

DR Boujie NOUREDDINE
Cm : Dv. L.

3^{ème} AXE : Technique de base de développement

personnel :

L'estime de soi :

DEVELOPPEMENT PERSONNELLE : L'ESTIME DE SOI

Introduction

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 les 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-mêmes 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 l'estime 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.

D) 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 est 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.

(V) (Qui suis-je? Exercice) *

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 engager 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 valorisé 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. Eloignez-vous des personnes qui minent votre confiance. ^{si}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 améliorons son estime de soi page pouvons compter. Ce sentiment d'appartenance que nous retirons de cette relation intime contribue à notre sentiment de valorisation envers nous-mêmes. 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;
- x• 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'a} 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 (cf. au tableau).

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

a) Reconnaître que nous ne sommes pas infaillibles :

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 font partie de notre vie tout comme les succès:

- Ne pas voir les choses en noir ou en blanc. Il faut savoir nuancer la vision de l'échec.
- Se rappeler que tous ont un jour échoué, échouent ou échoueront...
- ✕ • Considérez vos échecs comme des sources d'information sur vous-même et non comme des preuves d'incapacité.
- Admettez 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.
- Il n'est pas nécessaire d'être sans défauts pour avoir une bonne estime de soi.. Il faut être capable de les assumer et de les changer.

✕ b) Etre 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.

c) Etre 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.

d) Evitez les pièges de la comparaison : X

Nous sommes souvent portés à nous comparer aux autres lorsque nous nous évaluons et ce à plusieurs niveaux. Ex. : 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 nuisent à l'estime de soi.

e) Cosser 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.

II- Réflexions 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 moi 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:

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, Fiorida
- Saint Ours. D. 1992, Épanouissement personnel. Éditions Agence d'arc Inc.
- «Améliorer son estime de soi» Document Préparé par : Service de psychologie Local 0-101, Centre étudiant Université de Moncton