prendre soin des autres

Les recherches (Un esprit errant est un esprit moins attentionné : échantillonnage quotidien d'expériences durant la méditation compatissante ; Hooria, et autres) sur la méditation compatissante et sur d'autres formes d'entraînement associées au développement de la compassion ont démontré que l'utilisation régulière de ce type d'activités améliore votre capacité à vous concentrer et à prendre soin des autres.

En général, notre esprit s'écarte du sujet environ la moitié du temps, mais ce pourcentage est réduit pour les personnes qui pratiquent régulièrement la méditation compatissante. Lorsque votre esprit est davantage concentré, vous pouvez montrer plus de comportements bienveillants envers les autres et envers vous-même.

En plus d'aider votre esprit à rester concentré, ce type d'entraînement vous aide également à rester concentré sur des sujets plus positifs et augmente vos chances d'avoir des comportements positifs envers vous-même et les autres.

Vous apprenez à mieux prendre soin de vous

Cultiver la compassion de soi peut réduire l'incidence de comportements destructeurs ou d'auto-sabotage chez certaines personnes. Dans une recherche récente (Formation sur l'auto-compassion pour l'hyperphagie boulimique : essai pilote contrôlé randomisé ; Kelly, et autres), les personnes atteintes de troubles de l'alimentation qui ont appris des techniques et

des exercices d'auto-compassion ont constaté une amélioration de leurs troubles alimentaires et de leurs comportements malsains

Lorsque vous apprenez à éprouver de la compassion envers vous-même, vous corrigez les problèmes d'image corporelle négative, vous cicatrisez les plaies qui ont conduit à la toxicomanie ou à d'autres problèmes, et vous apprenez à mieux prendre soin de votre corps, de votre esprit et de votre âme.



Trois mythes de l'auto-compassion

Maintenant que nous comprenons ce qu'est la compassion de soi, il est également utile de comprendre ce qu'elle n'est PAS. La construction de la compassion de soi est parfois confondue avec d'autres idées, et elle peut également être utilisée comme bouc émissaire pour certains types de comportement négatif. Alors, dissipons les mythes que certaines personnes semblent conserver au sujet de la compassion envers soi-même.

Mythe : La compassion est la même chose que l'estime de soi

Bien que la compassion et l'estime de soi puissent sembler similaires, elles sont en réalité très différentes. Si l'estime de soi est la manière dont nous nous estimons ou dont nous nous jugeons, à quel point nous nous « aimons » nous-mêmes, la compassion de soi ne repose pas sur une évaluation.

Et certains efforts pour améliorer l'estime de soi peuvent, malheureusement, avoir des conséquences négatives. Lorsque vous essayez d'améliorer votre estime de soi, vous pouvez adopter des comportements négatifs, tels que devenir agressif ou compétitif, devenir absorbé par vous-même ou vous comparer à d'autres personnes.

Au lieu de cela, lorsque vous vous concentrez sur le renforcement de la compassion, peu importe si vous êtes au mieux ou au plus bas. Peu importe votre condition actuelle, vous vous appréciez avec gentillesse et amour, ce qui crée plus d'équilibre émotionnel à long terme. Vous pouvez vous voir clairement et faire preuve de compassion sans vous soucier de savoir si vous êtes suffisamment bon.

Mythe : La compassion, c'est être indulgent

Certaines personnes croient que l'auto-compassion consiste à se « laisser aller » et faire quelque chose pour se sentir mieux. Par exemple, si vous avez connu une grande déception, vous pouvez penser qu'être compatissant signifie que vous vous permettez de rester au lit toute la journée, de manger de la malbouffe et de vous complaire dans votre tristesse. C'est de l'auto-indulgence, pas de l'auto-compassion.

L'auto-compassion consiste à être en bonne santé et heureux à long terme et de manière générale. Il s'agit de vous soucier de votre bonheur durable plus que de la façon dont vous vous sentez en ce moment. Pour véritablement prendre soin de vous, vous devez avoir

une attitude auto-parentale positive, en particulier dans les moments difficiles, et faire ce qui est le mieux pour vous à long terme sans vous laisser aller à vos caprices d'aujourd'hui.

Mythe : La compassion est la pitié de soi

La pitié de soi est également souvent confondue pour la compassion de soi, mais les deux ne pourraient pas être plus différentes. L'une des caractéristiques de l'apitoiement sur soi-même est de vous plonger dans vos propres problèmes. Cela signifie également que vous oubliez que d'autres ont eu des problèmes similaires et que vous faites partie de la condition humaine.

Ignorer ces interconnexions et se concentrer uniquement sur vos besoins n'est pas compatissant. C'est égocentrique. Ce sentiment vous fait exagérer vos propres émotions ou vous fait vous sentir important parce que vous souffrez.

Être compatissant vous aide à voir que vous n'êtes pas isolé ou déconnecté, ce qui vous donne une perspective plus équilibrée de votre situation. Vous pouvez prendre du recul et replacer votre situation dans le contexte de la condition humaine.

À votre tour : êtes-vous compatissant ?

Alors, quelle compassion avez-vous envers vous-même ? Vous vous le demandez ? Lisez chacune des questions suivantes. Ecrivez vos réponses pour chacune, puis réfléchissez à vos réponses.

Examinez combien de fois vous prêtez attention à vous-même dans les moments de besoin.

- Comment jugez-vous vos propres faiblesses ou défauts ? À quelle fréquence désapprouvez-vous vos actions ou vos choix ?
- Vous concentrez-vous souvent sur ce qui ne va pas dans votre vie ?
- Pouvez-vous facilement constater que votre douleur ressemble à celle que d'autres ont vécue dans leur vie ? Ou avez-vous l'impression que votre souffrance est unique ?
- Est-ce que penser à vos faiblesses vous fait vous sentir semblable ou différent des autres ?
- Comment réagissez-vous lorsque vous souffrez émotionnellement ?
- Considérez-vous souvent que d'autres personnes dans le monde souffrent comme vous ?
- Comment gérez-vous les émotions fortes ? Quelle est votre réaction habituelle ?
- Dans quelle mesure êtes-vous tolérant vis-à-vis de vos faiblesses ?
- Quels sont les comportements égoïstes que vous adoptez lorsque vous êtes en colère ?
- Pensez-vous que les autres sont plus heureux que vous ?
- Comment gérez-vous les échecs ou les déceptions ? Que se passait-il lorsque vous avez vécu ces émotions ?
- Pensez-vous que la vie des autres est plus facile que la vôtre ?
- Pensez à un moment où vous avez été gentil avec vous-même. Qu'est-ce qui a motivé ce comportement ? Quel en a été le résultat ?
- Comment réagissez-vous envers les autres quand ils vous contrarient ?
- Quelles stratégies utilisez-vous pour équilibrer vos émotions ?
- À quel moment avez-vous été particulièrement dur avec vous-même ? Qu'est-ce qui est arrivé pour déclencher cette attitude ?

Réfléchir à la façon dont vous avez répondu à ces questions peut vous fournir des informations précieuses sur votre état actuel de compassion. De nombreux outils d'auto-évaluation en ligne sont également disponibles pour vous aider à déterminer si vous avez besoin d'aide dans ce domaine.

12 façons de développer l'auto-compassion

Si vous avez déterminé que votre compassion pourrait nécessiter un peu d'attention, il est temps de vous mettre au travail. Vous trouverez ci-dessous des exercices que vous pouvez utiliser pour élever votre compassion, pour vous aider à nommer les éléments qui déclenchent vos pensées autodestructrices et pour augmenter votre conscience de vos émotions. Sélectionnez ceux qui vous conviennent le mieux et pratiquez-les régulièrement pour obtenir les meilleurs résultats.

Traitez-vous comme un ami

La prochaine fois que vous souffrez, demandez-vous : si mon meilleur ami se sentait comme ça maintenant, comment réagirai-je ? Pensez à un moment où un ami proche ou un être cher se sentait mal ou luttait. Comment avez-vous réagi ? Qu'est-ce que vous avez dit ?

Lorsque vous souffrez, vous méritez le même traitement. Pourquoi devriez-vous vous traiter différemment des autres ? Qu'est-ce qui pourrait changer si vous vous traitiez de la même façon que vous traitiez votre ami ? C'est le moment de le savoir.



Traitez-vous comme un enfant

Si vous ne pouvez pas vous connecter ou vous identifier à l'exercice ci-dessus, considérez ceci. Quand vous voyez un petit enfant qui souffre, comment le traitez-vous ? Comment réconfortez-vous et soutenez-vous un enfant qui a besoin d'aide pour gérer ses sentiments ? Donnez-vous la même compassion et le même soin que vous donneriez à un enfant. Vous méritez d'être nourri et protégé aussi.

Devenez plus attentif

Une pierre angulaire du développement de la compassion est de devenir plus attentif. Cela vous alerte non seulement lorsque vous vous critiquez, mais également lorsque vos émotions sont hors de proportion ou lorsque vous ne vous souciez pas de vous-même. Les exercices de pleine conscience vous aident à prendre conscience de ces sentiments et actions mais également à arrêter de vous juger.

Il existe différentes formes de méditation et de pratique de la pleine conscience. Trouver celle qui fonctionne bien pour vous ne devrait pas être difficile. Plusieurs exercices de pleine conscience guidée sont disponibles en ligne pour vous aider à développer votre compassion, et certains ne prennent que quelques minutes par jour.

Ça va. Vous n'êtes pas parfait.

Lorsque vous apprenez à faire preuve de compassion envers vous-même, vous acceptez le fait que vous êtes imparfait et avez des défauts mais que cela est tout à fait normal. La compassion de soi nous donne la possibilité d'être humain et de cesser de nous définir par nos erreurs et nos faiblesses.

Vous pouvez vous permettre des moments de faiblesse et de vulnérabilité tout en restant une bonne personne. La prochaine fois que vous vous retrouvez à vouloir ignorer vos sentiments ou à manquer de compassion pour vous-même, demandez-vous pourquoi.

Embrassez votre passion

Il y a quelque chose dans la vie que vous aimez vraiment. Tout ce qui vous enthousiasme et vous fait sortir du lit chaque jour vaut la peine d'être exploré et d'en profiter au maximum. En vous passionnant par quelque chose, que ce soit votre travail, un passe-temps, votre partenaire ou autre chose, cela signifie que vous acceptez cette partie de vous sans jugement et que vous vous autorisez à l'explorer sans retenue.

Écrivez pour explorer votre auto-compassion

Tout d'abord, réfléchissez bien sur les choses qui vous font vous sentir inadéquat ou mauvais. Choisissez-en une à explorer plus avant. Écrivez à propos de cette chose. Quelles émotions ressentez-vous lorsque vous y réfléchissez ? N'essayez pas d'ignorer ou de supprimer ces sentiments. Il suffit de les écrire.

Ensuite, explorez ce que vous pourriez vous dire à propos de cette imperfection perçue. Qu'est-ce que votre meilleur ami vous dirait à propos de cette question ? Comment pouvez-vous transmettre une profonde compassion pour votre douleur lorsque vous vous jugez si sévèrement ? Parlez-vous avec une compassion infinie et rappelez-vous que le fait d'être imparfait fait partie de l'être humain.

Quels changements possibles pourriez-vous apporter pour vous aider à résoudre ce problème, à renforcer votre confiance en vous et à vous sentir mieux ? De quels types de soutien avez-vous besoin pour y arriver ? Notez tout cela, en explorant toute l'étendue de vos émotions sur cette question lorsque vous l'analysez en profondeur.

Revenez à cet exercice plus tard, relisez ce que vous avez écrit. Entendez-vous la compassion dans les mots ? Voyez-vous à quel point vous vous sentez réconforté de savoir que vous tenez tellement à vous ?

Jetez un coup d'œil dans le miroir



Peu d'entre nous passent du temps à se regarder dans le miroir régulièrement. Et si nous le faisons, nous cherchons souvent des moyens de cacher nos imperfections. Quand vous regardez dans le miroir, quelles pensées vous traversent la tête ? Quelles critiques intérieures commencent à émerger ?

Lorsque nous nous regardons nous-mêmes, notre instinct de compassion disparaît souvent rapidement. Mais, quand nous voyons et prêtons une attention particulière à la façon dont nous réagissons à nous-mêmes, nous pouvons d'abord changer ces pensées et ensuite changer la façon dont nous nous traitons avec compassion.

Commencez par vous asseoir devant un miroir bien éclairé. Détendez votre visage autant que possible et examinez-en soigneusement chacune des parties. Regardez toutes ses parties distinctes, y compris vos cheveux et vos oreilles. Faites cela sans jugement. Il suffit d'observer.

Lorsque vous entendez des commentaires intérieurs, notez-les mais n'y répondez pas. Quand vous vous entendez faire ces commentaires, comment réagit votre visage ? Voyez-vous une crispation ou un inconfort ? Est-ce que vos yeux changent ? Comment vous sentez-vous ? Relâchez toute tension.

Dites-vous : « Je t'aime ». Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez vraiment entendu les mots. Regardez-vous dans les yeux et dites-le jusqu'à ce que vous sentiez la chaleur que ces mots devraient vous transmettre.

Tenez un journal

Écrire dans votre journal est une activité qui peut vous aider à traiter les événements troublants de votre journée en les examinant avec compassion. Faire cela régulièrement peut améliorer votre bien-être et vous permettre de devenir plus réfléchi.

Le journal vous permet d'exprimer vos émotions en toute sécurité. Chaque jour où



vous vous asseyez pour écrire, concentrez-vous sur ce qui vous est arrivé et sur ce que vous avez ressenti. Comment vous êtes-vous jugé aujourd'hui ? Quelles expériences difficiles vous ont causé de la douleur ? Pour chaque événement dont vous discutez, traitez-le avec attention, gentillesse et en examinant votre

humanité.

Obtenez une aide professionnelle

Nous ne pouvons pas tous développer notre propre compassion. Parfois, travailler avec un thérapeute ou un conseiller qualifié peut donner de meilleurs résultats car il sait comment vous aider à changer votre comportement de manière productive.

Parler à un thérapeute ou à un professionnel de la santé mentale peut vous aider à prendre conscience de vos sentiments, à acquérir une perspective réaliste de vous et des autres et à apprendre à faire preuve d'empathie envers vous-même. La thérapie est un

excellent outil pour apprendre à dépasser les croyances négatives et à développer davantage de compassion.

Motivez-vous différemment

Beaucoup d'entre nous ont recours à l'autocritique pour nous motiver à changer nos habitudes malsaines. Par exemple, beaucoup de gens sont durs avec leur poids, pensant que s'ils le font, ils seront motivés à perdre les kilos superflus. Faire cela ne fait que causer de la douleur et ne nous pousse pas vraiment à apporter des changements durables.

Au lieu d'utiliser la critique comme facteur de motivation, essayez la gentillesse. Comment encourageriez-vous un ami qui tente d'apporter des changements positifs dans sa vie ? Quels mots aimables un mentor, un parent ou un enseignant utiliserait-il pour vous encourager à essayer quelque chose de différent ? Pensez aux messages les plus positifs qui peuvent vous motiver à être heureux et en bonne santé.

Lorsque vous vous surprenez à critiquer cet aspect de votre vie, utilisez votre discours de motivation positif. Recadrez votre façon de réagir à votre critique intérieure en choisissant un langage positif et encourageant pour vous-même. L'amour pour vous-même sera le facteur de motivation le plus puissant que vous puissiez trouver.

Changez votre dialogue intérieur pour de bon

Cette stratégie prend un peu de temps à être mise pleinement en œuvre, mais peut apporter des changements durables à cette voix intérieure critique qui vous empêche de ressentir de la compassion pour vous-même. Vous pouvez écrire cet exercice ou le pratiquer en tant que dialogue intérieur. C'est votre choix. Trouvez la méthode qui vous convient le mieux et respectez-la.



Tout d'abord, commencez par noter les moments où vous vous critiquez. Vous ne le remarquerez peut-être même pas, car cela arrive si souvent. Lorsque vous commencez à vous sentir mal à propos de quelque chose, pensez à ce que vous venez de vous dire.

- Quels mots utilisez-vous ?
- Quels mots ou expressions reviennent régulièrement dans votre discours intérieur ?
Quel ton de voix utilise votre critique intérieure ?
- Cette voix a-t-elle une similitude avec quelqu'un de votre vie, maintenant ou dans le passé ?
- Quand cette voix intérieure semble-t-elle être la plus forte ?
- Quels types d'activités sont les plus susceptibles de déclencher son discours ?

Après quelques semaines de documentation et d'examen attentif de la voix, réfléchissez à la façon de transformer ce que vous entendez en un discours intérieur plus positif ou à la façon de réagir avec compassion à votre critique intérieure.

Par exemple, vous ne devriez pas vous dire de vous taire, mais faites plutôt savoir à



votre critique que vous comprenez qu'elle se préoccupe de votre santé ou de votre bonheur. Dites à cette voix combien de douleur cela vous cause. Parlez à votre critique intérieure avec le même genre de compassion aimante que vous voulez qu'elle vous offre. Demandez-lui des mots et des suggestions plus compatissantes à

l'avenir.

Lorsque votre critique intérieure relèvera la tête, recadrez ses observations pour qu'elles soient plus compatissantes et utiles. Faites de cette voix celle de votre meilleur ami ou de votre parent le plus solidaire. Que vous diraient-ils à la place ?

Assurez-vous d'être responsable de ce dialogue intérieur et utilisez le discours de compassion que vous avez déjà identifié comme étant le plus utile pour indiquer vos comportements et suggérer des alternatives plus saines.

Répondre à votre critique intérieure avec compassion peut incarner les mots positifs et les suggestions utiles que vous souhaitez entendre à l'avenir. Et plus vous le pratiquerez, plus

cela viendra facilement, naturellement. N'abandonnez pas et vous commencerez à entendre cette voix changer de ton.

Concentrez-vous sur la condition humaine

Quels que soient vos problèmes actuels, quels que soient la douleur ou les torts que vous avez subis, des millions d'autres personnes dans le monde ont également vécu ces mêmes émotions. On ne dit pas que cela diminue ce que vous ressentez, car pour vous, cela reste douloureux.

Mais reconnaître votre condition humaine, que chacun de nous fait des erreurs et des regrets, peut vous aider à vous sentir plus connecté aux autres et moins seul dans vos combats.

Vous concentrer sur la condition humaine vous fera ressentir que vos expériences sont normales et font partie de la vie, plutôt que le résultat de vos défauts inhérents ou parce que vous êtes indigne de bonheur dans la vie.

Nos défauts et nos échecs devraient être ce qui nous relie aux autres, et non ce qui nous divise ou nous fait nous retirer du monde. Embrassez votre humanité, apprenez à accepter que votre douleur fait partie de la vie et de l'apprentissage, et développez davantage de compassion pour vous-même.

Dernières pensées

Apprendre à devenir plus compatissant est l'acte d'amour ultime que vous pouvez vous offrir. Plus importante que votre estime de soi en général, la compassion envers soi vous procure l'amour et la gentillesse que vous méritez à la fois lorsque tout va bien et lorsque les temps sont plus difficiles.

Trouver les causes de votre dureté envers vous-même est extrêmement utile pour développer votre compassion. Beaucoup d'entre nous ne savent même pas d'où viennent ces attitudes et ces comportements négatifs, ni même comment ils ont commencé.

Il est probable qu'il vous faille revenir sur vos premières influences dans la vie pour savoir où

vous aider à prendre soin de vous et à respecter vos efforts lorsque vous luttez. Devenir compatissant est la meilleure version de vous-même que vous pouvez être.

PARTIE II : L'Auto-Acceptation

Maîtriser
L'ACCEPTATION DE SOI
Pour un meilleur Soi-même



Pourquoi l'acceptation de soi est importante

En tant qu'élément fondamental de votre santé mentale et de votre bien-être, l'acceptation de soi est essentielle à votre bonheur. Apprendre à vous accepter, à trouver satisfaction et contentement avec vous-même ainsi qu'avec vos croyances et vos actions, vous aide à devenir plus heureux et en meilleure santé, à devenir un meilleur vous-même.

Dans ce guide, nous explorerons pourquoi l'acceptation de soi est si importante, en quoi elle diffère d'autres concepts, y compris l'estime de soi, comment concilier l'acceptation de soi avec l'amélioration de soi et d'où provient notre acceptation de soi. Enfin, nous examinerons différentes manières d'améliorer votre acceptation de soi et d'apprendre à vous aimer.

Commençons par ce que nous entendons par acceptation de soi. C'est l'acceptation complète de tous vos attributs, qu'ils soient positifs ou négatifs. Cela signifie embrasser qui vous êtes sans exception et sans poser de conditions ou de qualificatifs à cet amour.



Si vous n'acceptez pas tous les aspects de vous-même vous n'avez pas maîtrisé la véritable acceptation de soi. En plus de respecter les attributs positifs et valorisants de votre vie, vous devez également accepter les côtés les moins désirables de votre identité. Comme on dit, il faut prendre le bon avec le mauvais.

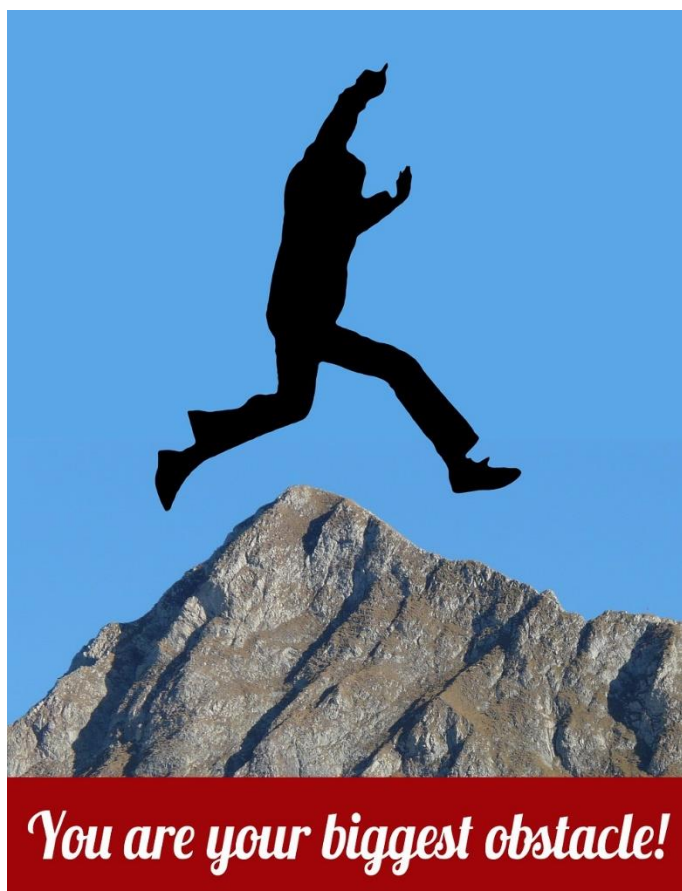
Ainsi, l'acceptation de soi consiste essentiellement à se regarder de manière réaliste et à se dire : « Oui, j'aime cette personne. » Lorsque vous êtes capable de dire cela à propos de vous-même, vous pouvez alors développer de la compassion pour vous-même, reconnaître votre propre valeur, et construire votre estime de soi.

Alors, pourquoi est-il important que vous vous acceptiez ? En fin de compte, cela est important pour plusieurs raisons. Sans acceptation de soi, vous ne pouvez pas vous aimer ou vous pardonner lorsque vous faites des erreurs. Vous ne pouvez pas apprendre à être vraiment heureux ou à devenir la meilleure version de vous-même.

L'acceptation de soi et le bonheur sont les deux faces d'une même pièce. Sans l'un, vous ne pouvez pas avoir l'autre. Vous jouirez d'autant de bonheur que vous pensez le mériter, ce qui signifie que vous serez la meilleure personne que vous croyez mériter d'être. Prendre le temps de vous connaître et de vous apprécier vous aidera à valoriser toutes les parties de vous-même.

Les conséquences d'une faible acceptation de soi

Si vous manquez d'acceptation de vous-même, votre bien-être psychologique en



souffrir. Et lorsque vous ne pouvez pas accepter qui vous êtes, même des interventions éprouvées et des techniques visant à renforcer votre sens de soi deviennent moins utiles.

Par exemple, la méditation de pleine conscience est une pratique conçue pour réduire le stress. Cependant, lorsque vous manquez d'acceptation de vous-même, cette pratique devient moins efficace. Même des maladies physiques, comme l'arthrite ou les maladies inflammatoires qui affectent votre système digestif, peuvent vous rendre anxieux à propos de votre corps. Votre

rejet de vous-même et vos pensées négatives peuvent augmenter les effets de la maladie sur votre corps.

Lorsque votre ressenti de vous-même est négatif, les zones de votre cerveau qui contrôlent le stress et la réponse émotionnelle développent moins de connexions que celles qui ont un degré d'acceptation de soi plus élevé. Votre mauvaise acceptation de soi pourrait perturber les principaux mécanismes et déclencheurs de contrôle émotionnel.

Ceux qui refusent de s'accepter sont constamment en train de lutter, ce qui peut conduire à de nombreux comportements négatifs. Un manque extrême d'acceptation de soi conduit à ne pas s'aimer ou même à se détester, ce qui peut vous amener à adopter de nombreux comportements malsains. Les personnes souffrant de troubles de l'alimentation, de toxicomanie, de difficultés relationnelles, les perfectionnistes et les personnes ayant une très faible estime de soi ont toutes probablement des problèmes d'acceptation de soi.

Rapport entre acceptation de soi et estime de soi

Les concepts d'acceptation de soi et d'estime de soi sont certes liés, mais ils ne sont pas identiques. L'acceptation de soi, comme nous l'avons dit, est une acceptation sans jugement de tous les aspects de vous-même, tandis que l'estime de soi concerne spécifiquement la façon dont vous vous évaluez.

L'estime de soi concerne la manière dont vous jugez vos propres capacités ou caractéristiques, que vous pensiez qu'ils soient assez bons ou non, et que vous fondiez cette détermination sur des réalisations passées ou simplement sur une comparaison avec un « autre ».

Si vous voulez augmenter votre estime de soi, l'acceptation de soi est la parfaite façon de commencer. Apprendre à vous connaître et à vous apprécier, y compris vos forces et vos faiblesses, peut vous aider à comprendre que les notions de « bon » et de « mauvais » sont subjectives et que vous avez, peu importe vos défauts, beaucoup à offrir au monde.

L'acceptation de soi-même exige de se regarder franchement, y compris dans les parties qui réduisent souvent l'estime de soi, et de comprendre pourquoi et comment ces parties de vous simplement SONT. Lorsque vous cesserez de vous juger et accepterez qui vous êtes, votre estime de soi augmentera.

Acceptation de soi et auto-amélioration

Apprendre à s'accepter et à s'aimer ne signifie pas que vous cessiez de grandir, de changer, d'apprendre et de vous améliorer en tant qu'être humain. L'amélioration de soi ne doit pas être considérée comme une méthode permettant de se « réparer » soi-même, mais plutôt de déterminer dans quels domaines vous souhaitez, le cas échéant, développer une meilleure version de vous-même.

Voici comment cela fonctionne. Je peux m'accepter inconditionnellement, en tant que personne imparfaite, ce qui signifie que je ne nie pas que j'ai des problèmes ou des faiblesses. Mais je peux aussi reconnaître que, si je continue à apprendre et à progresser dans certains domaines de ma vie, je pourrais atteindre des objectifs spécifiques ou être plus heureux de ce que je peux faire. L'un concerne l'acceptation de l'état actuel, qui est votre réalité, tandis que l'autre consiste à accepter d'en vouloir plus.

Je n'ai pas besoin de me sentir mal ou de renier une partie de moi-même pour vouloir la changer. L'acceptation de soi est centrée sur le présent, alors que l'amélioration de soi est orientée vers l'avenir. Et je ne dis pas : « Je m'accepte moi-même à condition que je m'améliore à l'avenir. » Je sais qui je suis. Je l'ai compris. Mais je veux aussi être davantage.

Apprendre à vous accepter est une chose à laquelle vous travaillerez tous les jours pendant toute votre vie, car vous continuez à évoluer et à changer, même sans le vouloir. Qui vous êtes aujourd'hui n'est pas la même personne que vous étiez la semaine dernière, le mois dernier ou l'année dernière. S'accepter soi-même, c'est être bien avec vous maintenant. Et cette personne changera à mesure que vous grandissez personnellement avec le temps.

Ce qui détermine l'acceptation de soi-même

Lorsque vous êtes jeune, vous ne vous acceptez que dans la mesure où vous êtes accepté par les personnes importantes de votre vie, qui sont vos parents ou d'autres éducateurs. Avant d'avoir huit ans, vous n'avez même pas encore la capacité de former votre propre sens de soi. Votre perception de vous-même est entièrement basée sur ce qui vous est transmis par les personnes qui s'occupent de vous.

Lorsque vos parents vous communiquent que vous êtes digne d'être accepté et que vous allez bien, même lorsque vous faites des erreurs, vous vous sentez également accepté. Lorsque le message n'est pas aussi clair ou négatif, vous l'adoptez pour former votre acceptation de soi.

Par conséquent, il est essentiel de séparer le jugement des comportements du jugement des personnes. La personne n'a pas tort ; le comportement est mauvais. L'enfant n'est pas négatif ; le comportement est négatif.

Certaines formes d'acceptation ou de non-acceptation parentale sont beaucoup plus subtiles et vous envoient des messages vous demandant si vous êtes gentil, intelligent ou bon en fonction d'un large éventail de critères. Ainsi, dès le début de nos vies, la plupart des gens ont une sorte de condition qu'ils placent sur leur propre acceptation de soi. Nous admettons que nous ne sommes acceptables qu'à condition que nous modifions certains aspects de notre identité.

De là, nous apprenons avec le temps à nous lancer dans l'autocritique et même, à l'extrême, à nous mépriser nous-mêmes. La voix intérieure dans notre tête, parfois appelée le parent intérieur, vous conseille exactement de la même manière que vos parents quand vous étiez enfant, et cela peut signifier que nous refusons d'accepter de nombreuses parties de ce que nous sommes à mesure que nous grandissons.

Les parents ne sont pas les seules influences dans nos jeunes vies qui ont un impact sur l'acceptation de soi. Les frères et sœurs, les camarades, les autres membres de la famille, les enseignants et d'autres personnes importantes de notre enfance nous envoient également des messages qui renseignent notre sens de nous-mêmes.

Lorsque des camarades se débattent eux aussi avec leurs doutes et leurs problèmes d'identité, ces influences peuvent devenir très cyniques et conduire à des qualificatifs supplémentaires que nous mettons sur notre propre capacité à accepter qui nous sommes.

En tant qu'adulte, vous devez alors apprendre à faire la paix avec ces parties de vous-même qui n'étaient pas honorées dans votre enfance. La partie de vous-même qui a été rejetée, ignorée ou réprimandée quand vous étiez plus jeune est toujours là, et vous devez apprendre à accepter cette partie de vous-même ainsi que votre identité d'adulte.

10 signes de manque d'acceptation de soi

Parfois, il peut être difficile de savoir si vous vous acceptez ou non. Si vous n'êtes pas sûr de votre état actuel d'acceptation de vous-même, jetez un coup d'œil sur votre vie pour voir si vous remarquez l'un de ces signes avant-coureurs selon lesquels votre acceptation de soi pourrait nécessiter une certaine attention.

#1. Vous êtes inquiet. Lorsque vous éprouvez beaucoup d'anxiété et que vous laissez la peur guider vos choix, vous manquez de confiance en vous-même et vous ne vous sentez pas en mesure de gérer votre vie.

2. Vous ne vous amusez pas. Si votre vie est remplie d'obligations et d'engagements, ou si vous vous sentez coupable de ne pas travailler, vous ne vous sentez pas digne de vous amuser.

3. Vous vous sentez stressé et dépassé tout le temps. Vous ne prenez pas soin de vous et ne répondez pas à vos besoins. Vous manquez de confiance en vous pour croire que vous avez besoin d'attention.

4. Vous ressentez souvent des regrets. Lorsque vous vous mettez dans des situations où vous donnez trop ou prenez des décisions qui dépassent vos limites personnelles, vous manquez de confiance en vous-même et vous ne sentez pas que vos limites méritent d'être respectées.

5. Vous avez plusieurs relations malheureuses ou malsaines dans votre vie. Si vous vous attachez régulièrement à des personnes qui ne contribuent pas de manière positive à votre vie, vous ne respectez probablement pas ou ne faites pas confiance à vos besoins.

6. Vous vous concentrez beaucoup sur votre corps. Ceci est un signe clair que vous ne vous acceptez pas pour qui vous êtes.

#7. Vous voulez toujours plus que ce que vous avez. Cela montre que vous manquez de confiance en vous et que vous n'acceptez pas votre vie pour ce qu'elle est en ce moment.

8. Vous vous contentez souvent du minimum. Lorsque vous ne vivez pas pleinement votre vie ou doutez de vous-même, vous ne vous sentez pas responsabilisé(e) et ne vous respectez pas, ce qui découle d'un manque d'acceptation.

9. Vous êtes constamment critique de vous-même. Être trop dans le jugement ou la critique envers soi-même montre un manque évident d'acceptation ou de compassion envers soi-même.

#10. Vous ne savez pas vraiment ce que vous voulez. Si vous naviguez dans la vie en suivant les conseils d'autres personnes ou si vous vous contentez d'errer sans but, vous n'avez pas assez de conscience de vous-même pour connaître vos valeurs ou vos croyances, ni pour vous donner le pouvoir de créer votre propre chemin.

15 façons d'améliorer son acceptation de soi

Apprendre à s'accepter inconditionnellement est nécessaire si vous voulez profiter de la meilleure version de vous-même et de votre vie. Valider le fait que vous êtes exactement qui vous devriez être et avez besoin d'être maintenant est essentiel pour tous les aspects de votre perception de vous-même et joue un rôle crucial dans votre bonheur et votre joie de vivre en général.

Vous libérer de votre habitude de jugement et de critique constante peut vous donner une nouvelle liberté pour explorer votre vie, trouver ce qui vous apporte de la joie et reconnaître que vous ne devez aucune explication à personne, y compris à vous-même, pour qui vous êtes.

Plus vous vous acceptez, plus vous serez heureux dans la vie. C'est aussi simple que ça. Plus vous serez heureux avec vous-même, plus vous vous autoriserez à recevoir le bonheur des autres et du monde. Vous pourrez enfin jouir du bonheur parce que vous vous sentez finalement digne de l'avoir dans votre vie.

Vous trouverez ci-dessous des suggestions ou des moyens de mieux vous accepter vous-même. Choisissez ceux qui vous conviennent le mieux et essayez-en plusieurs au fil du temps. Ne soyez pas dans l'autosatisfaction, car le travail d'appréciation et d'amour de vous-même ne se termine jamais.

Célébrez vos forces

La plupart d'entre nous passons plus de temps à réfléchir à nos faiblesses et à nos manques qu'à nos forces. Plus nous considérons nos défauts et nous concentrons dessus, plus notre manque d'acceptation devient profondément enraciné. Au lieu de cela, concentrez-vous sur vos forces et célébrez-les.

Commencez par les écrire toutes. En quoi êtes-vous bon ? Quand avez-vous fait des choses importantes dans votre vie ? Quelles sont vos petites et grandes qualités ? Gardez votre liste à portée de main et complétez-la chaque jour. Vous devez inclure les valeurs et croyances qui guident votre vie, ainsi que vos traits de personnalité qui vous rendent spécial. Passez quelques minutes chaque jour à examiner votre liste. Plus vous le ferez, plus vous réaliserez que vous avez beaucoup plus de forces que vous n'avez jamais imaginé.

Développer plus d'autocompassion

Pour apprendre l'acceptation de soi, vous devez également développer une compassion de soi. La compassion de soi est l'acte qui consiste à faire preuve de compassion envers soi-même en période de difficulté, d'échec ou de douleur. C'est se traiter de la même manière que vous traiteriez n'importe qui d'autre en difficulté.

La première étape de la compassion de soi consiste à remarquer que vous souffrez. Ensuite, tout comme vous le feriez avec d'autres, vous devriez réagir au mal avec empathie et en proposant de l'aide. Reconnaître que vous traversez une période difficile, puis saisir l'opportunité de comprendre comment vous réconforter et prendre soin de vous-même est essentiel.

Lorsque vous apprenez à faire preuve de compassion envers vous-même, vous réalisez que vous êtes digne d'amour et d'être heureux. Vous pouvez devenir compatissant à propos des vieilles blessures et des affronts qui vous ont conduit à manquer d'acceptation de vous-même et aussi soigner ces blessures avec amour et gentillesse.



Placez-vous en premier

Lorsque vous apprenez à vous accepter, vous devez reconnaître que vos besoins et vos désirs sont aussi valables que ceux des autres. Lorsque vous vous mettez toujours au second plan, vous ne vous valorisez pas. En plaçant vos intérêts, vos ambitions et votre bien-être au sommet de votre liste de priorités, vous vous assurez que vous croyez en votre importance et que vous acceptez de ne pas toujours être à la deuxième place.

Arrêtez d'essayer d'impressionner

Si votre sens de l'acceptation est fondé sur le regard des autres, vous ne travaillez pas à l'acceptation de vous-même. Avoir besoin de l'approbation ou de la validation des autres est

quelque chose que nous faisons tous, mais c'est une alternative malsaine à l'acceptation de soi. Vivre pour impressionner les autres signifie que vous vivez toujours dans la peur de l'échec et que vous vous demandez constamment ce que les autres pensent de vous. Ce n'est pas une façon de vivre.

Ce que vous pouvez faire avec votre vie n'a rien à voir avec quelqu'un d'autre ou avec ce que les autres pensent. Vous seul décidez de ce que vous êtes capable de faire ou de ce qui est important dans votre vie. La prochaine fois que vous vous inquiétez de ce que les autres vont penser, cessez immédiatement et concentrez-vous plutôt sur ce qui vous rend heureux.

Aimez-vous et les autres vous aimeront

Nous sommes tous remplis d'une immense capacité d'aimer. Certaines personnes passent leur vie entière à attendre la « bonne » personne à qui consacrer cet amour, mais en réalité la seule personne qui mérite cet amour est vous-même.

S'aimer librement élimine les doutes, les insécurités et les autocritiques. Cela vous permet de faire attention à vous d'une manière qui montre que vous comptez. N'attendez pas que les autres vous aiment. Au lieu de cela aimez-vous, ce qui montre au monde que vous valorisez qui vous êtes.

Répétez votre Mantra

« J'ai fait du mieux que je pouvais. » Pratiquer l'acceptation de soi, c'est accepter de composer avec certaines dures réalités qui vous entourent et même découvrir des moments pas très agréables de votre enfance qui vous ont conduit à cette détestation de soi.

Donc, tout d'abord, vous devez accepter le fait que vous n'auriez rien pu faire de plus étant jeune pour changer qui vous deviendriez plus tard dans la vie.

C'est passé. Vous êtes là. Vous avez fait de votre mieux. L'acceptation de soi consiste à découvrir qui vous êtes, le bon, le mauvais et le laid. Et il s'agit d'accepter que, quoi qu'il en soit, vous avez fait de votre mieux.

Ne pas accepter la négativité des autres

Il y a des gens dans votre vie qui font qu'il est plus difficile pour vous de vous accepter sans condition. Réfléchissez bien à qui pourraient être ces personnes. Faites une liste. Considérez quiconque draine votre santé mentale, physique ou émotionnelle.

Débarrassez-vous de toute influence négative dans votre vie, en particulier de ceux qui ne s'acceptent pas et se livrent à des comportements autodestructeurs. Plus vous vous entourerez de positivité, plus il vous sera facile de faire le travail exigeant d'apprendre à vous accepter.

Pratiquer le pardon

Nous faisons tous des erreurs. Vous avez eu votre part de mauvaises décisions, d'échecs dans vos relations et de bévues financières. Ça arrive. Mais au lieu de porter la culpabilité et la honte sur vos erreurs passées, si vous voulez vraiment vous accepter vous devez apprendre à vous pardonner.

Pardoner vos erreurs passées vous aide à tirer les leçons de ces expériences. Et apprendre à accepter vos défauts passés peut vous aider à reconnaître également ceux que vous voyez en vous aujourd'hui.

La culpabilité et le regret n'ont pas leur place dans votre cœur lorsque vous apprenez à vous accepter inconditionnellement. Tirez les leçons de ces erreurs et de ces échecs, appliquez ces leçons à votre vie d'aujourd'hui et convenez que ces erreurs vous ont conduit à devenir ce que vous êtes aujourd'hui.

Dites-vous, "je t'aime"

Chaque jour, vous devriez vous dire : « Je t'aime ». Dites-le à voix haute ou dans votre tête, mais assurez-vous de vous dire ce fait important chaque jour. Cette dose quotidienne de positivité et d'affirmation peut vous aider à commencer votre journée, à accepter tout ce qui vous concerne et à vous faire sentir apprécié.

Pratiquer la conscience détendue

La conscience détendue est un exercice de pleine conscience qui vous permet d'écouter et de reconnaître vos émotions, vos pensées, vos jugements et vos critiques. Cela

vous aide à prendre conscience de la manière dont vos expériences vous affectent, de votre propre existence dans le moment présent, et de la voix intérieure qui vous aide ou vous gêne dans votre capacité à vous accepter.



Bien assis ou allongé confortablement, fermez les yeux et faites attention à vos pensées. En restant détendu, notez-les simplement lorsqu'elles apparaissent et disparaissent de votre esprit. N'essayez pas de les repousser ni de les retenir. Remarquez-les simplement. Ne vous souciez pas de les transformer en idées positives ou de les gérer pour le

moment. Remarquez-les simplement.

Arrêtez d'écouter votre critique intérieure

Dans votre esprit, il y a une petite voix qui a pour but de vous protéger. Nos ancêtres avaient besoin de cette voix pour leur rappeler des erreurs cruciales qui pouvaient signifier la vie ou la mort. Aujourd'hui cependant, cette voix est plus susceptible de vous reprocher d'avoir oublié un rendez-vous ou d'avoir une mauvaise coupe de cheveux. Exagérer les petites erreurs en des choses beaucoup plus grandes est le rôle unique de cette voix, qui est particulièrement douée pour ce travail.

Pensez à cette voix comme un enfant en bas âge. Ce n'est pas rationnel ; c'est égoïste. Lorsque vous l'entendez piquer une colère sur votre prochain faux pas mineur, arrêtez d'écouter. Réduisez-là au silence. Dites-lui « non ». Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire de positif pour tirer les leçons de vos expériences et passez à autre chose, sachant que cette voix n'a aucun pouvoir sur vous à moins que vous ne la laissiez faire.

Réjouissez-vous des petites victoires

Tous vos accomplissements ont une valeur et une signification, quelle que soit leur taille. Rappelez-vous chaque jour de vos accomplissements, grands ou petits, pour vous aider à mieux vous accepter. Certains jours, ces victoires peuvent juste consister à arriver au travail à l'heure sans avoir rien oublié, et un autre jour peut-être à avoir planté un bel arbre dans

votre jardin. Quoi qu'il en soit, célébrez le fait que vous ayez fait quelque chose de positif dans votre vie. Il n'y a pas de petites victoires ; elles comptent toutes.

Ne pas trop se concentrer sur l'avenir

Apprendre à s'accepter exige d'être présent pour ce qui se passe dans votre vie aujourd'hui. Bien que les objectifs et les rêves potentiels soient motivants et positifs, vivre uniquement pour l'avenir signifie que vous n'êtes toujours pas satisfait de votre identité actuelle. Célébrez qui vous êtes chaque jour en reconnaissant votre valeur maintenant. Lorsque vous remportez un défi personnel, prenez le temps de reconnaître la victoire avant de vous concentrer sur ce qui vous attend. Vivre dans le présent vous aidera à accepter la personne que vous êtes aujourd'hui.

Concentrez-vous sur vos forces

Reconnaître vos plus grandes forces et qualités peut vous aider à cultiver votre meilleur vous-même. Passez du temps à énumérer vos meilleures qualités. Une fois que vous avez identifié vos forces et leur croissance au fil des ans, vous pouvez reconnaître en quoi elles vous ont été utiles. Vos capacités et compétences vous ont permis de réussir beaucoup de choses dans la vie. Comment vont-elles continuer à vous servir à l'avenir ?

Traitez-vous avec gentillesse

Chaque jour, faites quelque chose de gentil pour vous. Lorsque vous faites des gestes bienveillants, votre esprit commence à croire de plus en plus que vous valez et méritez cette attention. L'acceptation de soi provient de s'aimer soi-même et vous vous le montrez chaque jour par vos actions envers vous-même.

Dernières pensées

Chacun de nous est capable d'être son pire ennemi, en réduisant à néant les efforts



pour nous accepter en nous critiquant,
en nous jugeant et en nous haïssant.

Ces types de comportement peuvent conduire à un manque de croissance et peuvent étouffer votre bonheur, il est donc crucial que vous les stoppiez.

Pour apprendre à vous donner
une approbation et une acceptation
sans réserve et développer une plus
grande compassion, vous devez vous

concentrer davantage sur la connaissance de vous-même et moins sur le fait de juger qui vous êtes.

Cela signifie également affronter les ténèbres obscures où se trouvent les émotions négatives et apprendre à vivre avec vos erreurs et vos échecs passés. Apprendre à vous accepter est la clé pour ouvrir la porte à votre vrai bonheur et devenir meilleur.

Il n'est jamais trop tard pour décider de changer votre façon de penser. Vous pouvez faire quelque chose dès maintenant, à partir d'aujourd'hui, pour commencer votre cheminement vers l'acceptation de vous-même et pour augmenter votre bonheur dans votre vie.

PARTIE III : L'Estime de Soi

Le Guide Complet de
L'ESTIME DE SOI



Introduction

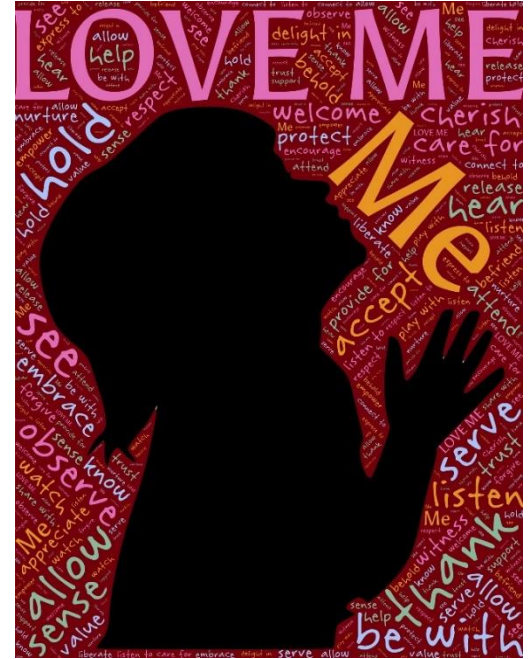
"Tomber amoureux de vous-même est le premier secret du bonheur."

Robert Morley

L'importance d'entretenir et de développer votre estime de soi tout au long de votre vie ne peut être ignorée. Votre estime de soi influence beaucoup de choses, depuis vos actions et relations jusqu'à votre capacité à réaliser vos objectifs et à vous réaliser vous-même.

Se connaître et entretenir son estime de soi est donc une habitude d'esprit pour la vie que nous devrions tous adopter.

Ce guide a pour but de répondre aux questions les plus courantes sur l'estime de soi, de vous fournir des conseils pratiques et des informations sur la meilleure manière de soutenir votre estime de soi et de dissiper les nombreux mythes sur le fait de prendre soin de votre sens de vous-même.



Au long de ce document nous partagerons des informations essentielles sur les raisons pour lesquelles vous avez besoin de développer votre estime de soi au fil du temps, et nous vous fournirons autant de suggestions utiles que possible sur la meilleure façon de prendre soin de cet aspect important de votre santé mentale.

Qu'est-ce que l'estime de soi?

Tout d'abord, examinons ce que nous entendons vraiment par estime de soi, qui est souvent associée à d'autres concepts comme la valeur personnelle, la confiance en soi, l'efficacité personnelle et d'autres aspects de notre psychisme. L'estime de soi signifie vraiment comment vous vous jugez.

Lorsque vous avez une haute estime de vous-même, vous vous jugez très favorablement et lorsque vous avez une faible estime de vous-même, vous vous jugez très négativement. L'estime de soi est une caractéristique, comme votre jugement général sur vous-même, comme la façon dont vous vous jugez dans un contexte particulier ou à un moment donné.



En ce qui concerne votre santé mentale, on pourrait soutenir que votre estime de soi est l'une des influences les plus importantes sur cet aspect de votre bien-être, dont nous discuterons en détail un peu plus tard. L'estime de soi a une influence considérable sur vos émotions et sur la manière dont vos sentiments influencent votre perception et votre expérience de la vie.

“S'aimer soi-même n'est pas une vanité. C'est la santé mentale.” - Katrina Mayer

Contrairement à d'autres concepts personnels, l'estime de soi est structurée et hiérarchisée, et nous pouvons même la mesurer. Savoir identifier l'estime de soi tant globale que situationnelle peut vous aider à comprendre en quoi ce concept affecte votre vie et à déterminer si vous devez vous efforcer de renforcer votre estime de soi dans certains domaines.

Les dimensions de l'Estime de Soi

L'estime de soi existe sur un continuum de haut en bas. Son ampleur varie et est généralement prévisible selon les personnes. Lorsque vous comparez les opinions et les

sentiments de diverses personnes sur leur propre valeur, cette dimension de leur estime de soi peut rapidement devenir claire.

Une autre dimension de l'estime de soi, outre son ampleur globale, est sa proportionnalité. Cela signifie essentiellement à quel point il est raisonnable pour une personne d'avoir un jugement élevé ou plus bas sur elle-même. Pour illustrer cela, voici un exemple.

Steve est un cadre de sa société. Son estime de soi est très élevée et il a beaucoup travaillé pour atteindre ses objectifs. Il a surmonté de nombreux obstacles dans sa vie et en a tiré des enseignements. Steve se considère méritant d'avoir pu relever de nouveaux défis grâce à son expérience passée. L'estime de soi de Steve est à la mesure des défis qu'il a surmontés dans sa vie.

Dave est également un cadre de sa société. Dave n'a pas connu beaucoup d'adversité dans sa vie et il a rarement eu à faire des efforts pour atteindre ses objectifs. Dave a un très fort sentiment d'estime de soi, qui ne repose sur aucune information concrète sur la manière dont ses actions, ses choix ou ses autres réalisations dans la vie l'ont aidé à se rendre où il est aujourd'hui. Dave estime qu'il a droit à son poste de dirigeant, indépendamment de son manque d'accomplissement préalable. Cette estime de soi est disproportionnée par rapport à ses réalisations réelles dans la vie.

Les psychologues et autres professionnels de la santé mentale considèrent que le type de haute estime de soi de Dave est moins sain que celui de Steve. Beaucoup de personnes dont l'estime de soi est disproportionnellement élevée manifestent des comportements négatifs, tels que l'égoïsme, et cela se voit le plus souvent chez les personnes à tendance narcissique. Les observateurs pourraient classer cette manière de se juger trop surévaluée.

Certaines personnes ont cependant tendance à préférer l'inverse, se jugeant trop sévèrement, même face aux preuves de leurs propres capacités. Ce type d'estime de soi dévaluée découle du fait que vous ne reconnaissez pas vos réalisations et vos actions comme importantes ou significatives.

Ceux qui ont une faible estime de soi chronique souffrent souvent de dépression, de tendances perfectionnistes, d'anxiété, de distorsions cognitives ou ont des antécédents de

traumatisme ou de maltraitance. Les normes qu'ils se fixent sont incroyablement élevées et, lorsqu'ils ne peuvent pas les respecter, ils ont le sentiment d'avoir échoué.

De l'extérieur, la plupart de ces personnes sont très accomplies et compétentes, ce qui amène certaines personnes à se demander pourquoi elles ont un manque d'estime de soi.

Bien qu'il soit facile de simplifier l'estime de soi à deux dimensions seulement, il s'agit d'une construction aux multiples facettes qui doivent être prises en compte lorsqu'on la mesure et qu'on recherche des moyens de l'améliorer. En fin de compte, une faible estime de soi découle pour partie de votre structure et de votre histoire psychologiques. Le fait de pouvoir déterminer si votre estime de soi est proportionnelle à vos réalisations dans la vie vous aidera à savoir comment l'améliorer.

***“Si vous avez la capacité d'aimer, aimez-vous
d'abord.”***

Charles Bukowski

Pourquoi l'estime de soi est cruciale

Parce que l'estime de soi est la valeur et le jugement que vous vous accordez, elle joue un rôle crucial dans votre vie. Une véritable estime de soi, proportionnelle à vos capacités et à vos réalisations, joue un rôle essentiel dans votre santé émotionnelle et mentale ainsi que dans votre capacité à atteindre vos objectifs dans la vie. Voici quelques-unes des nombreuses raisons pour lesquelles l'estime de soi est si importante.

L'estime de soi affecte votre perspective sur la vie

La façon dont vous vous jugez vous-même a une profonde influence sur votre perspective ainsi que sur vos décisions dans la vie. Une haute estime de soi signifie que vous vous sentez digne du succès et du bonheur. Cela peut conduire à prendre plus de risques, à essayer de nouvelles choses et à s'ouvrir à de nouvelles opportunités et expériences. Une haute estime de soi conduit souvent à devenir un leader pour les autres ou à les motiver pour réussir dans la vie.



Lorsque vous avez une faible estime de vous-même, vous avez plus de risques de croire que vous n'êtes pas digne des bonnes choses qui vous arrivent. Par conséquent, vous essayez moins de réussir, vous «suivez le courant» d'avantage au lieu d'essayer d'améliorer votre situation, et vous êtes plus susceptible d'accepter des choses inférieures à ce que vous méritez.

L'estime de soi vous permet de vivre la vie que vous choisissez

Votre estime de soi détermine la facilité avec laquelle vous vous comparez et comparez votre vie aux autres et votre degré de sensibilité à cette comparaison. Lorsque votre estime de soi est élevée, vous suivez votre passion, indépendamment de ce que les autres pensent ou font dans leur vie. Vous voyez que la comparaison est une erreur, car elle ne vous permet pas de rechercher ce que vous croyez être important.

Une faible estime de soi vous fait remettre en question vos choix et souhaiter que votre vie ressemble à celle des autres. Les comparaisons vous laisseront un sentiment de

manque lorsque votre estime est basse et vous pouvez même commencer à laisser les souhaits et les priorités des autres guider votre vie.

Lorsque vous avez une haute estime de vous-même, vous défendez ce en quoi vous croyez et n'avez pas peur de négocier pour ce que vous voulez dans la vie, car vous le valez bien. Une haute estime de soi vous permet de définir et d'honorer vos limites personnelles et de développer les types de relations saines et encourageantes dont vous avez besoin pour réaliser vos rêves. En outre, une meilleure estime de soi vous donne la confiance nécessaire pour prendre des risques plus calculés dans votre vie, ce qui conduit à fixer des objectifs plus élevés avec le temps.

Si vous voulez vivre la vie que vous choisissez, il est nécessaire d'arrêter de vous comparer aux autres. Il faut vous concentrer sur ce dont vous avez besoin et qui est important pour vous. Augmenter votre estime de soi vous donnera la confiance dont vous avez besoin pour croire que vous méritez ces résultats positifs.

“Aimez-vous d’abord, et tout le reste en découlera.” - Lucille Ball

Une pauvre estime de soi est liée à la maladie mentale

Beaucoup de personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale, notamment de dépression, d'anxiété et de comportements obsessionnels compulsifs, risquent beaucoup plus d'avoir également un manque d'estime de soi. Dans certains cas, une faible estime de soi est une cause de maladie mentale, alors que dans d'autres, c'est un symptôme de la maladie.

Lorsque votre estime de soi est faible, vous n'avez pas la capacité de vous défendre psychologiquement contre les diverses causes et influences de la maladie mentale. Lorsque vos perceptions de soi sont négatives, cela peut déclencher des symptômes de santé mentale ou les aggraver. Et lorsque vos symptômes s'aggravent, votre comportement change, entraînant des conséquences négatives telles que la toxicomanie ou l'isolement du monde.

Lorsque vous avez perdu confiance en vous, vous êtes moins résilient face aux obstacles et aux défis, ce qui vous empêche de rester déterminé face aux difficultés. Ce cycle rend difficile pour beaucoup de demander de l'aide pour leur maladie mentale, car vous ne vous sentirez peut-être pas digne d'être en meilleure santé ou plus heureux. Les symptômes s'aggravent, l'estime de soi baisse et la maladie progresse. C'est un cercle vicieux qui se perpétue.

L'estime de soi guide votre confiance

Lorsque votre estime de soi est élevée, cela signifie que vous n'êtes pas aussi critique lorsque vous vous jugez. Cela peut conduire à une plus grande confiance intérieure et à la connaissance de votre propre valeur sans la remettre en question.



Toute la journée dans votre cerveau, il y a un commentaire et des discussions en cours, dont pour la plupart ne vous réalisez probablement même pas qu'ils existent ou influencent vos décisions et vos émotions. Lorsque ce dialogue intérieur est guidé par une haute estime de soi, votre voix intérieure est une voix d'encouragement et de positivité.

Votre intuition et votre sagesse seront guidées par des encouragements et la conviction que vous pouvez réussir, quels que soient vos objectifs. Votre estime de soi jette les bases de la façon dont vous vous parlez, ce qui à son tour influence tous vos comportements et vos choix.

Une faible estime vous empêche de grandir émotionnellement

Lorsque vous avez une faiblesse dans votre relation avec vous-même, cela peut se présenter de différentes manières. Le discours intérieur négatif généré lorsque votre estime de soi est faible peut bloquer vos efforts en faveur de la croissance émotionnelle et de la guérison.

La plupart des professionnels de la santé mentale conviendront que le renforcement de l'estime de soi est essentiel pour traiter la plupart des problèmes de santé émotionnelle ou mentale, ainsi que pour préserver les bénéfices obtenus grâce au traitement. Lorsque vous croyez en vous-même, vous avez plus de chances de penser que vous méritez le bonheur et la paix émotionnelle.

Lorsque vous avez une forte estime de soi, vous êtes plus susceptible de vous fixer et d'atteindre vos objectifs dans la vie, de vous sentir plus satisfait, d'avoir la confiance en soi nécessaire pour demander de l'aide. Vous êtes plus compatissant envers vous-même lorsque vous avez des difficultés, et plus susceptible de construire des relations plus fortes qui peuvent également vous aider à grandir.

Une faible estime de soi conduit au doute et à des pensées négatives. Vous pouvez vous sentir comme si vous manquiez de détermination ou de capacité à connaître ou à utiliser vos propres forces pour améliorer votre vie. L'estime de soi influence votre perception de la réalité et, quand elle est basse, vous percevez souvent plus de résultats négatifs qu'il n'est probable qu'il en existe.

“Une faible estime de soi est comme conduire dans la vie avec le frein à main serré.”

Maxwell Maltz

Comprendre le lien entre l'estime de soi et la valeur personnelle

Beaucoup de gens pensent que l'estime de soi et la valeur personnelle sont la même chose, et c'est une idée fausse commune. S'il est vrai qu'ils sont fortement liés, il s'agit en réalité de deux constructions différentes au sein de votre sens global de soi. Décomposons cela.

Nous avons vu précédemment que l'estime de soi est la façon dont vous vous jugez.



C'est ce que vous pensez et ressentez vis-à-vis de vos actions, capacités et croyances. Mais la valeur personnelle est votre capacité à reconnaître que vous êtes plus que vos capacités et vos décisions, que vous comptez et avez de la valeur quels que soient vos défauts ou vos erreurs.

Il est possible d'avoir une haute estime de soi, de croire en soi et en ses capacités, mais de penser que ces choses-là ne méritent pas le respect, l'amour ou la reconnaissance d'autrui. Je peux penser que je suis vraiment bon dans quelque chose, mais je pense aussi que le fait d'avoir ces dons ou ces talents n'a pas vraiment d'importance. Et avec le temps, cette faible valeur personnelle aura inévitablement une influence sur votre estime de soi.

L'estime de soi est souvent basée sur ce que vous faites, tandis que la valeur personnelle est le plus liée à qui vous êtes. La valeur personnelle est liée à la façon dont vous voyez votre importance et votre valeur dans ce monde, elle se connecte donc à des questions plus larges de spiritualité et de but dans la vie. Est-ce que je mérite le bonheur ? Ai-je le droit de m'attendre à de bonnes choses ?

Il y a des moments dans votre vie où vous devez travailler davantage pour renforcer votre estime de soi, et il y en a d'autres où vraiment, sur quoi vous devez vous concentrer, c'est votre valeur personnelle. Les deux sont importants et se soutiennent naturellement l'un l'autre. Pour beaucoup, l'âge moyen et le troisième âge sont des moments où les questions de confiance en soi importent davantage.

Au fur et à mesure que vous avez identifié vos talents et vos dons en grandissant comme adulte, votre confiance en vous augmente généralement à mesure que vous gagnez en compétence. Mais, à mesure que nous avançons dans la vie, les questions plus larges de notre valeur et de notre place dans l'univers vont probablement faire surface. Ces deux aspects devraient être abordés quand le besoin se fait sentir, car ils sont tous deux précieux.

“Ne laissez pas les faux héros vous empêcher de vous sauver.”

Nikki Rowe

Les effets de l'estime de soi

Comment une faible estime de soi affecte votre vie

Si vous deviez demander à 100 psychologues ce qui cause une faible estime de soi, vous obtiendrez probablement autant de réponses différentes. Cependant, alors que l'estime de soi est influencée par un certain nombre de facteurs, une faible estime de soi chronique, en particulier à l'âge adulte, est généralement le résultat d'une forme de traumatisme précoce, de négligence ou de maltraitance.

“Séparez-vous de vos blessures afin que vous ne viviez plus votre vie avec elles.”

Nikki Rowe

Qu'il s'agisse de difficultés financières, de brimades, de relations abusives, de parents absents ou d'une perte de confiance, tout cela risque de faire baisser votre estime de vous-même. Selon la situation, il peut parfois être difficile de sortir de ces événements.

La vie est pleine de défis et votre estime de soi vous aide à surmonter ou à trouver des solutions à ces obstacles. Lorsque vous pensez constamment « je ne peux pas faire cela », vous êtes plus susceptible d'abandonner, de ne pas développer de solutions innovantes ou de croire que vous ne méritez pas de connaître le succès.

Cependant, au-delà d'une tendance générale à échouer de relever des défis, une faible estime de soi peut conduire aussi à des comportements autodestructeurs dans le but d'atténuer la douleur de votre auto-jugement négatif ou de vous faire aimer par les autres. Ci-dessous, nous décrivons quelques-uns des nombreux effets secondaires négatifs qu'une faible estime de soi peut avoir sur votre vie.

Comment l'estime de soi affecte votre santé mentale

Bien que la dépression ne soit pas toujours causée ou déclenchée par une faible estime de soi, les deux sont souvent présents ensemble chez de nombreuses personnes. Si vous avez une faible estime de vous-même, vous présentez un risque plus élevé de développer une dépression. Lorsque vous avez une faible estime de vous-même, il peut être plus difficile de

lutter contre un épisode dépressif ou d'avoir la volonté de trouver des solutions à vos pensées dépressives.

Lorsque vous avez des pensées dégoûtantes en raison d'un manque d'estime de soi, cela peut aggraver ou contribuer à des sentiments de dépression et d'anxiété. Lorsque vous vous sentez impuissant, il est également beaucoup plus difficile de trouver des solutions ou de rechercher de l'aide.

Lorsque vous avez un faible jugement sur vous-même, vous vous inquiétez souvent de la façon dont les autres vous jugent aussi. Ce type d'anxiété sociale est également fréquent chez les personnes ayant une faible estime de soi. Lorsque vous vous inquiétez trop de ce que les autres pensent ou de leurs attentes, vous pouvez devenir très anxieux, en particulier lorsque vous interagissez avec d'autres personnes.

Une faible estime de soi peut également contribuer à la spirale d'anxiété. Comme vous ne répondez pas à vos propres attentes dans vos relations avec les autres, vous pouvez vous en vouloir de ne pas être assez bon, ce qui crée encore plus d'inquiétude dans les situations sociales futures. Ce cycle peut être difficile à briser.

Avoir une faible estime de soi amène souvent à porter une grande attention à vous et à négliger l'intérêt pour les autres, ce qui peut contribuer à se sentir isolé socialement. Lorsque vous vous inquiétez de vos propres capacités, vous pouvez rechercher encore plus de preuves dans vos relations pour étayer votre image de soi négative.

Comment l'estime de soi affecte votre santé émotionnelle

Lorsque vous avez une faible estime de vous-même, vous ressentez moins de bonheur ou profitez moins de la vie. Si vous n'êtes pas heureux avec vous-même, vous n'appréciez pas les bonnes choses qui vous arrivent comme vous le devriez. Et, lorsque vous vous valorisez moins et que vous ne croyez donc pas que votre vie est importante, vous commencez à vous demander si votre vie vaut la peine d'être vécue.

Une faible estime de soi contribue également à moins de confiance en soi. Vous voyez très peu de valeur dans vos propres capacités et vous croyez automatiquement que les



Avoir une plus grande estime de soi agit presque comme un système immunitaire pour votre santé émotionnelle. Plus votre propre jugement sur vous-même sera élevé, plus vous aurez de chances de récupérer des chocs psychologiques quotidiens que nous recevons tous dans le cadre de notre vie quotidienne. Une faible estime de soi peut rendre beaucoup plus difficile à supporter tous les rejets, les vulnérabilités et les obstacles que nous rencontrons chaque jour que lorsque notre sens de soi est en meilleure santé.



Dan Coppersmith

Votre estime de soi influence également votre santé physique de nombreuses manières. L'une des plus importantes est l'influence de votre estime de soi sur vos choix de vie. Si vous avez une faible opinion de vous-même, vous êtes plus susceptible d'adopter des habitudes malsaines telles que trop manger, manger des aliments malsains, trop boire, se soigner avec des médicaments sur ordonnance ou consommer des drogues récréatives.

53

L'abus d'alcool et la consommation de drogues sont également plus fréquents chez les personnes ayant une faible estime de soi. Lorsque vous êtes en état d'ébriété, vous pourrez peut-être oublier à quel point vous êtes malheureux ou vous laisser aller pendant quelques heures.

Comme indiqué ci-dessus, votre faible estime de vous-même contribue également à la manière dont vous réagissez à tous les types d'influences, y compris le stress quotidien. Lorsque vous permettez au stress d'avoir un impact malsain sur vous, cela libère du cortisol, une hormone du stress, dans votre corps. Lorsque vous vivez avec un stress chronique en raison d'une faible estime de vous-même, ce taux élevé de cortisol peut causer des problèmes physiques tels que des déséquilibres hormonaux, des difficultés de régulation du taux de sucre dans le sang, une pression artérielle élevée, un gain de poids et des palpitations cardiaques.

Comment l'estime de soi affecte vos relations avec les autres

Il est courant que les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes aient de la difficulté à entretenir des relations. Il peut être difficile d'entrer en contact avec d'autres personnes à un niveau profond lorsque vous ne vous aimez pas beaucoup. Vous ne voulez probablement pas que les autres sachent à quel point vous êtes vulnérable ou à quel point vous avez honte de vous-même. Vous êtes également plus susceptible de vous éloigner des autres parce que vous craignez d'être exposé ou que quelqu'un d'autre ne vous blesse.

Il est difficile pour les autres de vous connaître et de vraiment vous aimer lorsque vous vous cachez. Lorsque vous commencez à vous rendre compte que vous n'êtes pas honnête avec les autres à cause de vos peurs et de votre anxiété, vous pouvez aussi commencer à croire que personne ne peut vraiment vous aimer et vous comprendre, ce qui peut aggraver encore plus les problèmes d'estime de soi. Une faible estime de soi peut vous faire sentir indigne d'être aimé ou de vous connecter à une autre personne.

Une faible estime de soi peut également conduire à des problèmes de confiance, à la fois avec vous-même et avec les autres. Lorsque vous vous sentez indigne d'amour, vous avez du mal à croire que quelqu'un puisse réellement vous aimer pour qui vous êtes. Vous pouvez commencer à douter des motivations de l'autre personne parce que vous ne pouvez pas croire qu'elle agisse par amour inconditionnel pour vous.

Lorsque vous ne vous aimez pas beaucoup, cela peut vous amener à rechercher constamment l'approbation ou l'affirmation de votre partenaire. Et même s'ils peuvent exprimer des sentiments d'amour pour vous, vous recherchez toujours la « preuve » qu'ils ne pensent pas non plus que vous méritez cette attention.

Au fil du temps, votre partenaire peut commencer à éprouver du ressentiment envers votre besoin de confirmation de ses sentiments, ou devenir frustré du fait que vous ne pouvez pas vous aimer comme il/elle vous aime. Cela peut entraîner des tensions qui peuvent nuire à la santé à long terme de votre relation.

Comment l'estime de soi affecte votre vie professionnelle

Votre faible estime de soi n'affecte pas seulement votre vie à la maison. Cela joue également un rôle dans votre vie professionnelle. Lorsque vous doutez de vos propres capacités, vous risquez de sortir tard du travail tout le temps pour essayer de vous « prouver » aux autres. Lorsque vous craignez que d'autres personnes remarquent vos fautes ou voient une erreur que vous avez commise, vous pouvez surcompenser en passant de nombreuses heures supplémentaires au travail.



Les personnes ayant une faible estime de soi deviennent souvent des perfectionnistes dans la partie de leur vie où elles se sentent les plus compétentes. Pour beaucoup, il s'agit du travail. Si vous pouvez être vraiment bon dans votre travail, alors vous pourrez vous sentir mieux dans les autres parties de votre vie où vous ne brillerez pas, n'est-ce pas ? C'est la pensée de beaucoup de personnes avec une faible estime de soi. Devenir un bourreau de travail ou un perfectionniste au travail peut créer un déséquilibre dans votre vie qui rend difficile d'être heureux chez soi et dans ses relations personnelles.

À l'autre bout de ce spectre, cependant, sont ceux qui se sentent moins compétents au travail et ont recours à la procrastination, ce qui finit généralement par le fait qu'ils sortent tard du travail. La procrastination découle d'un sentiment de manque de motivation. Ce type de comportement auto-sabotant est courant chez les personnes ayant une faible estime de soi qui ne pensent pas mériter le succès ou mériter d'être heureuses dans leur vie professionnelle.

Comment l'estime de soi affecte votre vie spirituelle

Une bonne santé spirituelle implique des valeurs et des croyances qui vous procurent un sens et une finalité dans votre vie. Que votre spiritualité découle d'une croyance en Dieu, d'une autre puissance supérieure ou simplement du désir de croire en vous-même, votre estime de soi joue un rôle important dans votre santé spirituelle.

Une faible estime de soi peut vous amener à vous interroger sur le sens de la vie et même sur votre propre existence, ce qui peut alors vous amener à douter de vos croyances. Une partie de la spiritualité consiste à se connecter à soi-même et à s'aimer, ce qui est très difficile à faire lorsque vous vous estimez peu.

Ceux qui ont une faible estime de soi n'entreprennent souvent pas de pratiques spirituelles telles que la méditation ou la réflexion intérieure, car cela éclaire de manière inconfortable leurs sentiments négatifs envers eux-mêmes.

Être une personne en bonne santé sur le plan spirituel implique d'avoir de la compassion pour son prochain, de s'aimer et se pardonner à soi-même et aux autres et de se sentir heureux des nombreux cadeaux que la vie peut offrir. Lorsque votre estime de soi est faible, ces activités spirituelles deviennent extrêmement difficiles à faire.

Comment l'estime de soi affecte votre style de vie

Lorsque vous avez une faible estime de vous-même, vous pouvez commencer à faire de mauvais choix pour vous-même qui sont fondés sur cette vision négative de vous-même. Les tendances autodestructrices, les comportements autodestructeurs, le stress et l'anxiété sont courants chez les personnes ayant une faible estime de soi.

Ceux-ci influencent tous les choix que vous faites, de la manière dont vous choisissez d'appréhender la journée à la manière dont vous interagissez avec les autres, de ce que vous choisissez de porter à la façon dont vous décidez de vous tenir. Comme vous le verrez dans les sections suivantes, il existe de nombreuses manières par lesquelles une faible estime de soi influence votre mode de vie et votre comportement. C'est pourquoi il est essentiel de prendre soin de votre estime de soi pour mener une vie saine, heureuse et productive.

“Ne vous demandez pas ce dont le monde a besoin, demandez-vous ce qui vous rend vivant. Et puis allez faire ça. Parce que ce dont le monde a besoin, c’est de personnes qui sont devenues vivantes.”

- Howard Washington Thurman

14 signes de faible estime de soi



À ce stade vous vous demandez peut-être : ai-je une faible estime de moi ? Si vous n’êtes pas sûr, nous vous proposons quelques signaux d’alerte. Dans la section suivante nous partagerons également des moyens d’évaluer réellement votre propre estime, ce qui peut être utile pour déterminer le travail que vous devez effectuer.

Pour l’instant, cependant, examinons les signes les plus communs chez ceux qui ont

une faible estime de soi.

Vous vous comparez aux autres

Un signe certain que vous n’accordez pas d’importance à vos capacités et à votre valeur est de toujours vous comparer à d’autres personnes. Lorsque vous accordez plus d’attention aux autres parce que vous les croyez plus performants ou plus capables que vous, votre propre sens de vous-même sera terni.

Vous avez honte

La honte est un signe commun que vous avez une faible estime de soi. Lorsque vous ressentez de la honte, cela mine votre estime de soi et votre fierté. Si vous vous sentez honteux, en particulier pour des choses qui sont hors de votre contrôle ou qui ne comptent vraiment pas dans la perspective générale, il est temps de régler vos problèmes d’estime de soi.

Vous vous retirez socialement

Lorsque vous avez une faible opinion de vous-même, il est facile de douter que les autres trouvent de la valeur en vous. Lorsque vous vous sentez comme impossible à aimer ou indigne d'amour, une réaction naturelle consiste à vous éloigner pour vous protéger des blessures éventuelles. Cela devient une prophétie auto-réalisatrice : je ne suis pas digne d'amour et je suis seul(e) parce que je ne veux pas que quelqu'un me fasse du mal. Par conséquent, je suis encore moins digne d'amour.

Lorsque vous interagissez avec les autres, vous pouvez également avoir tendance à vous éloigner du groupe, à ne plus vous faire d'amis ou simplement à adopter un rôle d'observateur dans les situations sociales. Ensuite il devient plus facile de refuser les invitations des autres, ce qui vous laisse à nouveau seul(e). Ce type de retrait social est courant chez les adultes et les enfants ayant des problèmes d'estime de soi.

Vous abandonnez rapidement

Lorsque vous manquez d'estime de soi, vous n'avez pas beaucoup confiance en votre capacité à faire des choses. Alors, face à un défi, vous êtes plus susceptible d'abandonner au lieu de redoubler d'effort. Vous manquez de confiance en vous pour croire à votre réussite éventuelle, ce qui vous entraîne à abandonner rapidement.

Ce type de comportement peut conduire à ne pas atteindre vos objectifs personnels ou professionnels, à avoir des difficultés à surmonter les défis et à se retrouver coincé au même endroit.

Vous vous sentez souvent pessimiste

Si vous vous sentez constamment pessimiste à propos de la plupart des choses de la vie, il y a de fortes chances que vous manquiez d'estime de soi. Vous aurez des difficultés à vous sentir bien dans la plupart des choses dans la vie si vous ne vous sentez pas bien avec vous-même.

Une faible estime de vous-même colorera vos perceptions du monde, des autres et de la vie en général, vous amenant à percevoir des résultats négatifs même lorsque les autres voient la situation différemment.

Vous prenez la critique très personnellement

Si vous avez du mal à accepter les commentaires constructifs des autres, votre estime de soi est peut-être faible. Lorsqu'un collègue, un ami ou un superviseur vous dit quelque chose dans le but d'améliorer votre performance ou de vous simplifier la vie, une faible estime de soi peut vous donner l'impression d'être attaqué(e). Cette personne vient d'exprimer les mauvaises pensées que vous avez à votre sujet, vous réagissez donc avec émotion.

Vous exagérez souvent

L'une des façons dont certaines personnes font face à une faible estime de soi est d'exagérer leur vie avec les autres. Vous pouvez exagérer les aspects positifs de votre vie pour augmenter votre confiance en vous et renforcer les sentiments des autres à votre égard. Vous pouvez également magnifier les ennuis de votre vie pour susciter la sympathie, ce qui renforce également l'estime. Inévitablement, cette stratégie va se retourner contre vous et vous vous sentirez encore plus mal après avoir exagéré.

Vous évitez la confrontation

Lorsque vous avez une faible opinion de vous-même, vous n'avez souvent pas le courage de défendre ce que vous croyez être juste. Si vous constatez que vous reculez régulièrement dans les affrontements ou si vous n'avez pas la capacité d'exprimer honnêtement vos opinions aux autres, votre estime de soi peut alors avoir besoin d'être soutenue.

Vous manquez de limites

Lorsque votre estime de soi est faible, il peut devenir facile de permettre aux autres de vous utiliser, en particulier lorsque cela vous attire l'attention que vous recherchez si désespérément. Si vous avez du mal à dire non aux autres parce que vous ne voulez pas les vexer ou que vous craignez qu'ils ne vous aiment plus, alors votre estime porte atteinte à vos frontières. Ce type de comportement signifie que vous êtes plus susceptible d'être exploité par d'autres personnes, ce qui peut éroder davantage votre sens de vous-même.

Difficulté à prendre des décisions simples

Lorsque vous ne vous sentez pas sûr de vos capacités et de vos idées, il peut devenir difficile de faire les choix les plus simples. Vous commencez à douter de toutes vos pensées et de toutes vos actions, rendant difficile le choix de faire des choix, grands ou petits.

Vous blâmez d'autres personnes

Trouver quelqu'un d'autre à blâmer pour ce que vous ressentez pour vous-même est un autre signe précurseur d'une faible estime de soi. Ceux qui manquent de confiance en eux-mêmes se considèrent souvent comme de simples victimes des circonstances ou refusent d'assumer la responsabilité de leur propre situation dans la vie. Ce type de comportement blâmant est inconsciemment destiné à vous tromper vous-même, toutefois vous finirez par le réaliser et par vous sentir encore plus mal.

Vous vous affaissez

Votre langage corporel en dit long sur ce que vous ressentez pour vous-même. S'affaisser est une façon pour vous d'envoyer un message à vous-même ainsi qu'aux autres sur votre fierté. Faites attention à votre hauteur, à votre posture dans des situations sociales et à d'autres signaux importants du corps pour voir ce que vous communiquez au monde à propos de votre confiance en vous.

Vous refusez de véritables compliments

Beaucoup de personnes ayant une faible estime de soi ont du mal à accepter les compliments sincères des autres. Cela peut même donner lieu à des disputes ou à des ressentiments lorsque vous refusez d'accepter les paroles aimables des autres. Vous vous sentez indigne d'éloges parce que vous pensez ne pas avoir de bonnes qualités ou que vous ne méritez pas l'attention.

Vous vous engagez dans des comportements auto - destructeurs

Avoir une faible estime de soi vous rend plus susceptible d'accepter le mauvais comportement des autres envers vous ou de vous engager vous-même dans un comportement

autodestructeur. Si vous restez avec quelqu'un de violent ou de négligent, envers vous ou envers lui-même, votre estime de soi peut avoir besoin d'attention.

L'abus de drogues et d'alcool, les troubles de l'alimentation et les comportements obsessionnels compulsifs sont également un indicateur de problèmes d'estime de soi. Si vous faites du mal à autrui, que ce soit en mentant, en trompant ou en intimidant, vous devriez examiner ce que vous pensez de vous.

Auto-évaluation : Comment est votre estime de soi ?

S'il est temps d'examiner réellement votre sentiment d'estime de soi, il existe de multiples façons différentes d'auto-évaluer cet important indicateur. De nombreux outils et questionnaires en ligne sont également disponibles pour vous aider. Voici un exemple d'autoévaluation qui vous aidera à évaluer vos propres problèmes d'estime de soi et à déterminer si vous devez travailler sur votre façon de penser.

Test #1

Pour la première série de questions, classez la fréquence à laquelle vous vous engagez dans ces comportements. Les scores doivent être 0 = jamais, 1 = rarement, 2 = parfois, 3 = régulièrement, 4 = quotidiennement ou toujours. Écrivez votre score numérique pour chaque question.

1. À quelle fréquence accordez-vous peu de valeur à vos pensées ou à votre travail ?
2. Combien de fois pensez-vous à vos propres faiblesses ou limitations ?
3. À quelle fréquence rejetez-vous vos propres réalisations ou compétences ?
4. À quelle fréquence vous comparez-vous aux autres ?
5. À quelle fréquence avez-vous du mal à accepter les commentaires positifs d'autres personnes ?
6. À quelle fréquence vous sentez-vous sensible aux critiques des autres à votre égard ?
7. À quelle fréquence avez-vous du mal à prendre une décision ou à l'honorer une fois qu'elle est prise ?
8. À quelle fréquence vous sentez-vous mal à l'aise ou anxieux dans des situations sociales ?

Résultats

Tout score supérieur à cinq indique un problème de confiance en vous. Plus votre score est élevé, plus vous devriez accorder d'attention à votre estime de soi. Des scores

supérieurs à 24 signifient que votre estime de soi est très faible et peut probablement interférer avec votre bonheur et votre vie.

Test #2

Pour la prochaine série de questions, indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord avec chaque énoncé. 0 = pas du tout d'accord, 1 = pas d'accord, 2 = neutre, 3 = d'accord, 4 = tout à fait d'accord.

1. Je sens que j'ai de la valeur. Ma valeur est tout aussi importante que celle des autres.
2. Je sens que j'ai beaucoup de bonnes qualités.
3. Par rapport à la plupart des gens, je suis capable de bien faire la plupart des choses.
4. Dans l'ensemble, je suis satisfait de qui je suis.
5. Je pense avoir beaucoup de choses dont être fier.
6. Je ne me sens jamais inutile.
7. Je me respecte.

Resultats

Toute note inférieure à 20 est source d'inquiétude pour votre estime de soi. Comme ci-dessus, cela vous indique que vous devez vous concentrer sur la construction de votre estime de soi et que vous devriez envisager des moyens de renforcer vos sentiments envers vous-même.

“Ce qui se cache derrière nous et ce qui nous attend sont de tout petits problèmes comparés à ce qui se trouve en nous.”

Ralph Waldo Emerson

Les bénéfices d'une haute estime de soi

Les avantages et les récompenses découlant d'une estime de soi améliorée sont nombreux. Cette construction est tellement essentielle à votre santé mentale et émotionnelle globale qu'il est difficile d'imaginer être pleinement heureux et en bonne santé sans au moins un niveau modéré d'estime de soi. Voici quelques-unes des nombreuses façons dont la haute estime de soi récompensera votre vie.

Croire en soi et se valoriser

Croyez-vous en vous et connaissez-vous votre propre valeur ? Avoir une haute estime de soi signifie que vous reconnaissez votre propre valeur, que vous faites confiance à votre intuition et que vous croyez aux objectifs que vous avez fixés pour votre vie. Ce type de confiance en soi génère dans la vie de nombreux bénéfices qui ne peuvent être sous-estimés.



Être résilient face aux revers de la vie

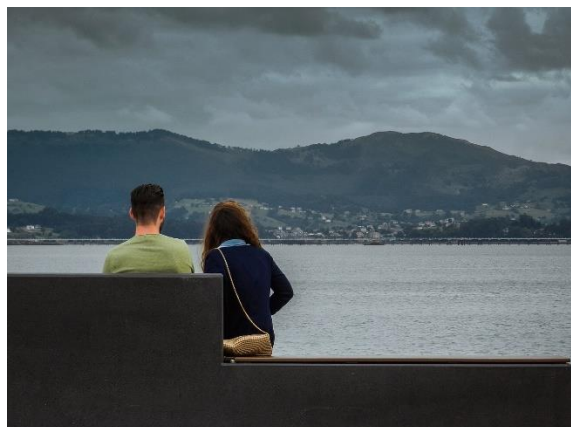
La vie vous infligera des revers de temps en temps. C'est aussi inévitable que le vieillissement. Lorsque vous avez une haute estime de soi, vous avez la possibilité de rebondir après ces revers, de persévérer malgré l'échec. Vous êtes également plus susceptible d'accepter des erreurs comme une occasion d'apprentissage. La confiance en soi résultant d'une haute estime de soi signifie que vous savez que, quoi qu'il arrive, vous êtes assez fort pour réussir dans tout ce que vous voulez dans la vie.

Atteindre vos objectifs

Lorsque votre estime de soi est élevée, vous avez beaucoup plus de chances d'atteindre vos objectifs parce que vous avez confiance en vous-même. La confiance en soi motive à agir pour réaliser vos rêves et vous êtes également plus susceptible de faire confiance à d'autres personnes pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Une haute estime de soi augmente également la probabilité que vous fixiez vos objectifs très haut, car vous avez la confiance dont vous avez besoin pour travailler dur pour les atteindre. L'estime de soi joue un rôle essentiel dans la réussite de nombreuses manières.

Forger des relations plus fortes



Lorsque vous avez une haute estime de vous-même, vous attirez d'autres personnes positives dans votre vie. Vous croyez en vous, ce qui amène les autres à croire en vous aussi. Vous êtes plus susceptible de contribuer positivement à vos relations, ce qui incite également les gens à vous faire davantage confiance. Les personnes qui ont une haute estime de soi tendent à avoir des mariages plus

réussis car elles croient en elles-mêmes et en leurs partenaires.

Devenir plus épanoui

Ceux qui ont une plus grande confiance en eux sont plus susceptibles de prendre des risques calculés dans leur vie, ce qui signifie qu'ils vivent pleinement leur vie. Lorsque vous êtes confiant de pouvoir faire quelque chose, vous profitez de plus d'opportunités et vous vous mettez en situation de vous amuser et d'avoir une vie plus excitante.

Compter plus sur vous-même

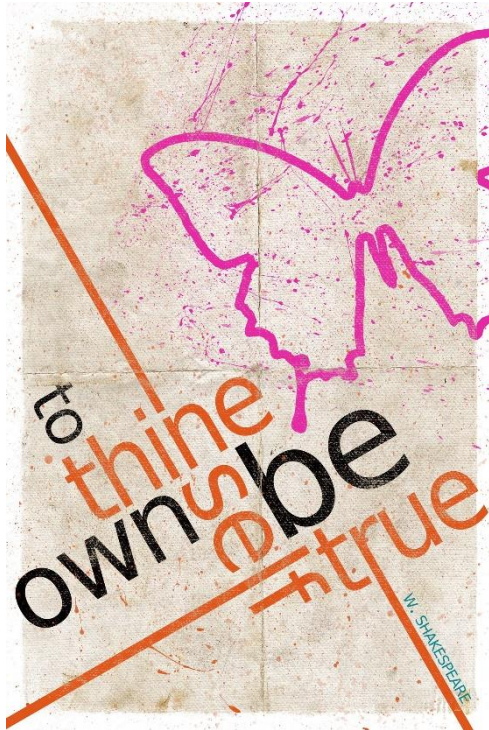
Avec une haute estime de soi, vous pouvez profiter de la confiance qui vous permet d'accepter des erreurs. De plus, vous n'avez pas besoin de l'approbation des autres ou ne croyez pas devoir vous conformer à leurs convictions. Vous êtes libre d'être vous-même dans toutes les situations, car vous savez que vous êtes capable de réaliser ce que vous voulez dans la vie.

***“L'amour de soi, mon suzerain, n'est pas un péché
aussi vil que de se négliger soi-même.”***

William Shakespeare

Comment améliorer son estime de soi

Cela peut sembler une tâche ardue, mais changer et améliorer votre estime de soi n'est pas seulement quelque chose que vous pouvez faire, mais que vous devriez faire si cette



partie de vous-même interfère avec votre capacité à vivre la vie que vous voulez. Dans la vie, la seule opinion qui compte vraiment est la vôtre.

Développer une saine estime de soi, qui est une opinion réaliste et reconnaissante de vous-même, est une compétence essentielle dans la vie. Nous sommes tous nés avec des capacités et des besoins innés, et apprendre à comprendre que vous êtes suffisant, que vous êtes capable et que vous êtes digne du bonheur est important pour atteindre vos objectifs et devenir la personne optimiste que nous aspirons tous à être.

Si vous êtes prêt à vous concentrer sur votre estime de soi et à lui donner le coup de pouce dont elle a besoin, nous avons élaboré plusieurs excellentes stratégies. Certaines sont des habitudes personnelles et de style de vie tandis que d'autres sont des habitudes de l'esprit qu'il est bon de cultiver. Toutes sont conçues pour vous guider vers un sentiment plus positif de vous-même. Choisissez donc celles qui vous intéressent le plus et qui semblent répondre le mieux à vos besoins.

9 habitudes qui boostent l'estime de soi

#1. Réécrire le récit

Chacun de nous a une histoire à propos de sa vie. Elle façonne nos perceptions et sert de fondement à notre image de soi. Au lieu de continuer à croire cette histoire, celle où vous vous dites « tu es gros(se) » ou « tu ne réussiras jamais », vous pouvez changer votre récit. Réécrivez votre histoire d'origine. Que voulez-vous croire sur vous-même ? Racontez-vous cette histoire encore et encore.

Tout comme les affirmations positives, réécrire et répéter un nouveau récit renforce les pensées positives que vous voulez croire à propos de vous. Au fil du temps, vous commencerez à vous sentir plus positif.

#2. Canalisez vos forces

Nous avons tous des forces. Ce à quoi vous êtes bon n'est important que pour vous, pour personne d'autre. Peu importe si vous n'êtes pas bon en tout, car personne ne l'est. Au lieu de vous inquiéter de tout ce qui vous manque dans votre vie, concentrez-vous plutôt sur vos forces.

Chaque fois que vous commettez une erreur ou échouez, il y a beaucoup plus d'occasions où vous réussissez et prospérez. Concentrez-vous sur celles-ci, et vous vous sentirez bientôt mieux avec vous-même.



#3. Bouger

Il existe un lien étroit entre l'estime de soi et l'exercice. L'exercice aide non seulement votre corps à être en meilleure santé, mais il améliore également votre santé mentale et émotionnelle. Lorsque vous faites de l'exercice, vous vous responsabilisez en prenant soin de vous-même. L'exercice est un moyen de vider votre esprit, de libérer des hormones de bien-être qui aident à repousser les sentiments négatifs et de faire une différence positive dans votre moi physique.

#4. Donner aux autres

Faire du bénévolat ou faire quelque chose de gentil pour quelqu'un d'autre sont des façons d'améliorer ce que vous ressentez pour vous-même. Lorsque vous vous concentrez sur les besoins des autres, vous vous éloignez de vos propres pensées négatives pour un temps. Aider les autres vous permet de vous concentrer pendant un moment sur les besoins de quelqu'un d'autre.

Lorsque vous faites quelque chose pour lequel vous êtes fier de vous, vous commencez également à reconnaître votre valeur personnelle. Lorsque vos actions sont

alignées sur vos valeurs et croyances, vous vous sentez comme si vous meniez la vie que vous étiez censé vivre, ce qui renforce également l'estime de soi.

“Votre tâche n'est pas de rechercher l'amour, mais simplement de rechercher et de trouver en vous toutes les barrières que vous avez construites contre lui.”

Rumi

#5. Prenez soin de vous

Prendre soin de votre santé et de votre apparence personnelle est un reflet extérieur de ce que vous ressentez pour vous-même. Lorsque vous prenez le temps de bien manger, de faire de l'exercice régulièrement et d'entretenir votre apparence, vous dites au monde: « Je compte. Je le vauds bien. »

L'apparence n'est pas une affaire de vanité ; il s'agit d'exprimer ce que vous ressentez à l'intérieur et de le montrer aux autres. Si vous voulez que les gens pensent que vous vous sentez confiant, vous devez le paraître. Un vrai signe que vous vous aimez est la façon dont vous traitez votre corps et en prenez soin.



#6. Changez de décor

Sortir de votre zone de confort est un excellent moyen de briser un cycle de faible estime de soi. Faites quelque chose qui sort de l'ordinaire, essayez quelque chose que vous avez toujours voulu faire, ou allez quelque part où vous n'êtes jamais allé. Casser vos habitudes peut également vous aider à briser vos schémas de pensées négatives qui perpétuent vos problèmes de faible estime de soi.

#7. Faites un catalogue de vos réalisations

Considérez toutes les choses que vous avez réussi à faire. Écrivez-les toutes. Remontez aussi loin que vous pouvez vous souvenir. Faites une liste aussi longue que possible et, à mesure qu'elle grandit, réfléchissez à tout ce que vous avez fait. Vous avez

accompli beaucoup de choses merveilleuses dans votre vie ! Quand allez-vous commencer à vous en féliciter ?

#8. Partagez vos connaissances avec d'autres

Pour renforcer votre estime de soi, vous pouvez par exemple partager quelque chose que vous connaissez avec une personne qui l'ignore. Enseignez à quelqu'un une compétence pour laquelle vous êtes doué ou partagez votre sagesse à d'autres. Cela rendra service à quelqu'un d'autre tout en vous procurant de la confiance en vos dons.

#9. Concentrez-vous sur votre bien-être

Chaque jour, faites quelque chose de bon pour votre santé et votre bien-être. Que vous passiez du temps à évaluer votre budget et à faire des ajustements, à suivre un cours de yoga, à apprendre à méditer ou à faire une longue promenade, faites quelque chose de bon pour vous chaque jour pour montrer que vous êtes une priorité dans votre vie.

5 modèles de pensée qui boostent l'estime de soi

#1. Focus sur l'auto-parentalité

Vous avez plusieurs parties dans votre psychisme. Dans votre esprit se trouve un enfant intérieur, qui est le gardien de toutes vos peurs, de tous vos espoirs et de toute cette agitation émotionnelle que vous avez amenés avec vous dès votre plus jeune âge. Mais il y a aussi une voix intérieure, celle du parent qui aide à combler le fossé entre ce que vous voulez comme adulte ressentant et pensant et ce que cet enfant intérieur vous dit. Votre parent intérieur doit être guidé et cultivé pour vous assurer une vie satisfaisante et en bonne santé.

L'auto-parentalité est donc l'effort conscient de soigner les traumatismes précoces, de développer les compétences appropriées pour calmer votre enfant intérieur, de vous aider à atteindre vos objectifs et de forger une relation solide entre toutes les parties de vous-même, ce qui entraîne une meilleure estime de soi.

Apprendre à se prendre en charge soi-même revêt de nombreuses dimensions qui reflètent toutes les stratégies parentales efficaces recommandées avec les enfants. Restez calme, soyez assertif et cohérent, assumez les conséquences, faites preuve de compassion et soyez proactif pour éviter les problèmes.

#2. Faites taire votre critique intérieure

Cette voix intérieure dans votre tête, celle qui passe toute la journée et vous dit toutes les choses terribles que vous croyez sur vous-même, est votre critique intérieure. Et cette voix vous empêche d'avoir une meilleure estime de soi.

Tandis qu'une critique intérieure utile vous permet de voir les endroits où vous avez besoin d'un peu de travail ou que vous souhaitez améliorer, une voix plus sévère peut vous faire rater des opportunités et vous étouffer sous la pression, vous empêchant ainsi d'atteindre vos objectifs. Faites taire cette critique intérieure !

Au lieu d'écouter cette voix critique, posez des questions. Quelle est la preuve que vous allez échouer ?

Quel est le pire qui pourrait arriver si cela ne fonctionne pas ? Pourquoi devriez-vous écouter cette personne qui clairement ne vous aime pas ? Faites taire cette voix et votre confiance va commencer à augmenter.



#3. Arrêtez de vous comparer aux autres

Une faible estime de soi peut vous amener à accorder de l'importance au fait que les autres se débrouillent bien ou à ce que d'autres ont accompli dans leur vie. Cette fausse équivalence (ils sont meilleurs que moi) conduit à plus de doute envers soi et à des sentiments négatifs, ce qui peut causer encore plus de stress pour vous.

Arrêtez de vous inquiéter pour les autres ! Ils n'ont aucune influence sur votre vie. Ils ne sont pas obligés de se lever et de vivre votre vie chaque jour, alors pourquoi ce qu'ils font est-il important ? Abandonnez les comparaisons et vous constaterez que vous êtes beaucoup plus heureux avec ce que vous avez.

#4. Pardonnez

Garder le ressentiment et l'amertume des torts ou des blessures du passé peut vous empêcher de progresser et de vous sentir plus confiant dans votre vie. Et tout comme il est

important de pardonner aux autres leurs fautes, il est plus important de se pardonner à soi-même.

Lorsque vous vous accrochez à des sentiments négatifs envers vous-même, vous êtes pris dans un cycle de négativité et de honte. Lorsque vous vous pardonnez, vous ouvrez votre nature aimante et pouvez être plus compatissant envers vous-même.

#5. Simplifiez

Lorsque votre vie à l'extérieur est en ébullition et encombrée, il peut être difficile de gérer ce qui se passe dans votre esprit et dans votre cœur. Simplifier votre vie, vous débarrasser de choses inutiles et d'engagements inutiles et vous décharger de fardeaux dont vous n'avez plus besoin est un acte physique qui a également des conséquences mentales et émotionnelles.

Nettoyez vos espaces, débarrassez-vous de ce qui vous pèse, et vous verrez bientôt cela aussi comme un exercice de santé mentale. Libérez-vous des habitudes mentales qui vous retiennent, vous alourdissent. Traversez le fouillis mental pour révéler une personne plus forte et plus confiante de l'autre côté.

“L'amour est le grand remède miracle.

S'aimer soi-même fait des miracles dans nos vies.”

Louise Hay

26 façons de renforcer l'estime de soi

1. **Évaluez-vous.** Il est presque impossible de vous construire sans une compréhension claire de vous-même. Soyez en contact avec le vrai Vous pour une compréhension claire de vos forces et faiblesses individuelles. La conscience de soi est la première étape pour nourrir l'estime de soi.
2. **Déterminez ce qui est sous votre contrôle et ce qui ne l'est pas.** Lors de la construction de l'estime de soi, vous devez investir votre énergie de manière appropriée. Identifiez et travaillez sur des choses sur vous-même que vous pouvez changer et lâchez les choses qui sont au-dessus de votre pouvoir. Cela vous permet de ne pas intérioriser des sentiments négatifs concernant vos efforts.
3. **Assumez la responsabilité.** Vous êtes responsable de ce que vous ressentez et de votre influence générale sur votre environnement immédiat. Vous devez reprendre le contrôle de votre vie en faisant de votre propre bonheur votre responsabilité, reconnaissant ainsi que vous et votre situation êtes le résultat des choix que vous faites, et non un produit ou une victime de votre environnement.
4. **Prendre en main vos insécurités.** Créez un journal personnel et documentez tout ce qui vous rend anxieux au quotidien. Détachez-vous des problèmes qui occupent chacun de vos instants en les écrivant. Ce simple geste a un impact important sur le soulagement de l'anxiété résultant de vos insécurités.
5. **La psychologie des erreurs personnelles.** Arrêtez de vous crucifier pour les gaffes que vous faites dans la vie. Tout le monde fait des erreurs, celles-ci ne vous sont pas exclusives. La façon dont vous gérez les erreurs fait toute la différence. Prenez le contrôle des revers en reconnaissant que chaque erreur est une occasion inestimable d'apprendre.



6. **Concentrez-vous sur vous et non sur des tiers.** Construire l'estime de soi ne devrait pas être basé sur la compétition pour surpasser quelqu'un d'autre. Rien n'est plus nocif à l'estime de soi que la comparaison avec les autres. Faites les choses pour vous-même.
7. **Favorisez l'ambition.** Identifiez ce que vous voulez réaliser et établissez un plan à court et à long terme pour les accomplir. Les petits pas que vous faites dans la réalisation de tels objectifs augmentent progressivement votre estime de soi et votre confiance en vos capacités.
8. **Prendre des risques calculés.** La prise de risques procure un frisson particulier. Cela vient de la volonté de commettre quelques erreurs et de l'apprentissage des leçons tirées de celles-ci. Soyez pragmatique lorsque vous prenez des risques en calculant les résultats souhaitables si vous réussissez et les conséquences en cas d'échec.
 - 1.
9. **Pensées positives et conversation personnelle.** Cela ne peut pas être assez souligné. L'estime de soi est largement basée sur la perception de soi. Tenez-vous toujours en haute estime.
10. **Augmentez vos compétences avec la connaissance.** L'estime de soi n'est pas basée sur l'ignorance. Offrez-vous des activités qui augmentent vos compétences et votre savoir-faire. En sortant de votre zone de confort, vous vous exposez à de nouvelles expériences et vous augmentez ainsi votre estime de soi.
11. **Investir en soi-même.** Ne vous déformez pas en cherchant la validation d'autrui ou en essayant de plaire à d'autres personnes. Prenez le temps de vous développer d'abord en vous livrant à des activités qui vous permettent de croître, telles que la lecture de livres de développement personnel, une alimentation saine, etc.
12. **Apprenez à être décisif et autoritaire.** Votre oui ou votre non devrait signifier exactement cela et votre processus de prise de décision devrait être un processus internalisé avant même de consulter vos proches. En vous donnant une chance d'influencer vos actions vous créez plus de confiance en vous.

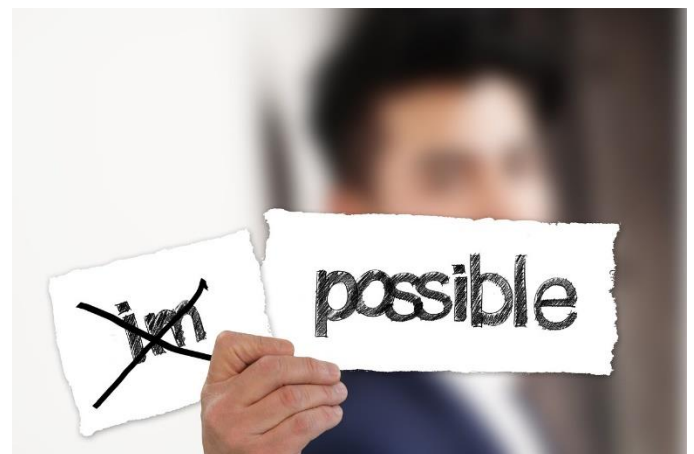
13. Souriez plus et soyez joyeux. Construire l'estime de soi implique de trouver du plaisir dans la vie que vous aimez et d'en tirer de la joie. Sourire devant un miroir augmente la confiance en soi, tandis que la gaieté vous rend agréable et sociable, ce qui renforce vos liens sociaux.

14. Gérez vos comptes de médias sociaux. Les plateformes de médias sociaux et les supports publicitaires modernes décrivent la vie de manière irréaliste, ce qui rend les gens mécontents de leurs modes de vie. Lors de la construction de votre estime de soi, il est préférable de suivre les pages et les personnes qui ajoutent de la valeur à votre vie.

15. Créer un système de soutien. L'estime de soi se développe progressivement et elle est fortement influencée par les personnes dont vous vous entourez. Éliminez tous les pessimistes, vaniteux, toxicomanes et autres influences négatives dans votre vie. Remplacez-les par des personnes soucieuses de vos intérêts.

16. Auto-appréciation. Prenez le temps de vous récompenser lorsque vous réalisez un exploit dans votre vie. L'auto-appréciation vous permet de vous sentir

bien dans vos efforts et vous garde motivé avec une volonté intérieure de viser des choses plus grandes.



17. Faire face à la critique. Si vous êtes prêt à faire un effort pour atteindre votre objectif, quelqu'un se sentira menacé par la perspective de votre réussite. Les gens ont l'habitude de projeter leurs insécurités à travers la manière dont ils expriment leur jugement et leurs critiques. Apprenez à discerner les critiques constructives de la pure méchanceté.

18. Réguler votre voix intérieure. Tout le monde a cette voix intérieure qui sert à se rassurer en temps de crise ou à susciter le doute de soi. Avec une faible estime de soi, la voix intérieure est généralement en train de contester chaque décision que vous

prenez. En modifiant votre perception de vous-même et vos relations, cette voix intérieure se transformera en un influenceur positif qui aiguise votre volonté.

19. S'habiller. La présentation est la clé pour cultiver une estime de soi favorable.

Améliorez votre hygiène personnelle et vos habitudes vestimentaires pour avoir un attrait magnétique en public. Votre apparence influence votre perception de vous-même et le fait de se sentir intelligent vous permet d'être mieux préparé émotionnellement, mentalement et physiquement pour assumer vos obligations quotidiennes avec style. S'habiller ne signifie pas nécessairement des tenues coûteuses.

20. Toujours préparer et planifier à l'avance. À travers les différentes étapes de la vie, vous aurez toujours des responsabilités à assumer. Élaborez toujours une stratégie sur la meilleure façon de gérer ces responsabilités afin d'éviter de vous faire prendre au dépourvu. L'estime de soi augmente lorsque vous savez que vous avez les outils nécessaires pour la tâche à accomplir.

21. Maîtrisez l'essentiel pour faire des discours et parler lentement. Tout le monde doit faire face à la foule à un moment donné, autant le préparer à l'avance. Si vous pouvez exprimer vos processus de pensée de manière calme et posée, vous évitez les tensions inutiles sur la scène et vous vous sentez bien ensuite. Apprenez à vous exprimer lentement en réfléchissant avant de parler.

22. Changer une habitude à la fois. Comme décrit précédemment, après avoir compris les éléments que vous souhaitez améliorer pour obtenir un caractère plus confiant, n'essayez pas de les corriger tous en même temps. Travaillez plutôt sur un seul trait à la fois. Cela crée de la durabilité et vous permet de travailler systématiquement sur votre estime de soi.

23. Pratiquer de l'exercice. L'exercice est non seulement bon pour votre santé, mais contribue également à éclaircir votre esprit et à vous remonter le moral au jour le jour. Paraître en forme et se sentir bien physiquement augmente votre estime de soi de manière exponentielle.

- 24. Soyez plus organisé.** Votre environnement immédiat reflète à quel point vous êtes coordonné mentalement. Videz et organisez votre poste de travail ou votre bureau et rangez tout dans votre espace personnel, du lit au placard. Les choses simples ont un impact important. Par exemple, si vous faites votre lit le matin, vous commencerez votre journée du bon pied et vous indiquerez le rythme à suivre pour le reste de la journée.
- 25. Des cycles de sommeil adéquats et cohérents.** L'estime de soi est une indication de votre équilibre par rapport à votre environnement interne et externe. Le sommeil joue un rôle essentiel pour revigorer et améliorer votre humeur chaque jour. Sans repos approprié, vous manquez d'énergie et vous voulez toujours disparaître à l'arrière-plan à mesure que se déroulent les événements de la journée.
- 26. Régime alimentaire.** De bons repas équilibrés sont également essentiels au maintien de votre silhouette. Trop de produits transformés et de malbouffe entraînent l'obésité et des problèmes de santé qui nuisent à votre bien-être émotionnel et mental. Étant donné que prendre soin de soi-même est la marque d'une haute estime de soi, il est logique qu'un régime alimentaire adéquat favorise une meilleure image de soi.

***“Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans
votre consentement.”***

Eleanor Roosevelt

Les choses qui ne devraient pas jouer un rôle dans votre valeur personnelle

En matière d'estime de soi, de nombreux facteurs jouent un rôle dans votre perception de vous-même. S'il est valide de considérer vos compétences, vos croyances et vos valeurs lorsque vous jugez que vous vous valez, d'autres caractéristiques ne devraient pas jouer de rôle dans votre auto-évaluation.

Votre apparence ou votre poids ne devrait pas jouer un rôle dans votre estime de soi. Votre apparence extérieure n'est rien sans une fondation interne solide. Bien que l'apparence et le poids puissent changer au fil du temps, ce qui compte le plus c'est votre bonheur et votre santé à l'intérieur.

Lorsque vous basez votre valeur personnelle sur votre carrière ou sur vos revenus, vous vous préparez à l'échec. Fonder votre estime de soi sur ces facteurs externes signifie que vous placez votre propre bonheur entre les mains des autres. Cela implique également que si vous décidez que vous êtes intéressé par une nouvelle carrière ou si vous perdez votre emploi pour une raison indépendante de votre volonté, votre valeur diminue. Ni l'un ni l'autre n'est le cas.

Votre estime de soi doit être fermement ancrée dans l'amour pour vous-même, le genre de personne que vous êtes, la façon dont vous traitez les autres et les valeurs par lesquelles vous choisissez de mener votre vie. Rien d'autre n'est aussi important que cela.

“Les personnes qui veulent le plus d'approbation en obtiennent le moins et les personnes qui ont le moins besoin d'approbation en obtiennent le plus.”

Wayne Dyer

Comment l'estime de soi change avec le temps

L'estime de soi n'est pas une construction statique. Vous pouvez avoir une estime de soi positive sur certains aspects de vous-même et une estime négative sur d'autres. Vous pouvez vous sentir très confiant dans vos capacités à un stade de votre vie et tout à fait inférieur à d'autres moments.

Votre estime de soi change au fur et à mesure que vous grandissez et vous développez, elle est sensible aux informations externes et fait partie intégrante de votre personnalité. Et même si elle peut sembler un peu imprédictible, en réalité votre estime de soi grandit et diminue de manière prévisible au cours de votre vie.



Si vous considérez toute la durée de la vie, de l'enfance à la vieillesse, les psychologues ont été capables de tracer la trajectoire la plus commune pour le développement de l'estime de soi au fil du temps. En général, c'est ainsi que notre estime de soi tend à se développer [\(1\)](#).

- Votre estime de soi augmente légèrement entre 4 et 11 ans, puis reste relativement stable jusqu'à 15 ans.
- De 15 à 30 ans environ, votre estime de soi augmente considérablement.
- De subtiles améliorations se poursuivent entre 30 et 60 ans.
- L'estime de soi reste relativement stable entre 60 et 70 ans, puis diminue légèrement à mesure que l'on continue à vieillir.
- Après l'âge de 90 ans, l'estime de soi subit généralement un net déclin.

Cela signifie que, avec le temps, votre estime de soi tend à augmenter à mesure que vous vieillissez. Bien entendu, au sein de ces espaces de temps vous pouvez avoir des périodes de plusieurs années pendant lesquelles votre estime de soi se détériore, mais globalement elle continue à augmenter avec l'âge.

Cependant, chacun de nous vit des expériences et des circonstances uniques qui peuvent changer la manière dont l'estime de soi augmente et diminue avec le temps. Ces tendances représentent des moyennes, elles ne parlent donc certainement pas de l'expérience de tous. Mais il est important de noter que la plupart des gens connaissent une augmentation cumulative de l'estime de soi tout au long de leur vie adulte, ce qui peut être une idée encourageante si vous vivez actuellement une période difficile en ce qui concerne votre confiance en vous.

Il est utile de reconnaître que, plus nous apprenons et découvrons de nouvelles choses au cours de nos vies, plus notre estime de soi augmente à mesure que nous nous ajustons à ces dernières informations. Et le fait de savoir que vous êtes plus vulnérable à une diminution de votre estime de soi globale lorsque vous êtes plus âgé peut également vous aider à vous



préparer à cette étape de votre vie.

La thérapie est-elle appropriée pour vous?

Pour certaines personnes en prise avec des problèmes d'estime de soi, l'auto-assistance ne suffit pas pour s'attaquer aux causes sous-jacentes de ce jugement négatif. Travailler avec un conseiller professionnel en santé mentale ou un thérapeute peut être un



moyen utile et efficace de partager les sentiments et les pensées qui sont à la base de votre faible estime de soi, ainsi que de trouver des moyens de vous sentir plus positif envers vous-même.

Consulter régulièrement un thérapeute ou un conseiller est une occasion de partager des pensées et

des sentiments intérieurs tout en faisant l'expérience de la compassion, de la compréhension et de l'acceptation. Ce type d'expérience peut vous aider à vous interroger sur l'origine de vos sentiments de faible estime de vous-même. Et plus vous partagez longtemps sans jugement ni correction avec une autre personne, plus vous êtes susceptible de commencer à vous accepter vous-même.

La thérapie peut être un moyen d'apprendre ou de réapprendre à se mettre en relation avec soi-même, à accepter qui vous êtes et à s'aimer soi-même. Un thérapeute qualifié peut vous aider à comprendre et à gérer le sentiment de honte que vous ressentez et à apprendre des stratégies pour renforcer votre estime de soi de manière productive.

Bien que tout le monde ne pense pas avoir besoin ou pouvoir bénéficier d'une thérapie, certaines personnes trouvent que les techniques de modification de la parole et de modification du comportement utilisées par de nombreux thérapeutes leur permettent de surmonter des problèmes de longue date liés à l'estime de soi.

“Acceptez-vous, aimez-vous et continuez d'avancer. Si vous voulez voler, vous devez abandonner ce qui vous pèse.” - Roy T. Bennett

Vous avez seulement vous-même

Peu importe votre stade de la vie ou les raisons que vous pouvez avoir pour votre



estime de soi diminuée, la seule chose dont vous devez vous rappeler c'est que vous êtes votre meilleur ami. Et prendre soin de cette amitié, la nourrir et s'aimer soi-même est la seule chose qui compte vraiment en ce monde.

La beauté s'estompe avec le temps. Votre travail peut prendre fin ou vous pouvez vous retrouver avec de nouveaux rêves et objectifs. Les partenaires vont et viennent. Mais vous avez toujours vous-même, quoi qu'il arrive. Et apprendre à s'aimer, à s'accepter pour qui vous êtes, à respecter les forces et les faiblesses qui sont en vous est le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir.

Construire votre estime de soi est la seule façon de ne pas simplement survivre mais de prospérer dans ce monde. Vous vous devez de vous occuper de cet aspect important de votre santé émotionnelle et mentale. Vous êtes le plus grand champion de votre vie, alors commencez à agir comme votre meilleur ami et commencez à prendre soin de votre estime de soi aujourd'hui.

“Ne vous laissez jamais intimider par le silence. Ne vous permettez jamais d'être victime. N'acceptez la définition de votre vie par personne, mais définissez-vous vous-même.”

Harvey Fierstein

Dernières pensées

Votre estime de soi est un aspect extrêmement important de votre santé et de votre bien-être en général. Cela influence vos croyances, vos valeurs, vos relations, vos actions et votre capacité à réaliser ce que vous voulez dans la vie.

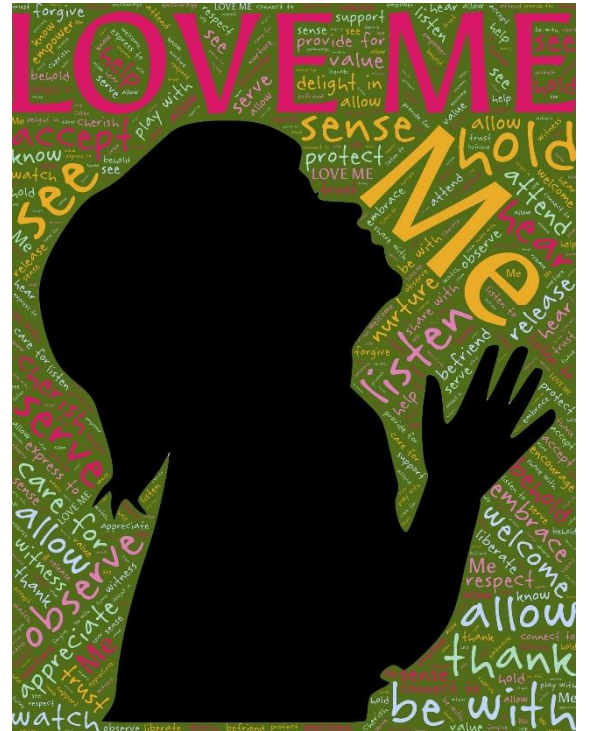
Ceci est tellement important que la plupart des professionnels de la santé mentale commencent à se concentrer sur votre estime de soi bien avant de tenter de résoudre d'autres problèmes susceptibles de nuire à votre mieux-être général.

Prendre soin de votre estime de soi est important à toutes les étapes de votre vie. Votre jugement sur vous-même provient d'informations acquises et de schémas de comportement, ce qui signifie que vous pouvez réapprendre ou désapprendre ces schémas de pensée négatifs.

Changer votre estime de soi en une évaluation plus positive de vous-même peut vous aider à atteindre vos objectifs, à tisser des liens plus solides avec les autres et à être généralement plus heureux avec vous-même et votre vie.

“Aucun autre amour, aussi authentique soit-il, ne peut combler son cœur mieux que l’amour inconditionnel de soi-même.”

Edmond Mbiaka



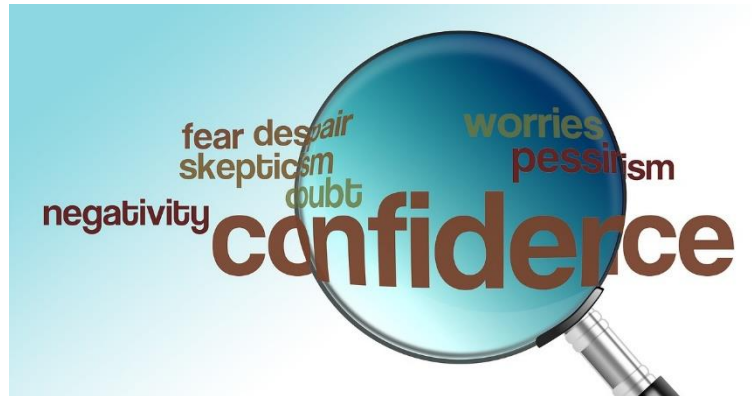
PARTIE IV : La Confiance en Soi

Introduction

Parfois, la seule différence entre ne pas être à la hauteur d'une tâche quotidienne que vous avez faite mille fois et réaliser quelque chose d'impossible est la confiance. Nous hésitons tous.

Nous ressentons tous une baisse de notre estime de soi et de notre confiance de temps en temps, mais la façon dont nous avons choisi de réagir est ce qui fait la différence entre passer un mauvais moment et développer une prophétie négative auto-réalisatrice.

Parfois, la seule différence entre deux collègues qui sont égaux en expérience et en compétition pour la même promotion est la confiance en soi. Les personnes qui ont un bon sentiment de confiance ont tendance à se tenir droit plutôt qu'affaissées (en excluant les facteurs physiologiques).



Le ton de la voix, l'utilisation de certaines phrases ou mots et les expressions faciales dénotent le niveau de confiance d'une personne. Vous pouvez avoir l'éducation et les connaissances nécessaires à une tâche, si vous ne comprenez pas que vous êtes capable de l'accomplir vous échouerez à chaque fois.

La confiance en soi est finalement ce qui vous donne la capacité de :

- Parler en public
- En savoir plus sur les nouvelles technologies
- Quitter une relation néfaste
- Démarrer un business
- Gérer les confrontations ou les conflits
- Changer d'emploi ou de carrière
- Apprendre une nouvelle langue et l'utiliser effectivement.

C'est pourquoi la confiance en soi est si importante. C'est une compétence vitale dans notre arsenal de savoirs-être à utiliser chaque fois que nous en avons besoin. Cet outil est

nécessaire pour accomplir la plupart des tâches, atteindre tous les objectifs et parfois avoir le courage de faire le premier pas. Pour certains d'entre nous, cependant, cette arme est émoussée et doit être affutée et perfectionnée.

Les bases de la confiance

Commençons par une compréhension de base des différences et des points communs entre certains composants et ennemis d'une confiance en soi développée, utilisable et saine (Dictionnaire Websters New Riverside University, 1984).

- **Optimisme**- une disposition personnelle dans laquelle vous vous attendez généralement au meilleur résultat possible ou êtes capable de vous concentrer sur les aspects les plus positifs d'une situation ou d'une tâche donnée sans vous fier à la simple foi ou à une connaissance préalable.
- **Pessimisme**- une tendance à s'attendre automatiquement au pire de la part des gens, des situations et de l'univers en général, en dépit de bonnes expériences vécues dans le passé.
- **Réalité**- ce qui est réellement vrai et tangible
- **Fantasme**- une forme créative de désir, de souhaits, d'optimisme aveugle et d'imagination
- **Confiance et Confiance en soi**- Confiance ou foi en une relation, une situation ou en vous-même. C'est une certitude absolue de vos compétences, ou des compétences et de la fiabilité d'une autre personne.
- **Doute et doute de soi**- une tendance à être sceptique ou indécis à propos d'une situation donnée, d'une personne ou de vous-même. Cela vient d'un manque de confiance en soi ou de confiance en général.
- **Respect et respect de soi** - une déférence ou haute considération pour quelqu'un d'autre et pour vous-même, dans vos capacités, sans violence ni ingérence.
- **Volonté**- choix volontaire ou pouvoir de faire ce choix. Agir de sa propre volonté ne signifie pas nécessairement agir selon ses souhaits ou même selon son intérêt supérieur. Cela consiste simplement à avoir le pouvoir de choisir, puis à le faire.



Une faible estime de soi et une faible confiance en soi proviennent d'un mélange d'expériences et de situation passés. C'est la somme de vos pensées, de vos actions et des



nombreuses façons dont vous avez permis à d'autres personnes d'influencer votre vie.

Si vous êtes toujours concentré sur le négatif ou la mauvaise chose qui vous est arrivée ou s'est produite à cause de vous, vous ne pourrez jamais vous concentrer sur autre chose.

Les personnes ayant une confiance en soi développée et vigoureuse sont capables de dépasser le problème pour en trouver la solution quelle que soit situation.

La résolution de problèmes consiste à déterminer quelle est l'étape suivante.

- Qu'est-ce qui vient de se passer ?
- Qu'est-ce qui se passe ensuite ?
- Quelles sont les prochaines étapes ?
- Quels sont les éléments ?
- Quels sont les éléments sous mon contrôle, s'il en existe ?
- Quelles sont les prochaines étapes entre mes mains, s'il en existe ?

C'est très simple. Vous analysez. Vous admettez le problème, sans vous concentrer dessus au point de ne pas pouvoir le dépasser, et vous vous posez la question : "Et après ?"

Les personnes qui prospèrent dans des situations de haute pression peuvent le faire car lorsqu'elles sont confrontées à un problème elles se concentrent sur la solution et partent de là. Un manque de confiance en soi rend cynique dans un environnement à forte pression où les choses explosent constamment autour de vous. Inversement, lorsque vous êtes capable de travailler à partir d'une position où vous êtes sûr de vous, vous pouvez surmonter les problèmes de votre vie et de votre travail pour voir plus loin.

Les facteurs les plus importants à considérer

Les gens ont dit que la confiance en soi est quelque chose que vous avez ou non : elle ne peut pas être apprise. Cela ne pourrait pas être plus éloigné de la vérité. La confiance en soi n'est pas basée sur votre capacité réelle à mener à bien une tâche. Elle dépend de votre



confiance en vos capacités. Cette croyance provient des expériences passées, des processus de pensée actuels et des actions personnelles.

Il existe une longue liste de tâches quotidiennes que vous pouvez effectuer et qui vous aideront à développer des habitudes intrapersonnelles plus saines afin que vous puissiez tirer le meilleur parti des questions plus vastes exposées dans les pages suivantes.

Vous pouvez dresser des listes, accorder une attention particulière à des tâches spécifiques, modifier vos habitudes en matière de procrastination et faire attention aux personnes que vous fréquentez dans votre vie.

Parlons des plus grandes tâches en premier : les tâches qui englobent les choses que vous pouvez faire tous les jours.

- La résilience
- Parler à soi-même
- Les personnes qui comptent pour vous
- Les expériences passées

Pourquoi la résilience est une compétence de vie importante

Les tâches quotidiennes et la vie exigent beaucoup de choses de nous. Nous faisons tous face au stress tous les jours et parfois toutes les heures. Auparavant, le stress était un état de panique nécessaire pour vous aider à échapper à une situation littéralement de vie ou de

mort comme un crocodile s'approchant de vous hors de l'eau ou un guépard vous poursuivant. Soyons honnêtes, si un guépard vous poursuit, vous êtes probablement fichu.

Le fait est qu'une réaction de stress s'est naturellement développée pour nous aider à faire face à de telles situations. Maintenant, dans une société plus civilisée, le stress est devenu une réponse à un patron irritable, à l'écoute d'une critique sur un projet qui vous a demandé beaucoup de temps et d'efforts, ou à tenter d'achever une tâche pour laquelle vous n'aviez pas confiance.

Lorsque votre corps est stressé par ces facteurs, il réagit comme il le faisait il y a des

siècles à une situation de vie ou de mort. C'est là que la résilience entre en jeu. La résilience est votre capacité à faire face à ces facteurs de stress de manière saine et productive.



C'est la capacité de faire l'expérience du stress, de le reconnaître et de le gérer sainement.

Malheureusement, le stress fait partie de ces émotions que nous ressentons émotionnellement mais qui peuvent également avoir des effets

physiologiques négatifs.

Lorsque vous ressentez du stress, que ce soit d'un crocodile ou d'un patron irrité, l'effet physiologique est le même : votre hypothalamus déclenche une alarme dans votre corps qui envoie des signaux à vos glandes surrénales (situées au-dessus de vos reins), pour libérer certaines hormones comme l'adrénaline et le cortisol (Mayo Clinic, 2018).

Affiner vos réponses au stress de manière saine développe votre résilience personnelle, ce qui contribue à entretenir la confiance en soi dont vous pouvez avoir besoin.

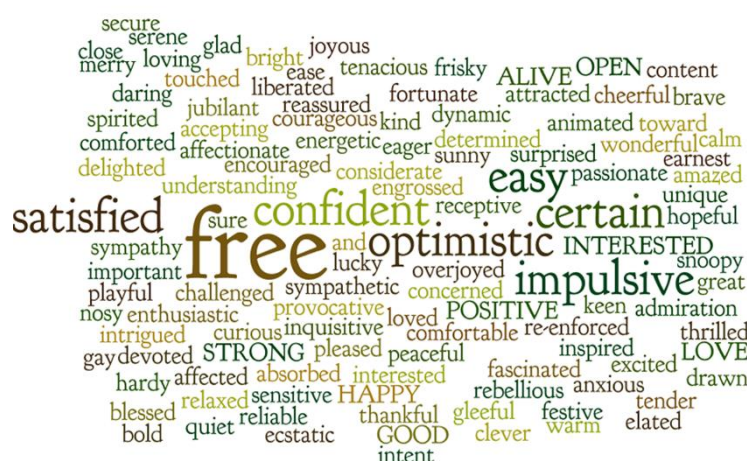
Optimisme

L'optimisme est une partie de l'entraînement à la résilience. Le cynisme et l'optimisme souffrent en fin de compte des mêmes lacunes. Ils sont tous deux fondés sur une

attitude plutôt que sur la réalité (Lythgoe, 2018). Cependant, une attitude cynique est l'une de ces choses qui vous pousseront à vous concentrer sur le négatif et le problème plutôt que sur la solution ou la prochaine étape. Le cynisme est un bon moyen de se laisser prendre dans un filet d'émotions négatives et de choix de modes de vie.

Inversement, garder une vision optimiste ou développer votre optimiste intérieur est un bon moyen d'entraîner votre cerveau à se concentrer sur l'étape suivante de la solution plutôt que de se perdre à l'origine du problème. Parfois, il est difficile d'empêcher la sombre réalité d'affecter votre confiance en vous-même, mais c'est pourquoi la résilience est également importante. Les deux vont de pair.

La réalité est parfois très dure, quel que soit votre optimisme. Il est donc important de contrôler cet optimisme pour ne pas échanger votre fantasme contre la réalité. Il est également important de le garder, car votre optimisme est ce qui motive votre voix intérieure.



Vous connaissez cette voix dans votre tête qui vous convainc que vous êtes un être humain capable et intelligent, ou que vous êtes complètement nul et échouerez toujours ? C'est une question rhétorique. Bien sûr, vous savez de quelle voix je parle.

C'est votre voix intérieure et c'est la source de votre discours intérieur. Votre attitude conduit ce discours intérieur. Faites attention chaque fois que vous l'entendez parler et commenter votre performance ou votre capacité à faire quelque chose. Si elle vous dit que vous n'en êtes pas capable, alors il est temps de remettre en question cette attitude et de réévaluer la situation.

Un exemple : la différence entre Debra et Debbie Downer

Debra veut faire du parachutisme.

Elle ne l'a jamais fait et n'a donc aucun cadre de référence pour sa capacité à sauter de l'avion. En réalité, lorsque vous sautez pour la première fois, il s'agit d'un saut en tandem, de

sorte que vous n'avez finalement aucun contrôle sur le saut. Mais continuons quand même avec ce scénario.

Les amis de Debra veulent qu'elle fasse du parachutisme. Comme elle ne l'a jamais fait, finalement sa décision de partir et de mettre sa vie entre les mains de quelqu'un d'autre se ramène à son propre niveau de confiance en soi.

Soi :

- A. Debra choisit de monter dans l'avion. Elle subit le niveau élevé de stress associé à cette incertitude ultime et aborde ses propres sentiments de manière à lui permettre littéralement de faire un acte de foi. En fin de compte, sa résilience, son optimisme et sa confiance en elle la font surmonter cette épreuve.
- B. Debbie subit un niveau de stress élevé en raison de la certitude de la gravité et se dégonfle. En fin de compte, son manque de résilience dans cette situation est plus fort que son sens de l'aventure.

Comprenez que le parachutisme n'est absolument pas pour tout le monde. Ceci est un exemple extrême utilisé pour illustrer un point. Ce même concept peut s'appliquer pour assumer volontairement plus de responsabilités au travail, accepter un projet de plus grande envergure ou même avoir un chien. Ce que vous faites et votre capacité à y réussir commence par la confiance en soi.

Les relations



font, la situation ne fait que s'aggraver.

Que vous le réalisiez ou non, vos relations interpersonnelles ont un impact considérable sur votre confiance en vous. C'est déjà assez grave que vous vous critiquiez, mais quand les autres le

Parfois, éliminer une relation toxique de votre vie n'est tout simplement pas possible, soit parce que la source de cette relation toxique est trop intrinsèque à votre vie de famille,

soit parce que vous devez travailler avec cette personne. Cependant, vous avez un contrôle total sur le fait de reconnaître le problème et de prendre la responsabilité de l'impact que cela aura sur vous.

La responsabilité est la chose qui vous incombe. Cela ne veut pas dire que vous choisissiez d'accepter le blâme pour tout ce qui va mal dans une relation particulière. Le but ici est de reconnaître qu'une relation particulière a un impact négatif sur votre vie et votre santé, et de changer volontairement la dynamique dans laquelle vous décidez de la façon dont cette négativité vous affectera.

Cela nécessite la capacité de reconnaître quand quelque chose ne va pas, comment vous vous sentez, et de gérer la situation de manière optimiste et réaliste.

Parfois, ce qui nous dérange dans nos relations n'est pas leur état de négativité, de positivité ou de neutralité dans nos vies. Parfois, c'est la critique qui les accompagne. Rappelez-vous que vous avez le plein contrôle sur la manière dont vous permettez à quoi que ce soit de vous affecter.

Les athlètes de haut niveau qui deviennent des champions olympiques (Carver, Sheier et Segertstrom, 2010), les leaders de l'industrie interrogés pour le magazine Forbes qui mènent une vie professionnelle sous pression (18 façons d'améliorer son travail sous pression, 2017), et les militaires de haut rang ont en commun un certain niveau de confiance en soi (Lythgoe, 2018).

Cela les oblige souvent à reconnaître que la réalité de la situation va parfois devenir sombre et que les gens vont lancer des critiques, mais la confiance en soi est ce qui vous permet d'entendre des feedbacks plutôt que des critiques, et de décider de les prendre en compte et de faire avec.

Pour ces personnes, qui rayonnent simplement et majestueusement de confiance, l'adversité n'est qu'une autre opportunité de croissance car elles se concentrent sur le positif plutôt que sur le négatif en se demandant : "et après?"



S'attendre à échouer

Les personnes ayant une faible estime de soi considèrent souvent l'échec comme la pire chose négative. C'est la fin qu'ils ne voulaient vraiment pas et c'est pourquoi beaucoup de gens ont tendance à abandonner.

Cependant, lorsque vous vous attendez à échouer parce que l'adversité est ce qui vous fait grandir, alors cet échec devient une leçon plutôt qu'une atteinte à votre confiance. La



confiance en soi vient de l'expérience et de la croissance. C'est l'outil qui vous permet de vous lever et d'assumer une nouvelle tâche, ou de progresser en général.

Trop de professionnels atteignent un certain niveau de réussite avec lequel ils sont à l'aise mais ne veulent pas le mettre en danger par manque de confiance en soi pour passer à l'étape suivante. Ces personnes deviennent des cadres moyens stagnants, chauves, obèses et en surpoids qui ne progressent plus.

La confiance en soi comporte des risques, car elle repose sur l'optimisme, mais elle est également très gratifiante, car elle repose sur l'expérience. N'oubliez pas que vous pouvez acquérir des connaissances et de l'expérience, mais le succès vient finalement de la confiance que vous avez en vous pour utiliser vos compétences et réussir.

S'attendre à un échec n'est pas cynique. Vous allez trébucher et tomber. En cas d'échec, vous pouvez compter sur votre résilience pour vous aider à faire face au stress, à réévaluer la situation, à accepter les feedbacks (plutôt que les critiques) et à réessayer. Se fixer une limite où vous vous attendez à un échec tout en gardant à l'esprit les expériences positives vous aide à trouver la prochaine étape et à atteindre le prochain objectif.

Les tâches quotidiennes qui renforcent la confiance en soi

Parmi toutes les suggestions sur ce que vous pouvez faire quotidiennement pour bâtir une confiance en soi saine et stable, fondée sur l'optimisme et la résilience, la meilleure et la tâche la plus importante est probablement de concevoir votre Manuel personnel.



Votre manuel personnel est un livre dans lequel vous enregistrez les intentions, les valeurs et les objectifs. Tout ce dont vous avez besoin est un cahier, ou vous pouvez trouver de nombreux excellents journaux inspirants sur Amazon.

Vous écrivez ce que vous voulez en fin de compte dans la vie, quelles sont vos valeurs, où se trouvent vos limites, quels sont vos points forts et vos réalisations. Chaque jour, vous vous levez et relisez vos accomplissements.

Ne répertoriez en aucun cas vos échecs. Vos échecs n'étaient que des obstacles à vos réalisations et à vos succès éventuels, ou à tout le moins, ces échecs auxquels vous vous attendiez vous conduisent à vos accomplissements. C'est également un bon moyen de commencer chaque journée de travail en rappelant l'importance de l'optimisme.

Sport

- Le sport favorise la mémoire
- Améliore la concentration
- Aide à gérer le stress
- Libère l'excès d'énergie qui peut être utilisé contre vous lorsque vous êtes trop nerveux (Mayo Clinic, 2018)

Fixez- vous un objectif réaliste que vous pouvez atteindre

La confiance en soi est finalement développée à partir d'expériences et de réalisations personnelles. Chaque année, des millions de personnes créent leur propre liste de résolutions pour le nouvel an. Cependant, chaque année, bon nombre de ces personnes affaiblissent leur

estime de soi quand elles échouent à garder leurs résolutions en vue. Alors, plutôt que de faire une liste de tout ce que vous voulez réaliser, fixez-vous un objectif.

Fixez-vous un objectif que vous pouvez atteindre.

- Atteignez votre objectif de nombre de pas parcouru pour la semaine
- Plantez des roses dans le parterre de fleurs
- Nettoyez en profondeur une pièce de votre maison
- Pliez et rangez cette pile de vêtements propres que vous avez retirés du sèche-linge il y a deux jours
- Développez une nouvelle habitude saine plutôt que de vous concentrer à éliminer une mauvaise habitude enracinée comme addiction
- Terminez ce livre sur votre table de chevet que vous avez commencé il y a six mois

Le plus important : attendez-vous à l'échec.

Donc, vous êtes allé chercher les roses pour le parterre de fleurs, mais peut-être ne les avez-vous pas tout de suite plantées dans le sol, puis il a commencé à pleuvoir. Bien. Les roses sont toujours en vie, non ? Plutôt que d'abandonner, acceptez l'échec comme une leçon et essayez à nouveau lorsque la pluie cessera.

L'optimiste saura que la pluie finira par s'arrêter et espère que les roses, qui ont survécu si longtemps dans leurs pots, dureront encore quelques jours.

L'esprit résilient comprendra qu'un événement est survenu et résoudra le stress de la situation. Votre confiance en vous vous dit que, le moment venu, vous aurez les compétences nécessaires pour creuser un trou et planter les roses.

Prêtez attention à vos besoins personnels

- Prenez une douche
- Lavez-vous les cheveux
- Coiffez vos cheveux sans les jeter paresseusement en queue de cheval
- Rasez-vous
- Mettez des vêtements propres qui sentent votre assouplissant
- Changez vos draps

- Rangez le désordre de la maison
- Si c'est le bon moment de l'année et que c'est quelque chose que vous appréciez - Ouvrez les fenêtres et recyclez l'air dans votre maison
- Faites la vaisselle

Les besoins personnels vont de l'hygiène personnelle au désordre dans lequel vous vivez. Soyons clairs : vous avez probablement un nid de désordre quelque part dans votre maison qui vous irrite. Ou il y a des plats dans votre évier de la veille. Avoir ce sentiment de propreté donne un sentiment d'accomplissement.

Concentrez-vous sur la résilience en tant qu'activité quotidienne

- Apprenez à reconnaître et à gérer vos signaux de stress personnels, tels que maux de tête ou contraction de certains muscles
- Efforcez-vous de rire chaque jour
- Exprimez une forme de gentillesse à d'autres
- Sortez un peu plus de votre zone de confort aujourd'hui qu'hier ou la semaine dernière
- Acceptez une invitation à prendre le thé plutôt que de refuser chaque offre avec une excuse
- Contactez les personnes qui vous manquent et qui ne vous ont pas parlé depuis un moment
- Pratiquez le dialogue de soi positif et félicitez-vous

La résilience est importante pour la confiance en soi, car elle vous aidera non seulement à construire ce qui vous manque, mais également à persévérer lorsque votre confiance est compromise par un échec prévu ou inattendu, ou par la critique lorsque vous oubliez de vous concentrer sur le feedback.

Concentrez-vous sur vous-même

- Évitez activement Debbie Downers et recherchez les Debra autour de vous
- Continuez à apprendre - même si vous êtes le principal expert dans votre domaine, cherchez toujours à en apprendre davantage
- Concentrez-vous sur votre posture jusqu'à vous prendre pour modèle dans votre miroir

- Souriez quand vous parlez

Croyez-le ou non, se concentrer sur soi-même n'est pas égoïste. C'est ce qu'on appelle les soins personnels de base pour une bonne raison. Éviter Debbie Downers ou des personnes ayant une attitude généralement négative n'est pas égoïste non plus. Vous sentez l'impact de tous les membres de votre cercle, que vous ayez ou non le choix de leur présence. Assumez la responsabilité de la façon dont vous permettez à ces personnes de vous affecter.



Travaillez aussi sur votre posture. Les personnes qui ont confiance en elles se tiennent droites avec les épaules en arrière (Burton, MD, 2012). Malheureusement, certaines limitations physiques peuvent l'empêcher, mais il est possible de garder la tête haute, les épaules en arrière et le dos droit, au sens propre ou figuré. En fin de compte, cela dépend de vous. Si vous en avez besoin, entraînez-vous en vous observant dans le miroir.

Souriez quand vous parlez

Seule une petite partie de votre message provient des mots que vous prononcez. Les autres facteurs de communication incluent l'inflexion de la voix, la posture, les expressions faciales et les gestes des mains. En souriant, vous pouvez élever inconsciemment votre voix et la rendre plus joyeuse, et tous ceux avec qui vous communiquez le reconnaîtront. Cela fonctionne aussi au téléphone.

Vous ne le croyez pas ? La prochaine fois que vous avez une conversation téléphonique, quelle que soit votre humeur, souriez pendant que vous parlez. Vous remarquerez la différence.

Allez-y doucement avec vous-même

Rappelez-vous que les athlètes, les professionnels des affaires et les généraux les plus accomplis connaissent des baisses de confiance en eux-mêmes. Souvent, ce qui distingue ceux qui ont un niveau de confiance en soi sain et développé de ceux qui cachent leur faible estime de soi revient à la résilience.



En développant votre confiance en vous, vous voulez que votre travail ait un sens et une substance. Vous voulez que votre confiance résiste à l'examen minutieux et aux critiques.

Il ne s'agit pas de mettre un masque courageux, de porter

la lèvre supérieure raide et de cacher qui vous êtes vraiment. Il s'agit de vous, de vous tenir avec confiance et de pouvoir vous épanouir même lorsque vous échouez.

Une concentration sur le renforcement de votre résilience vous aidera à développer les mécanismes dont vous avez besoin pour reconnaître les dialogues négatifs, et à remettre en question les commentaires que l'on vous fait. Vous serez en mesure d'évaluer un problème pour la solution, plutôt que pour un moyen de vous en vouloir. Et rappelez-vous, la responsabilité n'est pas la même chose que le blâme.

Si vous échouez, plutôt que de vous blâmer pour vos propres faiblesses, prenez un moment pour reconnaître que vous avez échoué, pourquoi vous avez échoué et comment vous pouvez assumer la responsabilité de vos actions et processus de réflexion futurs.

Défiez le discours intérieur négatif à chaque fois. Allez-y doucement sur vous-même, mais pas sur votre critique intérieure. Vous avez un contrôle total sur votre conversation personnelle et sur la façon dont vous écrivez votre récit, alors exercez ce contrôle. Si vous faites une erreur, sachez que ce n'est pas la fin du monde et avancez.

Pratiquer l'optimisme, c'est comme pratiquer n'importe quoi d'autre. Nous ne sommes pas nés tristes ni pessimistes. Nous développons ces habitudes, mais la bonne nouvelle est qu'elles peuvent être changées par l'effort. Travaillez sur votre manuel personnel et vos tâches quotidiennes.

En choisissant quelques-unes, pas nécessairement toutes les tâches ci-dessus, vous pouvez commencer à former les processus de pensée nécessaires pour changer votre configuration par défaut de cynique et pessimiste en optimiste. Ce faisant, la prochaine fois

que vous souhaiterez accéder à un niveau supérieur dans la vie ou au travail, vous aurez par défaut l'état d'esprit « Je peux le faire ».

Enfin, prenez note des personnes qui vous entourent et acceptez-en la responsabilité. Ce serait un fantasme de croire que l'optimisme est un bouclier impénétrable contre les influences négatives de votre vie. Les gens vont vous irriter, vous lancer des critiques et globalement avoir un impact sur votre estime de soi.

C'est à cela que servent la confiance en soi, la résilience et l'optimisme. Nous n'utilisons pas ces outils lorsque tout est parfait et que tout se déroule sans effort. Nous comptons sur notre confiance en soi quand nous devons faire des efforts concertés sur une tâche et atteindre un objectif.

Utilisez ce que vous avez appris ici pour abandonner le jugement de soi et le blâme. Modifiez votre histoire et votre voix intérieure. Développez vos connaissances et vos compétences, protégez vos valeurs et votre système moral, développez vos compétences, votre résilience, votre optimisme et renforcez votre confiance en vous.

Restez confiant et prenez soin de vous !

PARTIE V : Cahier d'Exercices

Cahier d'Exercices
VOTRE MANUEL
D'ESTIME DE SOI

Partie 1 : Introduction

Demandez-vous ceci - méritez-vous du crédit ? Croyez-vous que vous allez réussir ? Votre estime de soi est une partie importante de la réussite, de la recherche du bonheur et de la qualité des relations. Gardez cela à l'esprit pendant que vous travaillez sur cet inventaire d'estime de soi.

Ceci est conçu pour vous aider à évaluer votre niveau actuel d'estime de soi et à déterminer le travail que vous devez faire pour améliorer votre image de vous-même.

Partie 2 : Comment est votre estime de soi ?

Marquez simplement chaque affirmation avec un Oui ou un Non.

Quand je parle, j'ai l'impression que les gens s'ennuient. OUI _____ NON _____

Je ne peux pas supporter d'être critiqué, c'est dévastateur. OUI _____ NON _____

Si je disparaissais aujourd'hui, personne ne le remarquerait et personne ne s'en soucierait. OUI _____ NON _____

Je dois travailler dur pour entretenir des relations, sinon je ne retrouverai peut-être jamais l'amour. OUI _____ NON _____

Je gâche tout. OUI _____ NON _____

J'ai laissé tomber tout le monde. OUI _____ NON _____

Je ne serai jamais plus que ce que je suis maintenant. OUI _____ NON _____

Je me sens incompetent lorsque quelqu'un me critique. OUI _____ NON _____

Je suis un raté. OUI _____ NON _____

Je n'ai pas ce qu'il faut pour construire un cercle social et socialiser avec les autres. OUI _____ NON _____

Je ne suis pas assez bon. OUI _____ NON _____

Je ne serai pas respecté tant que je n'aurai pas réussi ni serai attirant. OUI _____ NON _____

Je suis inférieur si je ne peux pas accomplir autant que les autres. OUI _____ NON _____

J'accorde plus de valeur à l'opinion des autres qu'à ma propre opinion. OUI _____ NON _____

Je crains que personne ne m'aime si je suis moi-même. OUI _____ NON _____

Je ne mérite pas le respect ou l'amour. OUI _____ NON _____

Je ne serai jamais aussi intelligent, performant ou habile que je devrais l'être. OUI _____ NON _____

Je ne pense pas avoir fait du bon travail à moins que quelqu'un me dise que je l'ai fait. OUI _____ NON _____

Je suis inquiet que mes amis me rejettent. OUI _____ NON _____

Je ne m'aime pas OUI _____ NON _____

Je demande toujours à mes proches s'ils m'aiment en retour. OUI _____ NON _____

Je change d'apparence, de personnalité et d'opinions pour m'intégrer et être accepté(e).
OUI _____ NON _____

Je me sens inutile. OUI _____ NON _____

Je ne peux pas prendre de décision sans d'abord demander aux personnes autour de moi si c'est la bonne.

OUI _____ NON _____

J'évite les disputes parce que je veux que les gens m'aiment. OUI _____ NON _____

Je me sens rejeté et insulté lorsque mes idées et opinions sont négligées. OUI _____ NON _____

J'ai l'impression de ne jamais être à la hauteur des attentes, des miennes et des autres. OUI _____ NON _____

Résultats

Si vous avez plus de réponses par oui que de non, vous devez alors travailler sur votre estime de soi. Vous seul pouvez déterminer à quel point votre estime de soi est basse.

Cependant, les exercices et les informations fournis dans ce manuel vous aideront à renforcer votre estime de soi et vous permettront de mieux vous connaître au cours du processus.

Souvent, nous permettons à la volonté et aux désirs des autres de faire dérailler nos vrais sentiments, ce qui nous conduit sur le mauvais chemin de la vie. Ceci devrait vous aider à corriger les faux pas et à vous remettre sur la route que vous voulez vraiment suivre.

Partie 3 : Exercices de construction de l'estime de soi

Dans un monde idéal, vous auriez commencé à développer votre estime de soi dès votre plus jeune âge. Cependant, il est possible que vous ayez un fort sentiment de confiance en vous qui a été endommagé par une série d'événements difficiles. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour travailler sur soi-même. L'un des avantages de cet exercice, en plus de permettre une meilleure compréhension de vos problèmes d'estime de soi, est qu'il devrait vous aider à être plus ouvert avec les autres à propos de vos sentiments et de vos pensées. Pour toute personne ayant une faible estime de soi, il est difficile d'évaluer suffisamment ses propres émotions pour les partager avec les autres.

L'exercice suivant est assez simple. Nous vous fournissons une invite et c'est à vous de terminer la phrase. Vous devez être ouvert et honnête avec vous-même, c'est le seul moyen de pouvoir identifier les problèmes auxquels vous êtes confrontés afin de les améliorer.

C'est un exercice que vous pouvez répéter plusieurs fois par semaine. Donnez-vous deux semaines de travail avant de passer en revue les réponses que vous avez données.

Cela vous donnera une idée claire de ce que vous ressentez et de l'évolution des choses depuis le début de ce processus. Idéalement, vos réponses devraient évoluer vers une note plus positive à mesure que le temps passe.

1. J'aimerais pouvoir...

Semaine 1

Day 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

2. Ma plus grande peur est...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

3. Je sens que mon meilleur ami est ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

4. Mon avenir est ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

5. Je puise ma force dans ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

6. J'aime beaucoup ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

7. Je suis le plus heureux quand ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

8. Je ne ferais jamais ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

9. J'adore quand ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

10. Ce avec quoi je me débats le plus, c'est ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

11. Je suis toujours en colère quand ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

12. Je lutte le plus avec ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

13. Ma conviction la plus profonde est ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

14. Mon plaisir secret est ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

15. Je déteste l'admettre, mais ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

16. Je suis au top quand ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

17. J'espère sincèrement que ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

18. Aujourd'hui, je serai ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

19. Aujourd'hui, ma plus grande peur est ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

20. Aujourd'hui, j'aimerais pouvoir ...

Semaine 1

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Semaine 2

Jour 1 _____

Jour 2 _____

Jour 3 _____

Évaluation des résultats

Réfléchissez à vos réponses, elles vous donneront un aperçu de vos difficultés, des choses qui vous rendent heureux et des domaines qui pourraient nécessiter plus de travail. Ce type d'exercice est celui que les thérapeutes utilisent souvent lorsqu'ils travaillent avec un nouveau client. C'est donc un outil précieux.

Toutes les réponses ne doivent pas nécessairement être profondes, pas plus que vous ne devez y consacrer une heure. Répondez simplement avec ce qui vous vient à l'esprit. Vous pouvez être heureux parce que votre équipe sportive a gagné, ou vous pouvez vous réjouir par avance de la journée parce que vous avez un rendez-vous au café avec des amis.

Tout ne doit pas être une connaissance approfondie, en répondant avec ce qui vient à l'esprit d'abord vous allez acquérir une compréhension plus profonde que vous ne l'imaginez.

Partie 4 : Un journal d'estime de soi

Quand on tente de surmonter ses problèmes personnels, y compris et surtout l'estime de soi, la tenue d'un journal est la clé. Un journal est un outil puissant pour vous aider à mieux comprendre vos émotions et vos pensées. En tenant un journal, vous pouvez commencer à vous comprendre. Il est également sain d'écrire tout pour ne plus l'avoir sur le cœur. Lorsque vous le relirez, vous verrez souvent les choses différemment.

Bien que beaucoup de gens aiment l'idée de tenir un journal, ils ne savent pas trop par où commencer ni sur quoi écrire. Cela ne vient pas facilement à tout le monde et c'est normal. La bonne nouvelle est que nous allons vous fournir des astuces et des idées qui vous aideront à démarrer.

Par exemple ...

Concentrez-vous sur les aspects positifs lorsque vous écrivez

Vous pouvez faire une liste de choses qui vous ont procuré la paix. Vous pouvez commencer avec trois choses chaque jour et l'augmenter avec le temps.

Pensez à ce qui vous a fait sentir puissant, à ce qui vous a enthousiasmé et à ce que vous vous êtes amusé à faire.

Je me sens plus heureux quand ...

Ce sont les choses que j'ai réussies aujourd'hui ...

Je suis fier de moi quand...

Mes plus grandes forces sont...

Mes meilleures qualités sont...

Je suis unique parce que...

J'ai hâte de...

Je me sens plus fort quand...

Je suis reconnaissant pour...

Je me sens mieux quand...

Mes réalisations incluent...

Qu'est-ce que j'aime le plus dans ma vie ? ...

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Partie 5 : La source des insécurités

D'où viennent vos insécurités, quelle en est la cause ? Vous ne pouvez pas les vaincre avant de savoir d'où elles viennent. Vous pouvez utiliser les exercices ci-dessus pour vous aider. De plus, vous devriez faire preuve de gentillesse envers vous-même. Si quelqu'un d'autre traversait cela, vous lui montreriez de la compassion, faites de même pour vous-même. L'une des raisons pour lesquelles nous souffrons tellement de notre estime de nous-mêmes est que nous mettons trop de pression sur nous-mêmes pour réussir. Il est temps que vous définissiez le succès pour vous, selon vos propres termes.

D'où viennent vos insécurités, quelle en est la cause ?

[illegible]

[illegible]

Partie 6 : Forces et faiblesses

Listez au moins 5 de vos faiblesses

Vous vous demandez peut-être pourquoi nous souhaitons que vous enregistriez vos faiblesses lorsque le but de l'exercice est de renforcer votre estime de soi. Il n'y a rien de mal à reconnaître vos faiblesses, le but est de vous assurer que votre image de vous-même est réaliste et honnête. Cela vous permet de fixer des objectifs raisonnables et des attentes réalistes, tout en améliorant votre conscience de soi.

Listez au moins 5 de vos points forts

Partie 7 : L'identification de la remise en cause des croyances fondamentales

Souvent, nous ne connaissons pas vraiment nos convictions fondamentales parce que nous avons simplement adopté les croyances des autres. Vous seriez surpris de voir combien d'adultes atteignent un stade de leur vie quand ils réalisent qu'ils ne peuvent pas identifier une conviction fondamentale qui n'a pas été influencée par quelqu'un d'autre.

Il est assez courant pour les gens de se promener avec des croyances inconscientes ou tout simplement fausses. Nous ne devrions jamais arriver à un point où nous arrêtons d'examiner nos valeurs parce que vos valeurs influencent vos actions, et que vous le réalisiez ou non, vous les appliquez quotidiennement. Cet exercice consiste donc à identifier vos convictions fondamentales et à les remettre en question lorsque vous reconnaissez que vous avez tort.

Vos croyances fondamentales définissent votre vision du monde, votre vision de votre avenir, votre vision des autres et votre vision de vous-même. Cet exercice vous montrera comment vos croyances influencent vos émotions et vos pensées.

Nous commençons par une petite histoire qui servira d'exemple.

Vous êtes prêt pour une promotion. Vous avez travaillé d'arrache-pied pour l'obtenir, mais avant cela votre supérieur hiérarchique décide que vous passiez une évaluation ce qui entraîne que vous luttez intérieurement pour savoir si vous le méritez ou non. Dans le monde des affaires, les directeurs doivent porter différentes couleurs de casquettes pour être vraiment efficaces. Dans notre cas, il existe différentes couleurs de chemises. Alors, quelle chemise allez-vous choisir de porter pour votre évaluation de performance ?

La chemise rouge indique que vous vous sentez comme si vous méritiez la promotion. Vous la méritez, car non seulement vous travaillez fort, mais vous avez également une éthique de travail. Ce choix vous laisse confiant lorsque vous entrez dans votre évaluation et vous garantit la promotion pour laquelle vous avez travaillé.

La chemise verte représente l'incertitude. Vous n'êtes pas vraiment sûr d'être digne de la promotion. Même si vous travaillez très dur, vous avez l'impression que la promotion ira finalement à quelqu'un d'autre. Vous n'êtes pas confiant à propos de votre évaluation et vous ne sécurisez pas la promotion, même si votre évaluation est positive.

La chemise bleue montre un manque total d'estime de soi. Vous ne croyez pas que vous obtiendrez la promotion, vous ne croyez pas que vous êtes assez bon pour la promotion et vous ne recevez pas la promotion.

Il ne s'agit pas seulement de choisir la bonne couleur de chemise pour votre évaluation. Il s'agit d'adopter la bonne attitude pour réussir. Cet exemple montre simplement que les pensées que vous émettez toute la journée, chaque jour, ont de graves conséquences sur vos comportements, vos sentiments et, en bout de ligne, les résultats.

Maintenant vient l'exercice. Ainsi, dans l'espace fourni ci-dessous, vous pouvez noter ce que vous avez appris de cet exemple et son application à votre vie.

Quelles sont les trois croyances fondamentales négatives que vous entretenez ?

... Et pour chacune d'elles, quelles sont les trois raisons pour lesquelles elles sont fausses ?

[illegible]

Partie 8 : Améliorer vos compétences en communication

Malheureusement, le manque de compétences en communication est fréquent chez les personnes ayant une faible estime de soi. Il est difficile de partager vos émotions, vos pensées et vos sentiments lorsque vous ne croyez pas qu'ils aient une valeur. Ainsi, apprendre à communiquer et à le faire avec assurance vous aidera à ouvrir de nouvelles opportunités et à améliorer vos relations.

Cela peut aussi changer votre façon de penser à vous-même. L'idée même de la communication assertive peut être terrifiante, en particulier pour une personne aux prises avec une faible estime de soi. Cela ne fait pas partie du personnage, mais cela ne signifie pas que vous devez être agressif ou intrusif.

3 styles de communication courants

- Passif
- Agressif
- Assertif

En ce moment, vous êtes probablement assis dans le camp passif, mais vous voulez déplacer le cadran pour devenir assertif sans glisser dans le camp agressif.

Communication passive

Cela signifie que vous avez tendance à éviter le contact visuel, à vous conformer aux autres trop facilement et trop souvent, vous vous dépréciez, vous n'êtes pas honnête à propos de vos émotions et vous laissez les autres prendre le pas sur la conversation.

Communication agressive

Une communication agressive prend des tonalités dures, qui peuvent être sarcastiques ou méchantes. Il n'y a aucun intérêt à faire des compromis, et le contact visuel est trop long et menaçant. Souvent, la personne est radicalement honnête de manière blessante et rabaisse les autres.

Communication assertive

La communication assertive est ce que vous visez. Vous êtes chaleureux, amical, vous établissez un contact visuel, vous êtes poli et faites des compromis, tout en restant ferme. Votre ton de conversation est un qui vous construit, vous et les autres, et votre honnêteté est toujours appropriée.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Partie 9 : Plan d'action

Un élément clé de la construction de l'estime de soi consiste à fixer des objectifs réalisables, puis à les atteindre. Si vous vous fixez constamment des objectifs bizarres, vous échouerez et cela réduira à néant toute estime de soi que vous avez. Il n'est pas nécessaire d'être perfectionniste pour avoir une haute estime de soi. N'ayez pas peur de l'exploration de vous-même, c'est ce qui vous aidera à reconnaître ce que vous voulez dans la vie. Nous changeons constamment, ce qui signifie que nos désirs changeront également.

Démarrez ce processus après avoir terminé les étapes ci-dessus du manuel. Maintenant que vous avez terminé les exercices fournis et approfondi vos connaissances sur l'estime de soi, il est temps de créer un plan d'action.

Bien que vous souhaitiez revenir sur certains exercices, vous pouvez élaborer ce plan d'action aussi court ou long terme que vous le souhaitez. Il est important de fixer des objectifs pour pouvoir agir immédiatement et prendre en compte les effets à long terme de vos projets pour renforcer votre estime de soi.

Votre plan d'action doit être réaliste et réalisable. Fixez-vous donc des objectifs pour la semaine à venir, pour deux semaines, un mois et plus longtemps. Vous pouvez revoir votre plan à mesure que vous progressez. Plus important encore, assurez-vous de célébrer chaque succès. Peu importe la façon dont vous choisissez de le faire, assurez-vous de bien marquer chaque réalisation au fur et à mesure de son achèvement.

Enfin, l'estime de soi est un processus. Obtenir l'aide d'un professionnel de la santé mentale peut considérablement améliorer vos chances de réussite.

Mon plan d'action pour bâtir mon estime de moi-même

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Épilogue/Conclusion

Vous voici arrivé au terme de ce manuel. L'auto-compassion, l'auto-acceptation, l'estime de soi et la confiance en soi ne devraient plus avoir de secrets pour vous !

Même si vous avez assimilé tous les concepts décrits dans cet ouvrage, nous voudrions vous rappeler une dernière fois l'importance du passage à l'action. Sans passage à l'action déterminé dans la durée, votre estime de vous-même ne changera pas ou très peu. Il est donc nécessaire et indispensable de prendre le temps de réaliser les exercices proposés.

Enfin, nous vous rappelons l'existence du programme de formation associé « Top-Confiance » pour l'application mobile Android Ironmind - mental d'acier. Vous trouverez toutes les informations sur <http://goVan.fr/top-confiance>. En l'utilisant activement vous augmenterez de manière sensible votre vitesse de progression dans la construction de votre estime de vous-même.

Nous vous remercions pour votre confiance et espérons que cet ouvrage vous aura donné satisfaction. Nous vous souhaitons une estime de vous-même renforcée de manière durable, et une pleine confiance pour la réalisation de vos objectifs.

Bonne continuation à vous et bon développement !