

Améliorer son estime de soi

Améliorer son estime de soi

L'estime de soi se rapporte à la façon dont un individu évalue son degré de compétence, son importance, sa réussite et sa valeur. Elle désigne le plus souvent les émotions associées au processus cognitif d'auto-évaluation. Elle affecte tout ce que vous faites. Une haute estime de soi est particulièrement importante car elle traduit une perception positive de votre valeur personnelle. Elle est déterminée par des expériences antérieures et par des pensées positives qui se reflètent par une attitude positive. Des expériences malheureuses lors de l'enfance, des critiques par tes parents, des professeurs ou des camarades peuvent provoquer des sentiments d'infériorité et une perte d'estime de soi. Cependant, le regard que nous portons sur nous-même a aussi une influence considérable sur notre estime de soi. Faute de pouvoir changer nos expériences passées, nous pouvons malgré tout agir sur celles que nous vivons maintenant. Bien que les bases de l'estime de soi se construisent pendant l'enfance, l'estime de soi ne reste pas figée lorsque nous atteignons l'âge adulte. Au contraire, elle continue d'évoluer et de changer.

L'estime de soi, c'est la confiance en notre propre valeur et le respect de soi.

Mais comment savoir à quel niveau vous vous situez par rapport à l'estime de soi et à la confiance en soi? Nous vous proposons de compléter le questionnaire d'auto-évaluation suivant afin de mieux vous connaître. Se connaître constitue d'ailleurs la première démarche en ce qui concerne l'estime de soi.

Vous devez lire chacune de ces déclarations et indiquer si elles sont vraies ou fausses.

Vrai Faux

- 1. Je peux reconnaître et admettre mes erreurs.
- 2. Je peux entrer en contact avec des personnes que je ne connais pas.
- 3. Je tiens à mes valeurs même lorsque les autres ne les approuvent pas.
- 4. Je sais accepter un compliment sans me sentir mal à l'aise.
- 5. Je peux rester moi-même même en compagnie de d'autres personnes.
- 6. Je m'accepte avec mes défauts et mes faiblesses.
- 7. Je suis capable de reconnaître mes forces.
- 8. Je peux éprouver de la joie pour la réussite de quelqu'un d'autre.
- 9. J'évite de me comparer aux autres.
- 10. J'ai l'esprit en paix.
- 11. Je crois que je suis unique.
- 12. Je peux m'exprimer et m'amuser sans me soucier de ce que les autres pensent de moi.
- 13. J'accepte que les autres soient différents de moi sans les juger.
- 14. Je m'affirme et je reconnais les autres.
- 15. J'exprime ouvertement mon amour pour les autres.
- 16. Je m'aime.
- 17. J'accepte tous mes sentiments.
- 18. Je peux me sentir bien lorsque je suis seul.



_____ TOTAL

Résultat :

Plus vous avez de vrai, plus votre estime de soi est élevée. Si vous avez moins de 13 « vrai », il serait profitable de mettre en pratique les démarches suggérées afin d'augmenter votre estime de soi.

Cependant, quels que soient les résultats obtenus à partir de votre questionnaire, il faut garder à l'esprit que nous pouvons tous augmenter notre estime de soi et notre confiance en soi.

Comment améliorer l'estime de soi?



Voici donc des moyens que vous pouvez dès aujourd'hui mettre en pratique pour vous permettre de vous épanouir davantage.

1. Se connaître et s'accepter

La première règle en matière d'estime de soi et de se connaître. Il faut être capable d'identifier ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Il faut pouvoir parler de nos réussites mais également de nos échecs. Il faut aussi pouvoir reconnaître nos défauts et nos qualités. Mais se connaître n'est pas suffisant. Il faut avant tout s'accepter. Il n'est pas nécessaire de n'avoir que des qualités pour avoir une bonne estime de soi. Mais il faut plutôt pouvoir assumer ses défauts ou encore vouloir les changer. Nous vous proposons l'exercice suivant « Qui suis-je? » pour vous aider dans cette démarche de connaissance de soi.

Qui suis-je?

Cet exercice doit se faire avec un(e) ami(e) ou votre partenaire.

À partir de la liste des traits de personnalité ci-dessous, vous devez cocher ceux, qui selon vous, vous décrivent bien. Votre ami(e) ou partenaire doit également compléter la liste en indiquant les traits de personnalité qui, selon cette personne, vous décrivent bien. Vous devez par la suite comparer votre liste avec l'autre personne et discuter des similitudes et des différences. N'hésitez pas à demander des explications et des éclaircissements puisqu'il s'agit de l'un des buts de l'exercice. Il s'agit d'un bon moyen de mieux vous connaître et de recevoir de la rétroaction (du « feedback ») d'une personne qui vous connaît bien. Vous recommencez ensuite l'exercice mais cette fois-ci, il s'agit de donner de la rétroaction à votre ami(e) ou partenaire.

Liste des traits de personnalité



Traits	Cocher (X)	Traits	Cocher (X)	Traits	Cocher (X)
Optimiste		Évasif		Amical	
Conformiste		Calme		Impressionnable	
Franc		Mature		Logique	
Honnête		Réaliste		Manipulateur	
Humble		Affirmatif		Modeste	
Réservé		Franc		Objectif	
Stable		Alerte		Observateur	
Curieux		Déterminé		Émotionnel	
Indépendant		Frivole		Passif	
Méthodique		Exigeant		Plaisant	
Expressif		Impatient		Patient	
Idéaliste		Jaloux		Fier	
Impulsif		Irritable		Radical	
Minutieux		Fiable		Rigide	
Généreux		Ouvert		Sentimental	
Responsable		Joyeux		Timide	
Sociable		Bon coeur		Compréhensif	
Sympathique		Imaginatif		Tenace	
Aventureux		Maladroit		Vulnérable	
Ambitieux		Sensible		Gentil	
Autoritaire		Solitaire		Courageux	
Sûr de soi		Renfermé		Artistique	
Obéissant		Souriant		Désordonné	
Chaleureux		Attentionné		Accueillant	
Confiant		Déterminé		Sincère	
Conscientieux		Discipliné		Débrouillard	
Nerveux		Serviable		Réfléchi	
Dynamique		Franc		Insouciant	

2. Se fixer des objectifs

Un bon moyen de prendre conscience de son potentiel est d'accomplir un défi quelconque. La vie quotidienne nous fournit une foule d'objectifs, de défis, même parfois modestes, qui, une fois atteints, nous permettent de ressentir une amélioration de notre estime de soi. Nous vous invitons à vous choisir un défi: lire un livre, cesser de fumer, maigrir, suivre un cours et à vous engagez dans cette activité. Se joindre à un groupe peut constituer une aide appréciable. On peut participer à des groupes de toutes sortes: cuisine, dessin, danse, etc. Le fait de pouvoir réaliser quelque chose sous le regard des autres suffit souvent à déclencher tout un processus. On se sent valoriser à l'intérieur du petit groupe, on acquiert un peu d'assurance et ça y est, on est lancé. L'essentiel est donc de partager ce que nous sommes, ce que nous avons acquis. Il faut reconnaître nos qualités et les partager avec les autres.

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

3. Apprécier qui nous sommes



Si nous analysons notre façon de nous définir, nous pouvons constater que notre regard se porte sur nos faiblesses plutôt que nos forces et nos qualités. Afin de vous aider à mieux vous analyser, nous vous proposons l'exercice suivant: fermez les yeux et imaginez l'être qui vous ait le plus cher au monde, exprimez lui ce que vous aimez le plus chez lui. Observez comme il vous a été facile de trouver des qualités à quelqu'un que vous estimez beaucoup. Maintenant, allez devant un miroir et exprimez à haute voix ce que vous aimez en vous, vos qualités et vos points forts. Pratiquez cet exercice chaque jour pour en arriver à vous estimer pleinement. Ce

que vous exprimez affecte votre perception de vous-même et par conséquent votre estime de soi.

Vous pouvez également, par vos pensées, programmer votre esprit. En écoutant ou en lisant une affirmation à maintes reprises, vous arriverez à graver cette pensée dans votre esprit et elle finira par faire partie de votre personnalité. Commencez votre affirmation par "Je suis" en dirigeant chacune de vos phrases par des affirmations positives. Des pensées positives entraînent une attitude optimiste qui aura des implications bénéfiques tant au niveau professionnel que personnel. Il faut retenir que le succès de cette démarche est le résultat en grande partie de votre attitude.

Une autre stratégie pour augmenter votre estime de soi consiste à vous dire des phrases positives (affirmations) que vous pourrez tenir dans un journal. Il s'agit d'y inscrire vos accomplissements quotidiens en vous concentrant sur le positif et non sur le négatif.

Acceptez les compliments qui mettent en valeur vos points forts et vos capacités.



4. Rechercher des liens positifs

Entourez-vous de gens qui vous amènent à vous sentir bien. Éloignez-vous des personnes qui minent votre confiance. Le soutien social, c'est à dire l'ensemble des relations que nous entretenons avec les personnes de notre entourage, est un élément essentiel de l'estime de soi. C'est ce soutien social qui procure le sentiment d'être aimé et d'être aidé et qui est si important pour l'estime de soi. Nous avons tous besoin d'un système de support en plus de notre famille immédiate. Il s'agit souvent d'un ami intime à qui nous pouvons nous confier et en qui nous pouvons avoir confiance. C'est une personne qui nous accepte comme nous sommes et sur qui nous

pouvons compter. Ce sentiment d'appartenance que nous retirons de cette relation intime contribue à notre sentiment de valorisation envers nous-même. Il faut cependant toujours garder à l'esprit que notre valeur n'est pas entièrement déterminée par cette personne. Nous allons énumérer brièvement quelques uns des facteurs qui contribuent à une relation d'intimité durable :

- des intérêts communs, en particulier au niveau des loisirs et des activités récréatives;
- un bon équilibre dans vos besoins respectifs d'indépendance et de rapprochement;
- l'acceptation et le support mutuel de votre croissance personnelle respective;
- l'expression de gestes affectueux;
- l'acceptation et le support mutuel de vos défauts et de vos faiblesses respectives;
- le partage des sentiments;
- une bonne communication;
- une confiance mutuelle;
- des valeurs et des besoins communs.

De même, comme nous l'avons mentionné plus haut, en plus d'une relation intime, s'intégrer à un groupe est un élément lié à l'estime de soi. La reconnaissance sociale, c'est à dire se sentir accepté dans un groupe témoigne d'une acceptation par les autres et permet à l'individu de se valoriser.

5. S'affirmer

Nos rapports, pour être positifs, exigent que nous puissions nous affirmer. L'affirmation de soi, c'est la capacité d'exprimer ce qu'on pense, ce qu'on veut, ce qu'on ressent, tout en respectant ce que l'autre pense, veut et ressent. Mais l'affirmation de soi ne sert pas seulement à obtenir ce que l'on veut et à se faire respecter, elle nous permet de nous sentir bien et augmenter notre estime de soi. S'affirmer nécessite de se

respecter suffisamment pour se donner des droits face aux autres: le droit de contredire, de répondre, de refuser, de demander etc. Par conséquent les personnes ayant un bas niveau d'estime de soi, trop sensibles au risque de rejet, ont du mal à s'affirmer de peur d'être rejeté. Apprendre à s'affirmer augmentera sans contredit votre estime de soi.

Le tableau ci-dessous nous permet de constater les caractéristiques de différents types de comportements dont le comportement affirmatif.

CARACTÉRISTIQUES	COMPORTEMENTS			
	Passif	Manipulateur	Agressif	Affirmatif
1. Respect de soi et de l'autre				
- Tient compte des droits, besoins et sentiments des autres et laisse choisir pour eux-mêmes.	oui	non	non	oui
- Tient compte de ses propres droits, besoins et sentiments	non	oui	oui	oui
2. Communication				
- Communiquer clairement et directement ses besoins et sentiments.	non	non	oui	oui
- Communiquer ses besoins et sentiments d'une façon appropriée et au moment approprié pour permettre une entente.	non	non	non	oui
3. Efficacité du comportement				
- Est efficace pour atteindre un but.	non	oui	oui/non	oui
4. Sentiments qui en résultent				
- État de bien-être sans anxiété, dépression ou agressivité.	non	oui	non	oui
- Produit un état de bien-être chez les autres.	oui/non	non	non	oui

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

Autres avantages d'être affirmatif :

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

6. Les attitudes propices à l'estime de soi



Reconnaître que nous ne sommes pas infailibles

Ne vous abaissez pas vous-mêmes. Si vous faites une erreur, au lieu de vous critiquer, prenez le temps d'examiner ce que vous avez appris. Au lieu de vous dire "Je ne suis bon à rien, j'ai raté un examen." Dites-vous plutôt "La prochaine fois, je ferai mieux." Cessez de vous punir. Apprenez, au contraire, à vous récompenser. Il peut

s'agir de petites choses très simples telles que s'acheter un nouveau vêtement, s'offrir une soirée de détente en écoutant un bon film ou une musique relaxante.

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

- **N**e pas voir les choses en noir ou en blanc. Il faut savoir nuancer la vision de l'échec.
- **S**e rappeler que tous ont un jour échoué, échoue ou échouera...
- **C**onsidérez vos échecs comme des sources d'information sur vous-même et non comme des preuves d'incapacités.
- **A**dmettez que tout le monde fait des erreurs. Quand vous faites une erreur, ne vous diminuez pas. Il y a des leçons à tirer de nos erreurs.
- **I**l n'est pas nécessaire d'être sans défauts pour avoir une bonne estime de soi. Il faut être capable de les assumer et de les changer.

Être persévérant

La persévérance consiste à persister dans une activité afin d'atteindre le résultat recherché. La persévérance nous permet de ne pas se décourager malgré les obstacles. Elle englobe un désir de réussir et les obstacles sont considérés comme des défis à relever. La persévérance exige donc de la ténacité. Ainsi la réussite qui accompagne une telle attitude nous permet d'avoir la certitude que le succès obtenu vient de nos efforts et notre estime augmente par la même occasion. Ainsi se dire « Je ne lâcherai pas ce problème de mathématique avant d'avoir trouvé la solution. » démontre de la persévérance.

Être capable de prendre des risques

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

Évitez les pièges de la comparaison

Nous sommes souvent portés à nous comparer aux autres lorsque nous nous évaluons et ce à plusieurs niveaux (apparence: Lucie est plus belle que moi. performance sportive: Pierre est plus habile que moi au tennis.) De telles comparaisons influencent négativement notre estime de soi. Soyez réaliste. Essayer d'être parfait et de se comparer aux autres nuit à l'estime de soi.

Cesser le dialogue interne critique

Le « dialogue interne critique », ce sont les pensées critiques que nous nous adressons telles que « Ça ne marchera pas. », « C'est inutile, à quoi bon? » ou encore « C'était raté. ». Toutes ces pensées critiques nuisent à notre estime de soi. Ainsi, il faut prendre conscience de leur existence et les confronter en vous posant les questions suivantes :

- Cette pensée est-elle réaliste?
- Est-ce que cette pensée m'aide à me sentir mieux?
- Est-ce que cette pensée m'aide à faire face à la situation?



- Est-ce que les autres auraient le même type de pensée que moi face à cette situation?

Si la réponse est NON, il faut donc la changer car elle a des conséquences négatives sur l'estime de soi. Il faut changer ces pensées par des pensées plus réalistes et plus constructives.



Réflexion sur l'estime de soi

Réflexion sur l'estime de soi

Il n'existe personne d'autre dans le monde entier qui soit exactement comme moi. Certaines personnes ont des éléments de personnalité qui me ressemblent mais qui ne font pas un tout exactement semblable à moi. Donc, tout ce qui vient de moi est authentiquement mien parce que moi seul l'ai choisi.

Mon apparence et la façon dont je m'exprime, mes paroles et mes actions, mes pensées et mes sentiments à un moment donné sont moi. Ils sont authentiques et représentent ce que je suis à ce moment précis.

Je me possède, donc je peux créer ma propre personne.

Je suis moi et je suis bien.

Je peux réussir aussi bien que la plupart des gens autour de moi.

Je suis moi-même et je m'accepte comme je suis.

Je mérite d'être aimé et respecté.

Je peux faire une erreur ou me tromper. Je ne perdrai ni l'amour, ni l'amitié ou le respect des autres.

Conclusion

Eh bien, nous espérons que maintenant vous avez entre les mains un outil qui vous sera profitable. Bien sûr, tous ces conseils ne transformeront pas votre vie du jour au lendemain mais il est possible d'arriver à un résultat concluant si vous y mettez le temps et les efforts.

BIBLIOGRAPHIE :

- Lelord, A.C. 1999, L'estime de soi. Éditions Odile Jacob, Paris
- Branden, N. 1994, The Six Pillars of Self-esteem, New-York
- Burns, D.D. 1993, Ten Days to Self-esteem. Quill William Morrow, New York
- Khalsa, S.S. 1999, Exercices groupe for enhancing social skills ans self-esteem. (Vol.2), Professional Ressource Press, Florida
- Saint Ours, D. 1992, Épanouissement personnel. Éditions Agence d'arc Inc.

Préparé par :

Service de psychologie
Local C-101, Centre étudiant
Université de Moncton