

II - ESTIME DE SOI

Avoir de l'estime de soi c'est se savoir aimé et aimable. L'estime de soi vient de l'enfance. Est-ce que nos parents nous ont félicité dans nos actions et notre travail, ou ont-ils souvent dit que nous pouvions faire encore mieux !! L'amour de soi commence par le regard bienveillant d'autrui, des parents. Pour s'aimer, il faut que, pendant l'enfance, nous ayons été aimé et considéré. Pour y remédier, il faudra intégrer dans le quotidien, des manifestations d'amour, et attendre un peu de temps que cette estime de soi s'intègre.

Pour le développement de soi, la réalisation:

Évaluation de nous même à partir de notre ressenti et de l'image que nous avons de nous ; souvent en lien avec celle que nous a donné nos parents.

L'estime de soi peut être divisée en deux :

- Estime de soi en tant que personne : la croyance de sa valeur personnelle, acceptation de tous les aspects de nous même, au plus profond. C'est l'amour que nous nous portons.
- Estime de soi dans nos compétences (travail) : confiances en ses propres facultés d'apprentissage, valorisé ce qui été fait. Dans les compétences, il faudra vérifier que nous sommes allez au bout de nos projets, de notre réalisation.

Les conséquences du manque d'estime de nous:

- Comportement antisocial
- Personne qui ne peut pas prendre de décision
- Sentiment de faiblesse : isolement, agressivité (envie de dominer), susceptible, paranoïaque
- Dépendance affective, peur de la solitude

La solution:

- Le travail sur notre personne :
- Accepter tous les aspects de notre personnalité, sans rien nier
- Avoir conscience d'être une personne unique
- Donner du sens à notre vie ; responsabiliser son existence
- S'aimer et se considérer comme aimé
- Le travail sur les compétences :
- Croire en ses propres capacités d'apprentissage
- Valoriser son travail après un succès
- Ne pas comparer ses compétences à celles de notre voisin
- Chercher ce qui nous permettrait de nous réaliser

En résumé, l'estime de soi passe par l'amour de ce que nous sommes, le respect de notre chemin de vie et de nos convictions (sans s'en égarer), la reconnaissance de nos compétences, nos qualités, sans chercher la comparaison.

Petit exercice :

Trouver un dialogue, une phrase qui vous semble nuisible pour votre estime de vous. Travailler sur cette phrase : la dire lentement, rapidement, fort, doucement puis en dansant et chantant. Chacun son rythme.

Cet exercice a pour but de déprogrammer ces phrases ou dialogues qui sont en nous. Il faudra tout d'abord passer par établir des bases de données : qui ? (Environnement), quoi ?

(Comportement) et comment ? (les stratégies)

- Se trouver 15 qualités en tant que personne
 - Se trouver 15 qualités dans les compétences
-