

L'ESTIME DE SOI

Miser sur ma valeur

Marie Bérubé, m.ps.



© Tous droits réservés (2017)

1

Le plaisir sous toutes ses formes
est relié à notre capacité de nous
apprécier comme personne



Croire qu'on le mérite

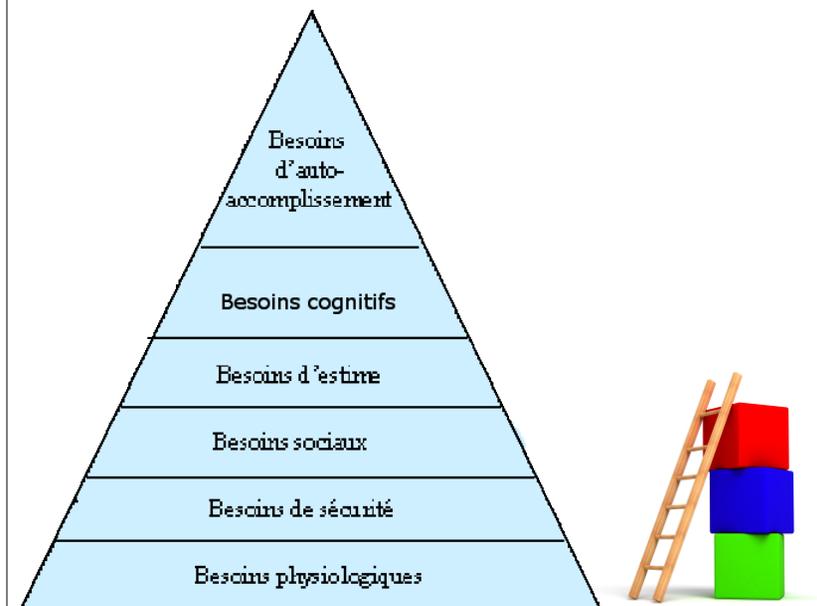
2

Déroulement

1. *Le sources de l'estime de soi.*
2. *Les ennemis de l'estime de soi.*
3. *L'importance de nos croyances.*
4. *Mon mode d'emploi pour en éprouver.*
5. *L'importance de la protéger.*
6. *Estime de soi et valeurs.*
7. *Quelques actions.*



3



-1- Les sources de l'estime de soi

- L'enfance.
- Nos expériences passées et présentes.
- L'atteinte de nos buts (la réalisation).
- Faire quelque chose qui a du sens.
- La contribution.
- Avoir du pouvoir, de l'influence, des responsabilités.
- La reconnaissance.
- L'intégrité.

5

On confond souvent...

- *Compétence* (ce que je fais et ce que je sais) et *identité* (ce que je suis). Danger de trop se définir par son travail, par ce que l'on fait ou sait.
- *Amour de soi* avec *vantardise, orgueil*.

6

S'estimer, c'est...

- se faire confiance, croire en soi pour oser dire ce que l'on pense
- faire ce que l'on croit devoir faire et assumer les conséquences
- s'investir dans des buts significatifs qui respectent ses valeurs
- gérer son temps en fonction de ces dernières.
- Croire en son droit d'être heureux.

7

-2- Les ennemis de l'estime de soi.



Exercice

Identifiez une expérience que vous avez vécue, au travail ou ailleurs, et qui a ébranlé votre estime de vous-même.

Quelles émotions provoquait-elle ?



Avoir une bonne estime de soi...

...commence par le fait de *prendre conscience* de ses émotions, et de *s'y fier* plutôt que de passer par-dessus...

...même si l'autre nous critique parce qu'on éprouve telle ou telle émotion. Il y a là une intelligence à respecter.



-3-

D'autres *ennemis* à l'estime de soi.

Notre éducation qui nous a donné des *croyances* qui ne favorisent pas l'estime de soi.



Croyances paralysantes

- Il ne faut pas tenir tête, ni se fier à ses émotions, penser à soi ou dire non...
- Il faut être docile, conforme, s'effacer devant les autres. Il faut tenir compte de l'opinion des autres jusqu'au point de la craindre
- Mes parents auraient dû mieux me traiter.
- Je dois être aimé de tous...



- Je dois *absolument* être aimé d'une personne en particulier.
- Tout doit être parfait.
- Il manque *toujours* quelque chose à mon bonheur.
- Je ne suis *jamais* à la bonne place, au bon moment.
- Je dois aider les autres pour être reconnu, aimé, important (*sauveur*).



- Je n'ai pas de valeur - On ne peut pas m'aimer - Je ne sais pas prendre soin de moi (*victime*).
- Les autres sont plus intelligents, plus performants, plus habiles que moi (*victime*).



Quelques cadeaux de naissance

- J'ai de la valeur, quoi qu'il arrive.
- Je suis capable d'apprendre, d'influencer.
- Ce que je ne sais pas, je peux l'apprendre.
- Toutes les qualités s'acquièrent.



Autres croyances aidantes

- Déplaire n'est pas mortel.
- J'ai le droit de changer d'idée.
- Pour retirer de mon compte bancaire, il faut que j'y dépose régulièrement.
- Je mérite une ovation debout de temps en temps.



-4-

Mon *mode d'emploi* pour
éprouver de l'estime de moi-
même.



17

Exercice

Une occasion où j'ai fortement
ressenti le sentiment de ma propre
valeur...

...une expérience dans laquelle je me
sentais quelqu'un, confiant.

Que s'est-il passé pour que
j'éprouve ces sentiments ?

- Évaluez si vos critères sont **SOUS VOTRE CONTRÔLE**, c'est-à-dire s'ils dépendent de **VOUS**. (Par exemple: « Pour me sentir valorisé, il faudrait qu'on me félicite plus souvent » ou « Pour que je me sente quelqu'un, il faudrait que mon conjoint change » sont des exemples de critères qui ne sont pas sous mon contrôle).
- Évaluez en même temps si ces règles sont **ACCESSIBLES**.
- **INTERNES** ou **EXTERNES**.

-5-

Apprendre à protéger mon état d'esprit...

...et faire cadeau de mon attention à ce qui me fait du bien.



21

Questions anti estime de soi

- Est-ce que je suis à la hauteur ?
- Est-ce que j'ai les ressources ?
- Que dois-je faire pour être accepté ?
- Comment faut-il que je sois pour avoir de la valeur ?



22

Questions d'estime de soi

- Qu'est-ce que j'ai donné aujourd'hui ?
- Qui ai-je aidé ? De quelle façon ai-je aidé ?
- Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?
- Comment j'ai contribué à améliorer la qualité de ma vie ?
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui ?



- De quoi suis-je reconnaissant dans ma vie ?
- Qui m'aime ? Qui est-ce que j'aime ?
- De quoi suis-je fier *ou* De quoi je pourrais être fier si je voulais vraiment ?



-6- Estime de soi et valeurs

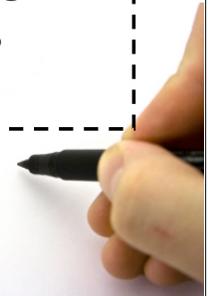
M'investir dans des buts significatifs, qui respectent mes valeurs.



25

Exercice:

Quels sont les grands domaines de votre vie, ceux dans lesquels vous trouvez vital d'investir de l'énergie pour être bien dans votre peau, équilibré (vos valeurs)?

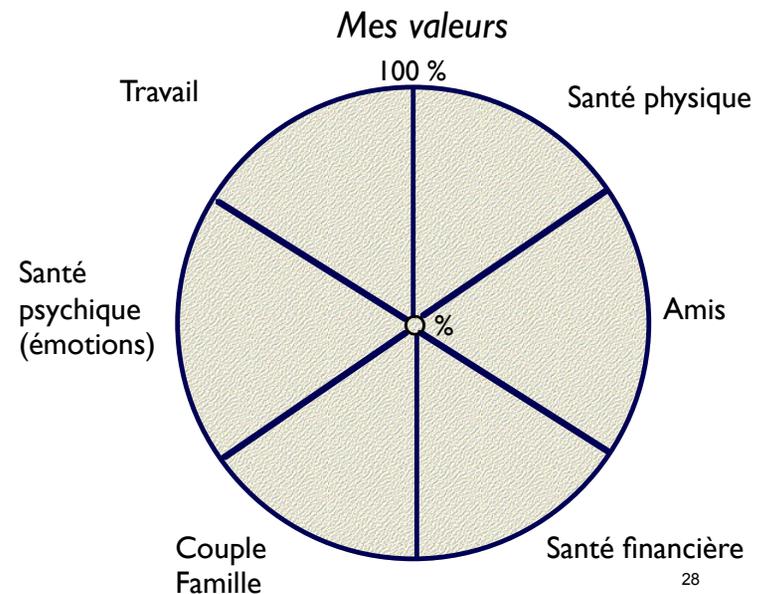


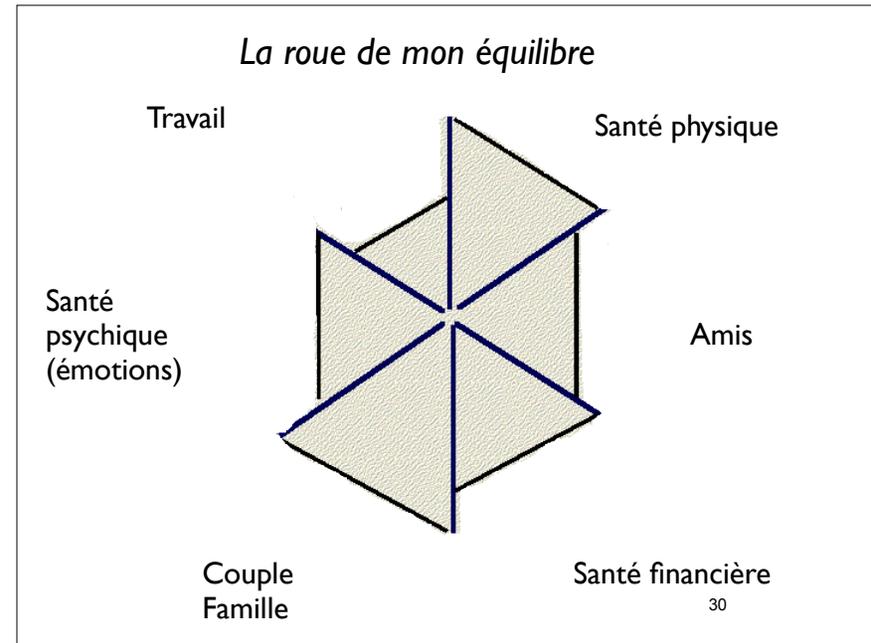
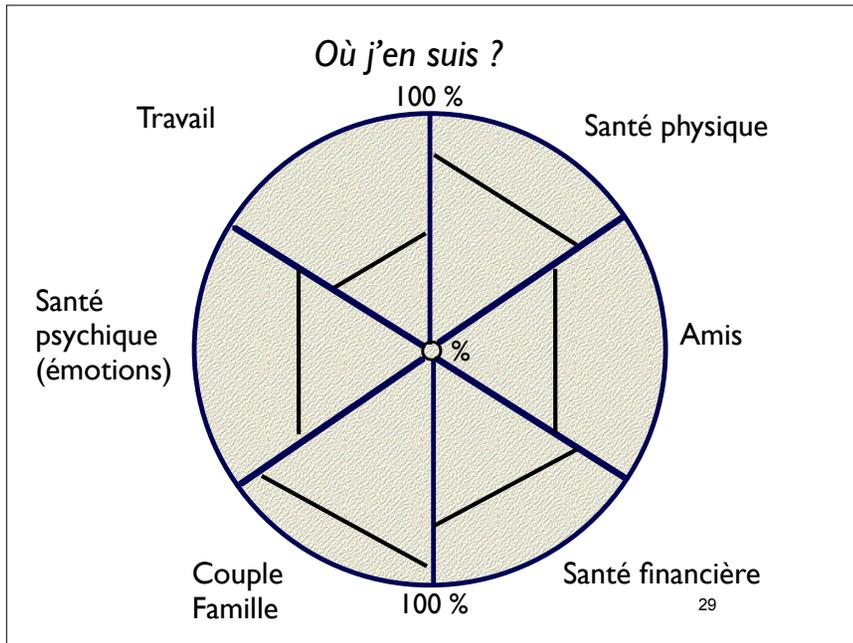
Catégories possibles

- Santé physique
- Santé psychologique
- Famille (Couple)
- Amis
- Travail
- Santé financière
- Spiritualité
- Une passion
- Engagement communauté (bénévolat)
- Autres



27





Pour favoriser mon estime de moi...

- Penser à ce que je veux vivre, à ce que je désire dans chacune de mes catégories.
 - Me donner des objectifs accessibles, sous mon contrôle, mobilisants (excitants).
 - Et surtout, **ME METTRE EN MARCHÉ, AGIR.**



31

-7-

Quelques actions pour une bonne estime de soi

- Évitez la compagnie de ceux qui vous font vous sentir moins que ce que vous êtes, et qui remettent en question vos valeurs.
- Cessez de chercher explication et sens aux comportements des autres qui n'en ont pas.
- Évitez de fréquenter les personnes plus *dysfonctionnelles* que vous.
- Faites confiance à votre corps, à ce qu'il ressent (malaise), à votre intuition.



32

- Permettez-vous de dire « non » à tout moment, de changer d'idée et d'exprimer vos véritables sentiments.
- Ne donnez jamais au-delà de vos capacités.
- N'accordez pas trop d'importance à l'opinion des autres et à leurs critiques.
- Célébrez tous les jours vos propres louanges; faites taire la critique et développez le protecteur en vous.
- Vivez le moment présent et soyez convaincu à tout moment d'être à la bonne place.



33

L'ESTIME DE SOI

Miser sur ma valeur

Marie Bérubé, m.ps.



© Tous droits réservés (2017)

34