



# L'estime de soi

**D**éclaration  
D'estime de Soi

**D**ans tout l'Univers,  
il n'y a pas une autre personne qui soit  
exactement semblable à moi.  
Je suis moi et tout ce que je suis est unique.  
Je suis responsable de moi-même.  
J'ai tout ce qu'il me faut ici et maintenant  
pour vivre pleinement.  
Je peux choisir de manifester le meilleur  
de moi-même.  
Je peux choisir d'aimer, d'être compétent,  
de trouver un sens à ma vie  
et un ordre à l'Univers.  
Je peux choisir de me développer, de croître  
et de vivre en harmonie avec moi-même,  
les autres et Dieu.  
Je suis digne d'être accepté et aimé exactement  
comme je suis ici et maintenant.  
Je m'aime et je m'accepte.  
Je décide de vivre pleinement dès aujourd'hui.

© 1988 Simons & Schuster, Inc. All rights reserved.

Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Faites un petit test autour de vous, évoquez la notion d'estime de soi. Beaucoup de gens seront intéressés mais peu arriveront à vous donner la définition exacte.

L'estime de soi n'est pas une notion que nous apprenons à l'école et pourtant c'est une dimension fondamentale pour se réaliser dans la vie.

Le verbe estimer vient du latin « oestimare » qui veut dire évaluer, c'est à dire déterminer la valeur et avoir une opinion sur.

La base est la conscience de soi, c'est-à-dire la définition qu'on a de soi.

## Définition

L'estime de soi est l'image ou la perception que vous avez de vous-même dans les différents domaines de votre vie (couple, famille, amis, travail...).

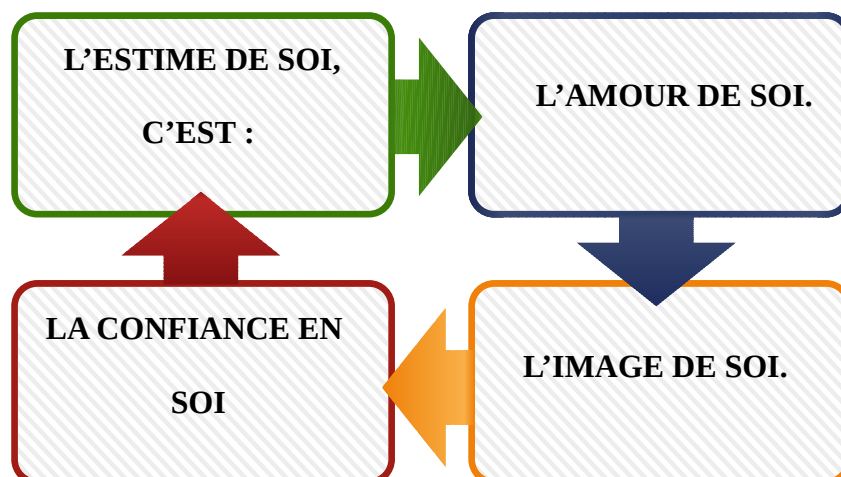
L'estime de soi désigne le jugement, l'évaluation que vous avez de vous-même en relation avec vos propres valeurs.

Lorsque vous êtes satisfait de vos actes, lorsque vous avez réussi, vous vous sentez valorisés alors que si vous réalisez des actions contraires à vos valeurs, vous baissez votre niveau d'estime.

**L'estime de soi est donc la valeur que vous vous donnez.**

C'est fondamental pour l'équilibre psychologique parce que s'il est positif, nous nous sentirons bien dans notre vie alors que s'il est négatif, il engendre énormément de souffrance.

## Trois ingrédients pour la recette.





## ★ L'amour de soi.

S'aimer, c'est s'accueillir avec ses limites et ses défauts.

Vous acceptez vos forces et vos faiblesses, vos imperfections, ce qui n'empêche pas de reconnaître sa propre valeur.

L'amour de soi n'a rien à voir avec de l'égoïsme ou se regarder le nombril.

C'est un amour sain et naturel dans la façon de se reconnaître soi-même.

L'amour de soi protège du désespoir, de la dévalorisation, du critique intérieur.

Durant les premières années de la vie d'un enfant, les parents influencent significativement le développement de l'amour de soi. Le regard qu'ils portent sur l'enfant, l'admiration qu'ils ont envers leur rejeton, construisent au fil des années cet amour de soi.

Vous savez, ce premier dessin- gribouilli, qu'est-ce qu'il est beau !!

Nous félicitons notre enfant, heureux d'entendre ces compliments.

Cet amour reçu nous donne la conviction que nous sommes quelqu'un d'aimable quoiqu'il arrive. Nos parents nous ont aimé pour qui nous étions et pas pour nos résultats.

Rien de pire qu'un parent qui jette à son enfant un : « je ne t'aime plus, tu n'es pas sage. »

Si nos parents avaient une idée d'eux-même positive, l'amour de soi est en général bien solide une fois devenu adulte.

Si, au contraire nos parents durant toute notre enfance ont été distants ou peu présents et qu'ils ont généré des critiques ou des disqualifications à notre égard, il ne fait aucun doute que nous nous aimerons très peu.

## Quelques indicateurs d'un manque d'amour de soi.

- La peur de déplaire ou la soumission.
- L'oubli de soi parce qu'on cherche cet amour à l'extérieur.

- Le manque d'écoute de ses propres besoins.
- Les sentiments d'abandon, de rejet, de trahison, d'injustice, d'humiliation.
- Le sentiment de vide intérieur.
- Un état dépressif.
- La dépendance affective parce qu'on cherche à être aimé à tout prix.



## ★ L'image de soi.

Ce regard que nous portons sur nous-même encore une fois nous le devons à notre environnement familial et notamment aux projets que nos parents formaient pour nous. Plus souvent qu'on ne pense, l'enfant est chargé consciemment (ou inconsciemment) par ses parents d'accomplir ce qu'ils n'ont pas pu réaliser.

Le fait de ne pas écouter les désirs de son enfant ainsi que ses doutes, ses inquiétudes engendre chez lui une profonde vulnérabilité pour sa vie future. L'enfant a peur de décevoir ses parents, il devient anxieux avec la peur d'échouer par exemple. Ou il ne se sent pas digne. Ou bien, il aura une vision de lui limitée, s'interdisant de réussir. Il aura du mal à réaliser ses projets personnels.

Si vous avez répondu une partie de votre vie aux attentes de vos parents, bien souvent, vous ne savez pas vraiment qui vous êtes.

Comment vous percevez-vous ?

Sauriez-vous définir l'image que vous avez de vous-même ?

Est-ce que vous vous voyez comme une personne qui mérite d'être aimée, appréciée de son entourage familial ou professionnel ou amical ?

Avez-vous une vision positive de vos réalisations en accord avec qui vous êtes ?

L'image de soi dépend hautement de la bienveillance que nous avons envers nous-même, de nos propres filtres.



## ✦ La confiance en soi.

La confiance en soi est en relation avec nos actes. Être confiant(e), c'est penser que nous sommes capables (**nos capacités**) d'agir, de surmonter certaines situations. Lorsqu'il y a de nouveaux enjeux avec des imprévus, nous allons nous centrer sur la solution, pas sur le problème. Nous avons des **ressources** et nous y croyons. Nous pensons, oui, c'est possible. Il n'y a pas de oui - mais...  
Nous pouvons aller vers les autres sans nous comparer en plus ou en moins.  
Nous ne sommes pas touchés par la critique.

**Avoir confiance en soi, c'est croire dans son potentiel, ses capacités, ses qualités, ses valeurs, ses possibilités.**

Heureusement, la confiance en soi est comme un muscle. Plus vous l'exercez, plus elle se développe. C'est une compétence qui s'acquiert et se développe tout comme les autres compétences.

**Elle s'acquiert en travaillant sa sécurité intérieure, l'affirmation de ses besoins, l'acquisition de compétences qui nous confortent dans nos capacités.**

La famille, les parents, les enseignants ont eu un impact important dans notre enfance et notre adolescence.

La sécurité intérieure s'est construite dans le contact physique, avec des regards, des gestes et des mots aimants.

Quelle a été votre éducation lors d'une difficulté ou d'un échec ?

A t-on relativisé en expliquant qu'il n'y a pas vraiment d'échecs mais plutôt une expérience dont on peut tirer une leçon ?

A t-on centré l'attention sur la mauvaise note, le manque de travail, le manque de volonté..... ?

Un parent convaincu que, c'est grâce aux erreurs que l'on progresse, ne fera pas

douter l'enfant de ses capacités et le rendra plus responsable à l'égard de son travail.  
Il sera un soutien dans une écoute attentive.

## **L'équilibre entre les trois ingrédients.**

Ces trois composants sont interdépendants.

**L'amour de soi** qui est de - *se respecter quoiqu'il advienne et d'écouter ses besoins* - facilite **l'image de soi** qui est - *de croire en soi, en ses capacités, en son avenir* – qui elle-même, influence la confiance en soi qui est - *d'agir sans craintes, sans peurs excessives, et sans jugement sur soi-même ou de la peur du jugement d'autrui.*

### **☞ Les questions à se poser.**

Vous allez prendre un moment pour réfléchir à votre estime.

- Qui suis-je ?

Quelles sont mes qualités ? Quels sont mes défauts ?

Quelles sont mes réussites ? Quels sont mes échecs ,

Quelles sont mes compétences ? Quelles sont mes limites ?

Quelles est ma valeur à mes yeux , Mais aussi auprès de tous ceux qui me connaissent ?

Demandez à 5 personnes qu'elles sont vos qualités. Uniquement vos qualités.

- Est-ce que je mérite l'affection, l'amour, l'amitié des autres ?

Est-ce que je doute sans cesse d'être apprécié, aimé ?

Ai-je réalisé la vie que j'ai souhaité ?

Mes actes sont-ils en accord avec mes opinions, mes valeurs, mes désirs ?

Ou ai-je toujours répondu aux attentes des autres ?

Suis-je satisfait(e), en paix ?

- Suis-je déçu(e), mécontent(e), triste, frustré(e) de ma vie, de mes relations ?

Ou bien suis-je fièr(e) de ce que j'ai accompli ?

Suis-je heureux(se) ?

## **Pour conclure,**

En cultivant votre estime, vous êtes mieux préparés aux aléas de la vie.

Pour ce faire, vous allez agir sur 3 facteurs :

- Votre discours intérieur.

Cette petite voix qui a l'art et la manière de vous saboter. Bannissez les jugements et les critiques, **apprenez à vous centrer sur le positif.**

A être bienveillant envers vous-même

- Vos valeurs

Reprenez ce que vous ont inculqué vos parents et autres adultes influents.

Remettez-les en question pour aller vers ce qui vous correspond.

Qu'est-ce qui résonne pour vous ?

- Posez des actes.

Pas à pas, face à certains comportements où vous manquez de confiance, estimez-vous sur une échelle de 1 à 10 et réfléchissez à ce que vous pourriez envisager de changer.

Quelle petite action pouvez-vous commencer à mettre en œuvre ?

Avez-vous réussi ? Peut-être pas la première fois, ne vous découragez pas, réitérez, et vous verrez les bénéfices peu à peu.

L'amélioration de l'estime de soi ne peut se produire qu'avec une prise de conscience et de petits actes au quotidien.

Ayez toujours à l'esprit que c'est un travail sur la longueur.

Soyez en accord avec vos pensées, vos valeurs, vos objectifs.



Prenez soin de vous, c'est essentiel  
M-Noëlle Mesureur

<https://cultivons-la-vie.com/>

