

DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI

L'estime de soi se rapporte à la façon dont une personne évalue son degré de compétence, son importance, sa réussite et sa valeur. Elle désigne le plus souvent les émotions associées au processus d'auto-évaluation. Elle affecte tout ce que tu fais. Une bonne estime de soi est particulièrement importante, car elle traduit une perception positive de ta valeur personnelle. Elle est déterminée par des expériences antérieures et par des pensées qui se reflètent par une attitude positive. Des expériences malheureuses lors de l'enfance, des critiques par des parents, des professeurs ou des camarades peuvent provoquer des sentiments d'infériorité et une pauvre 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. L'estime de soi ne reste pas figée lorsque nous atteignons l'âge adulte, au contraire, elle continue d'évoluer et de changer.

COMMENT AMÉLIORER SON ESTIME DE SOI?

Se connaître et s'accepter : La première règle 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.

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 d'améliorer notre estime de soi. Nous t'invitons à te choisir un défi: lire un livre, cesser de fumer, maigrir, suivre un cours et à t'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.

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 t'aider à mieux t'analyser, nous te proposons l'exercice suivant: ferme les yeux et imagine la personne qui est pour toi la plus chère au monde, exprime-lui ce que tu aimes le plus chez elle. Observe comme il a été facile de trouver des qualités à quelqu'un que tu estimes beaucoup. Maintenant, va devant un miroir et exprime à haute voix ce que tu aimes en toi, tes qualités et tes points forts. Pratique cet exercice chaque jour. Ce que tu exprimes affecte ta perception de toi-même et par conséquent ton estime de soi.

Rechercher des liens positifs : Entoure-toi de gens qui t'amènent à te sentir bien. L'ensemble des relations que tu entretiens avec les personnes de ton 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 soutien 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-mêmes. Il faut cependant toujours garder à l'esprit que notre valeur n'est pas entièrement déterminée par cette personne.

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 d'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 ton estime de soi.

Les attitudes propices à l'estime de soi

- **Reconnaître que nous ne sommes pas infaillibles** : Ne t'abaisse pas toi-même. Si tu fais une erreur, au lieu de te critiquer, prends le temps d'examiner ce que tu as appris. Au lieu de te dire : "Je ne suis bon à rien, j'ai raté un examen.", dis-toi plutôt : "La prochaine fois, je ferai mieux." Cesse de te punir. Apprends, au contraire, à te récompenser. Il peut s'agir de petites choses très simples telles que s'acheter un nouveau vêtement ou encore s'offrir une soirée de détente en écoutant un bon film. Il ne pas voir les choses en noir ou en blanc. Il faut savoir nuancer ta perception de l'échec.
- **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.
- **Éviter 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 à l'autre nuit à l'estime de soi.
- **Cesser le dialogue interne négatif** : 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 nuisent à notre estime de soi. Ainsi, il faut prendre conscience de leur existence et les confronter en te 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.