



Renforcer
son estime
de soi !

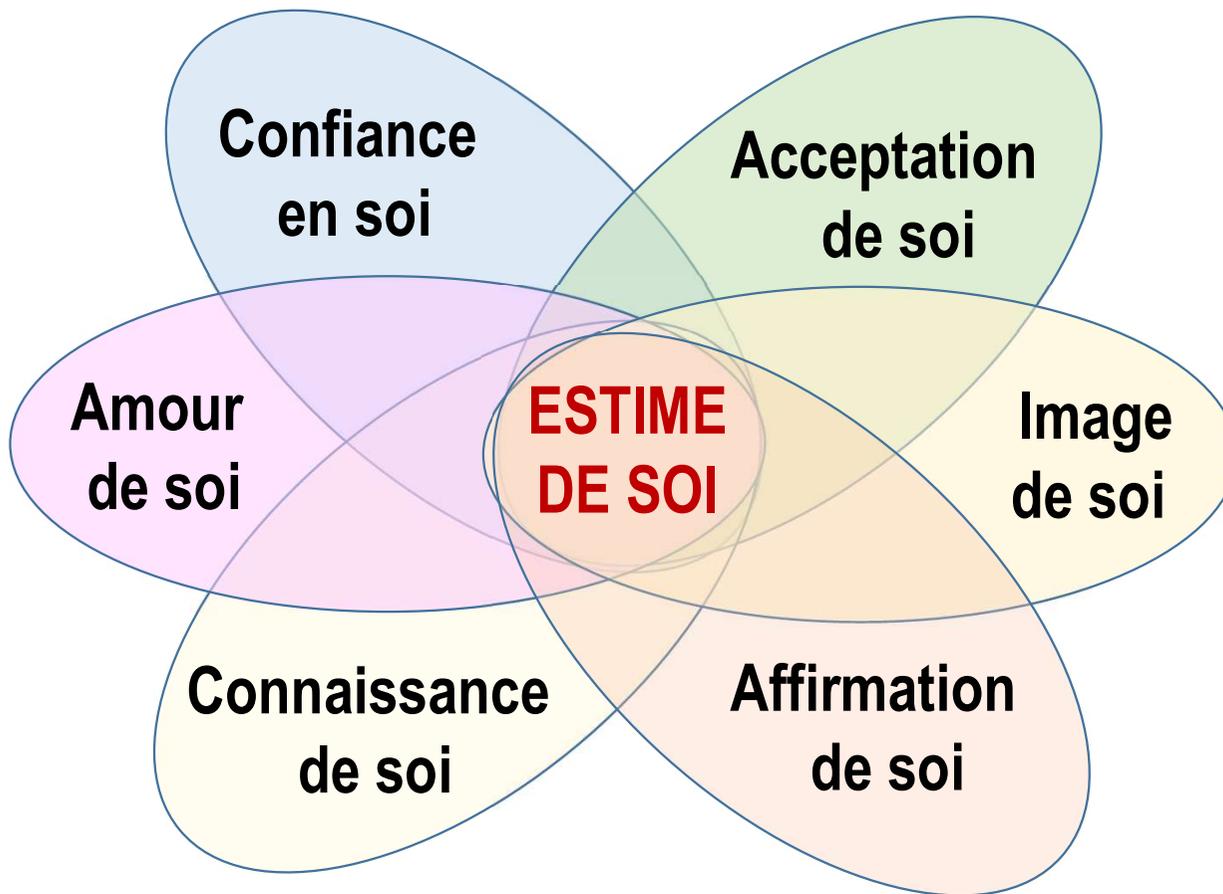
SOMMAIRE

- 1. Les différentes composantes d'estime de soi**
- 2. Les fondements de l'estime de soi**
- 3. Qu'est-ce qui peut affaiblir ou détruire l'estime de soi ?**
- 4. Les conséquences d'une faible estime de soi**
- 5. Quels leviers pour renforcer son estime de soi ?**
- 6. Annexes**

Les différentes composantes de l'estime de soi

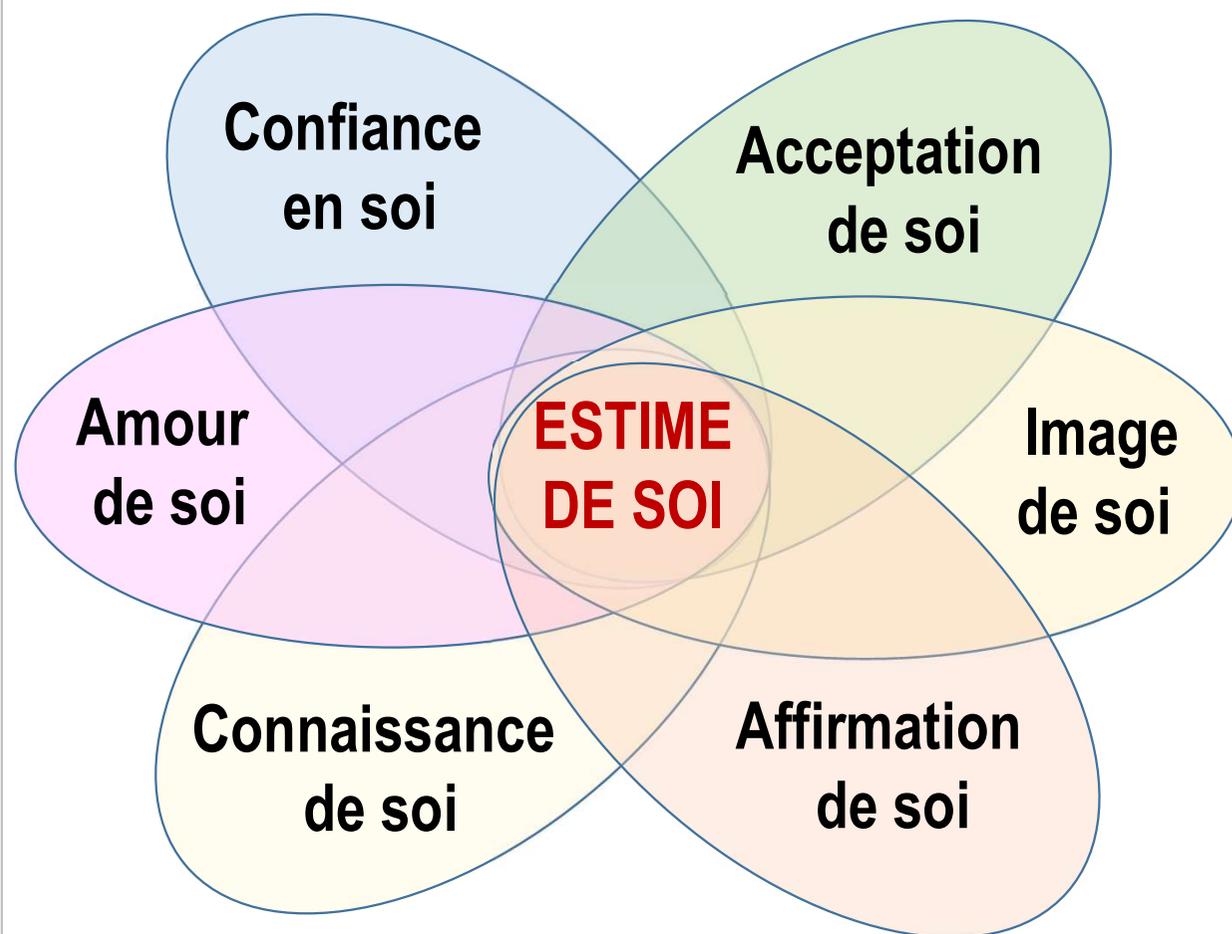


Estime de soi
Confiance en soi
Acceptation de soi
Affirmation de soi
Amour de soi
Image de soi
Soi-idéal
Concept de soi



L'équilibre de l'estime de soi

Definition



CONFIANCE EN SOI

J'ai confiance en ce que je sais faire et en ce que je suis capable de faire *tout en apprenant à le faire*. Je crois en mon potentiel et en mes capacités pour agir, me projeter, progresser et m'adapter aux défis, aux imprévus et aux épreuves du quotidien.



Definition

Sentiment d'efficacité personnelle :

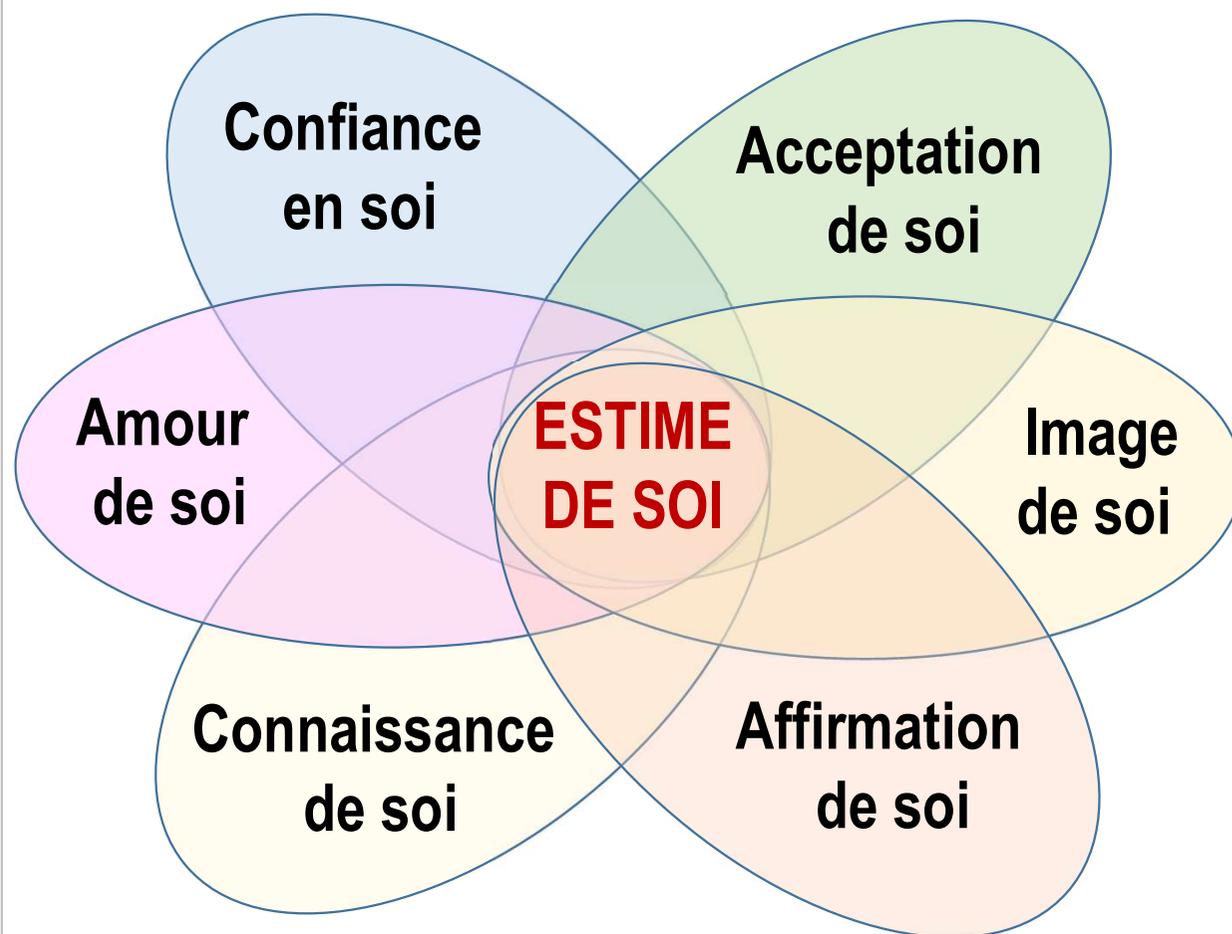
Le concept de sentiment d'efficacité personnelle, aussi appelé *auto-efficacité*, introduit par le psychologue américain Albert Bandura désigne **les croyances** d'un individu quant à sa capacité de réaliser une tâche, un apprentissage, un défi ou un changement avec succès.

Les personnes qui ont un sentiment d'efficacité personnelle élevé ont tendance à avoir une meilleure estime d'elles-mêmes et à être plus optimistes. Elles ont aussi tendance à avoir une vie sociale plus riche et à moins souffrir d'anxiété et de dépression.



	Faibles attentes de résultat	Fortes attentes de résultat
Sentiment élevé d'efficacité personnelle	Revendication Reproches Activisme social Changement de milieu	Engagement productif Aspirations Satisfaction personnelle
Faible sentiment d'efficacité personnelle	Résignation Apathie	Autodévalorisation Découragement

Definition



ACCEPTATION DE SOI

C'est ce sur quoi repose une relation à soi-même apaisée et réjouissante. C'est accepter d'être qui nous sommes, avec nos forces et nos faiblesses, nos erreurs et notre passé en se débarrassant des étiquettes toxiques et des attentes souvent irréalistes que nous avons envers nous-mêmes. En deux mots: « *c'est s'autoriser à être et à paraître vulnérable, imparfaits mais heureux* ».

Definition

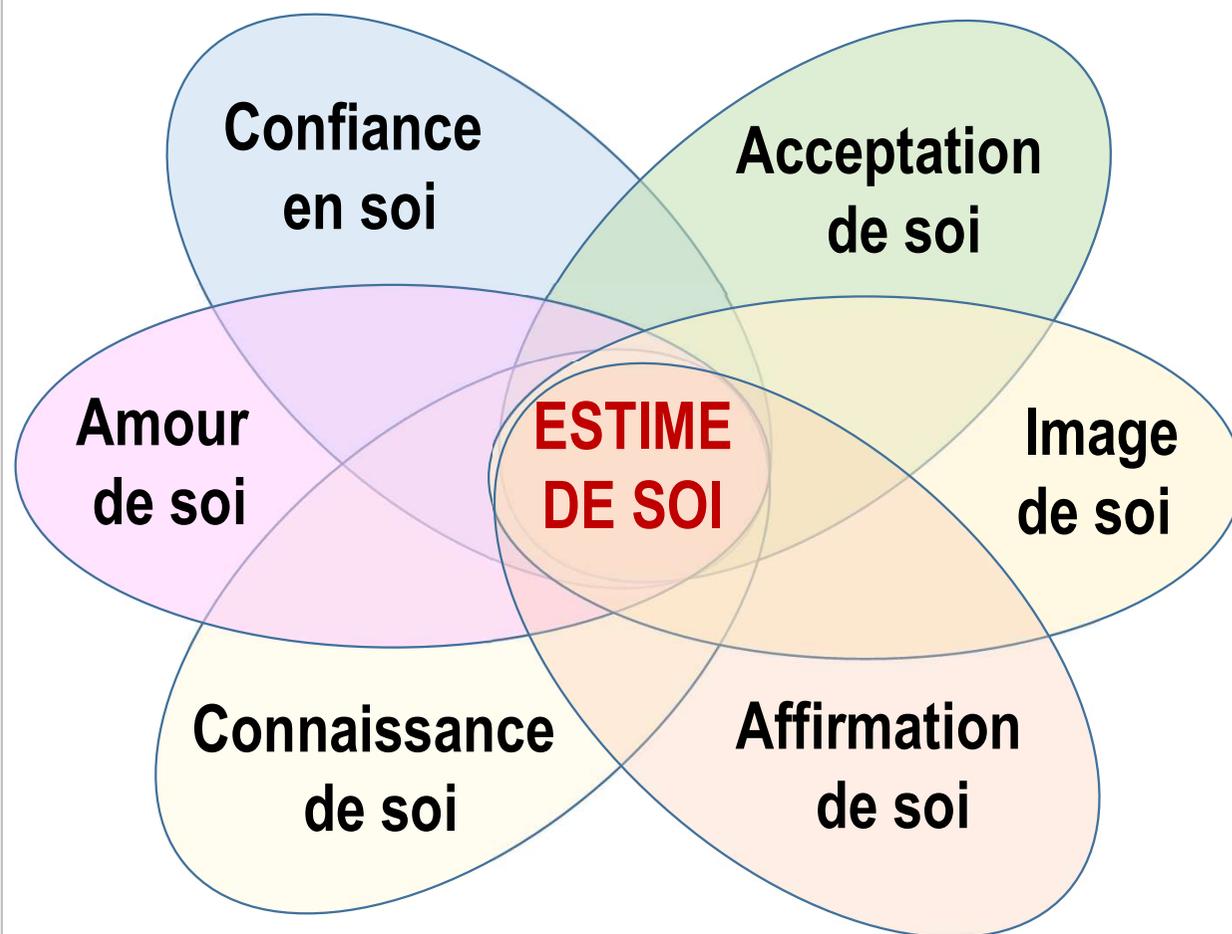


IMAGE DE SOI

C'est ce que nous percevons de nous-mêmes et surtout l'interprétation que nous en faisons

- Notre **identité physique**, qui est l'image que nous renvoie notre corps;
- Notre **identité psychologique**, liée à la façon dont nous nous évaluons et nous nous jugeons;
- Notre **identité spirituelle**.

Definition

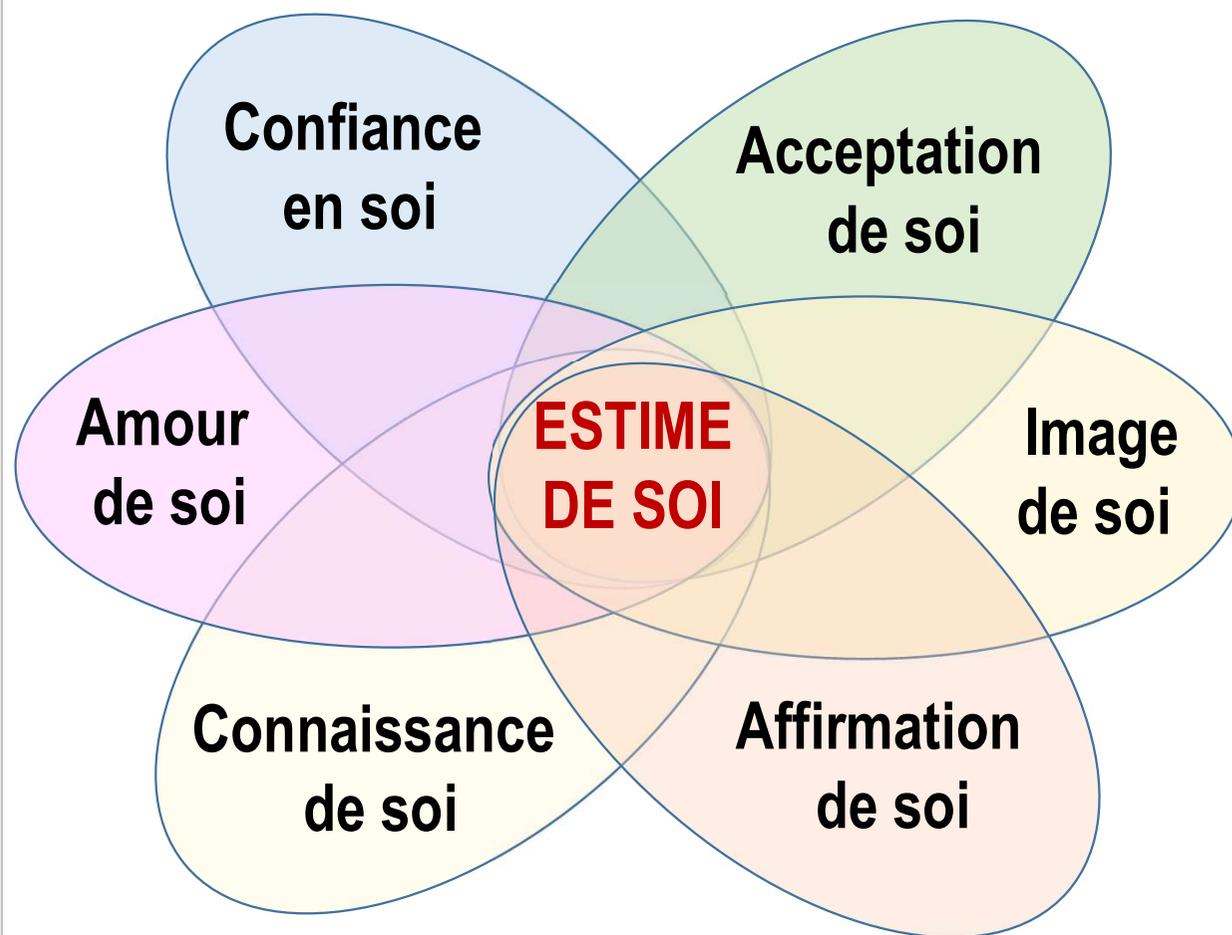
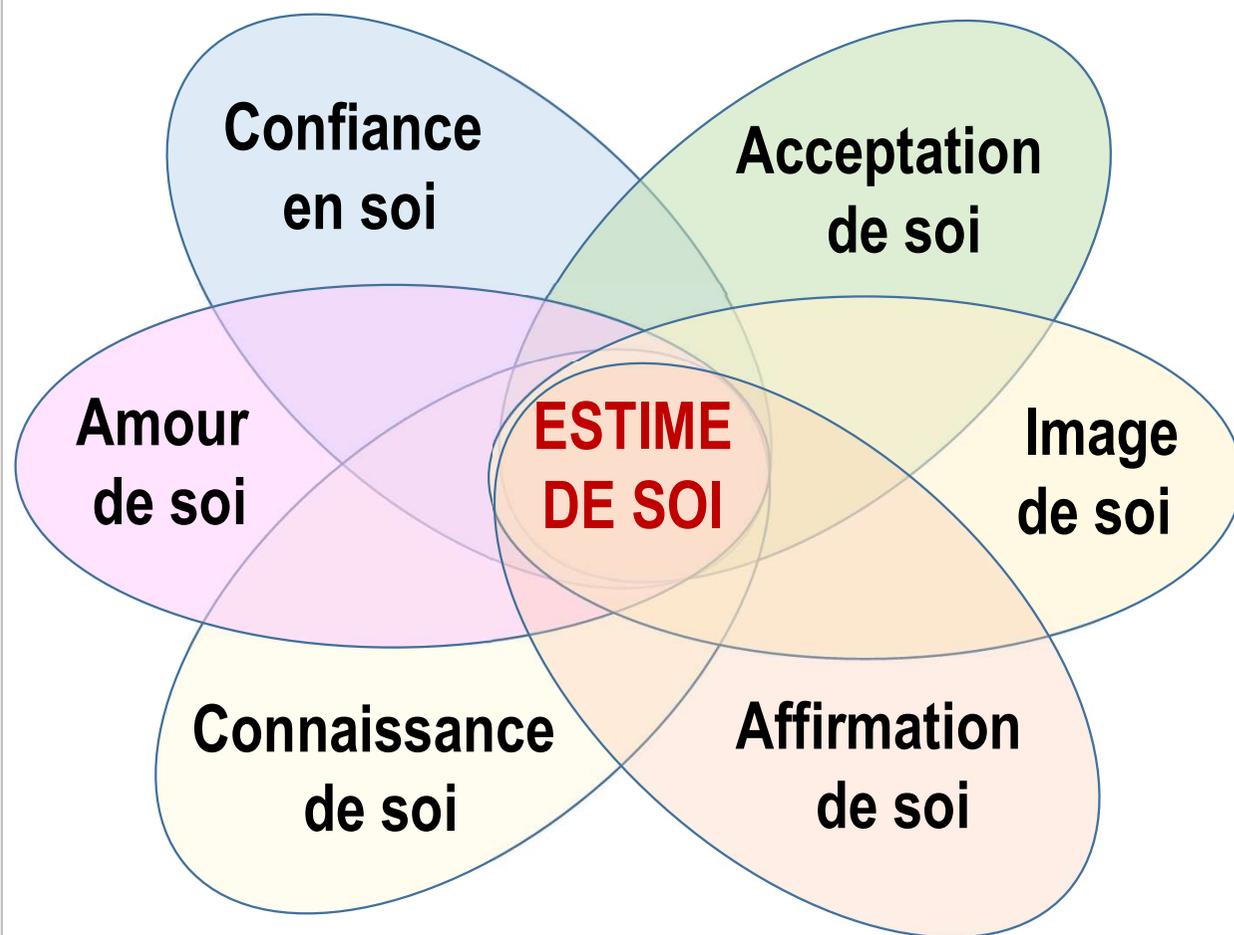


IMAGE DE SOI

C'est donc le regard que l'on porte sur soi, sur nos qualités et nos défauts. Notre subjectivité prend alors une place importante.

Ce regard est en grande partie régit par notre environnement familial ou social. « *Tous les enfants naissent princes ou princesses, se sont les parents qui les transforment en crapauds* » (Eric Berne)

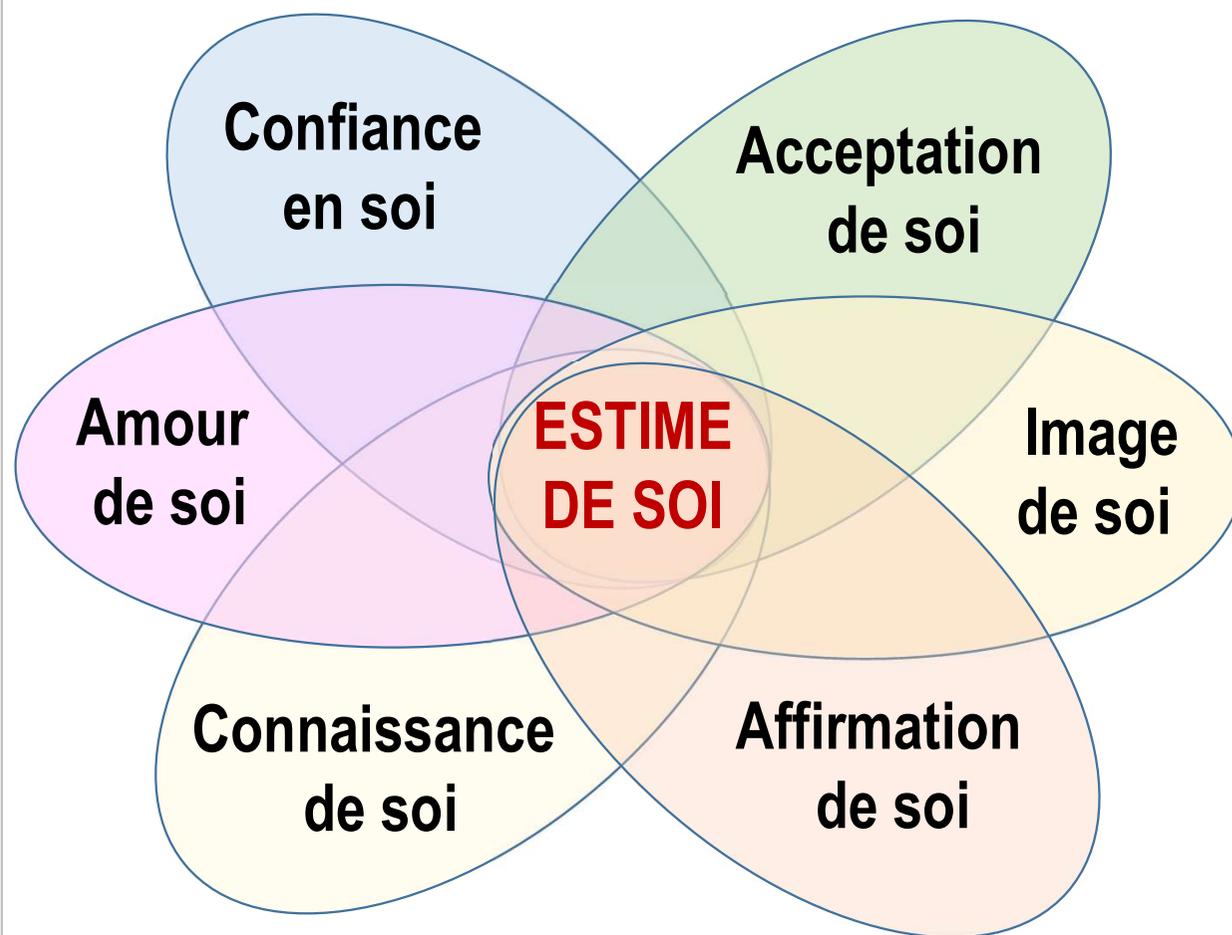
Definition



AFFIRMATION DE SOI

C'est la capacité à prendre sa place avec bienveillance et fermeté au milieu des autres, à communiquer clairement, à savoir (faire) respecter ses propres besoins, tout en tant ayant la capacité d'accepter et de refuser librement ce qui s'offre ou tente de s'imposer à nous.

Definition



CONNAISSANCE DE SOI

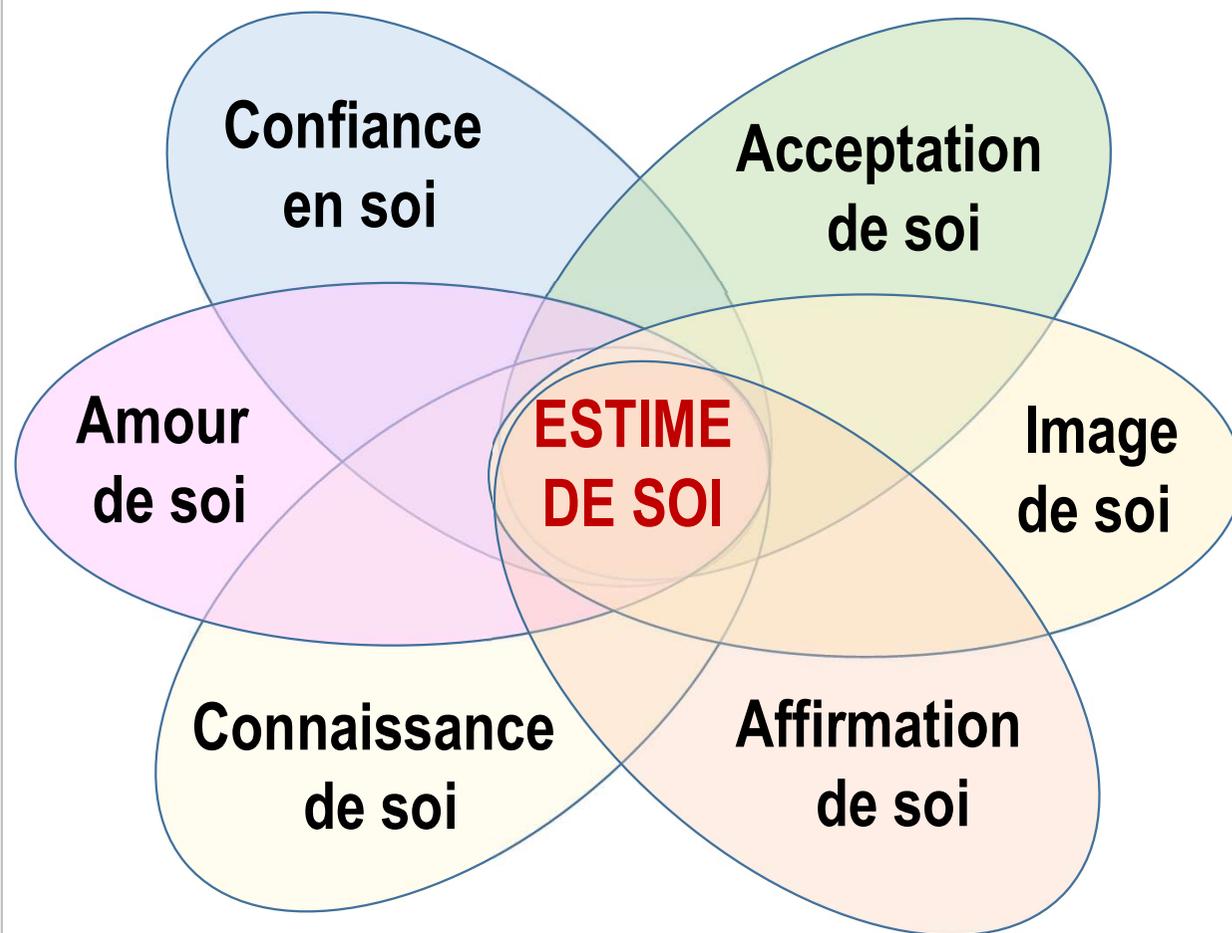
C'est le savoir qu'une personne acquiert sur elle-même au cours de sa vie à l'occasion de ses expériences.

La **connaissance de soi** est un ordre particulier de **connaissance** dans la mesure où le sujet connaissant et l'objet à connaître sont confondus, il est donc « juge et partie ». C'est la base de « *l'intelligence de soi* »

Fenêtre de JOHARI : « pour s'améliorer, il faut se connaître »

	FORCES	FAIBLESSES
CONNUES DE SOI	Forces Forces connues de soi et connues des autres	Faiblesses Faiblesses connues de soi Et connues des autres
INCONNUES DE SOI	Opportunités Forces inconnues de soi et reconnues par les autres	Risques Faiblesses inconnues de soi mais connues des autres

Definition

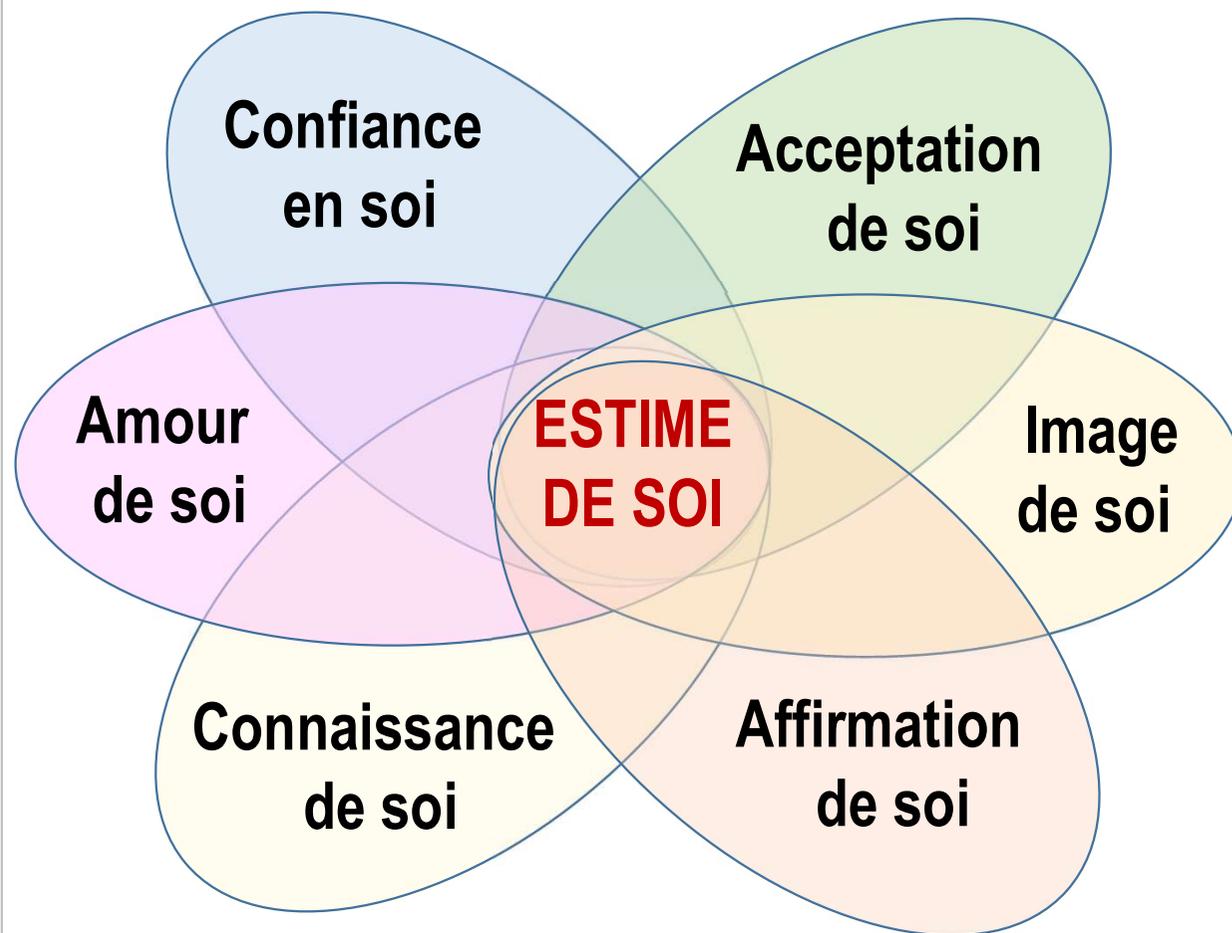


AMOUR DE SOI

Nous nous aimons AVEC nos défauts, nos limites, et en apprenant des échecs rencontrés, car une « petite voix intérieure » nous indique que l'on mérite l'amour et le respect des autres et surtout de nous-mêmes.

C'est grâce à cet amour inconditionnel qui nous protège du désespoir que l'on se reconstruit après un échec ou face à l'adversité.

Definition

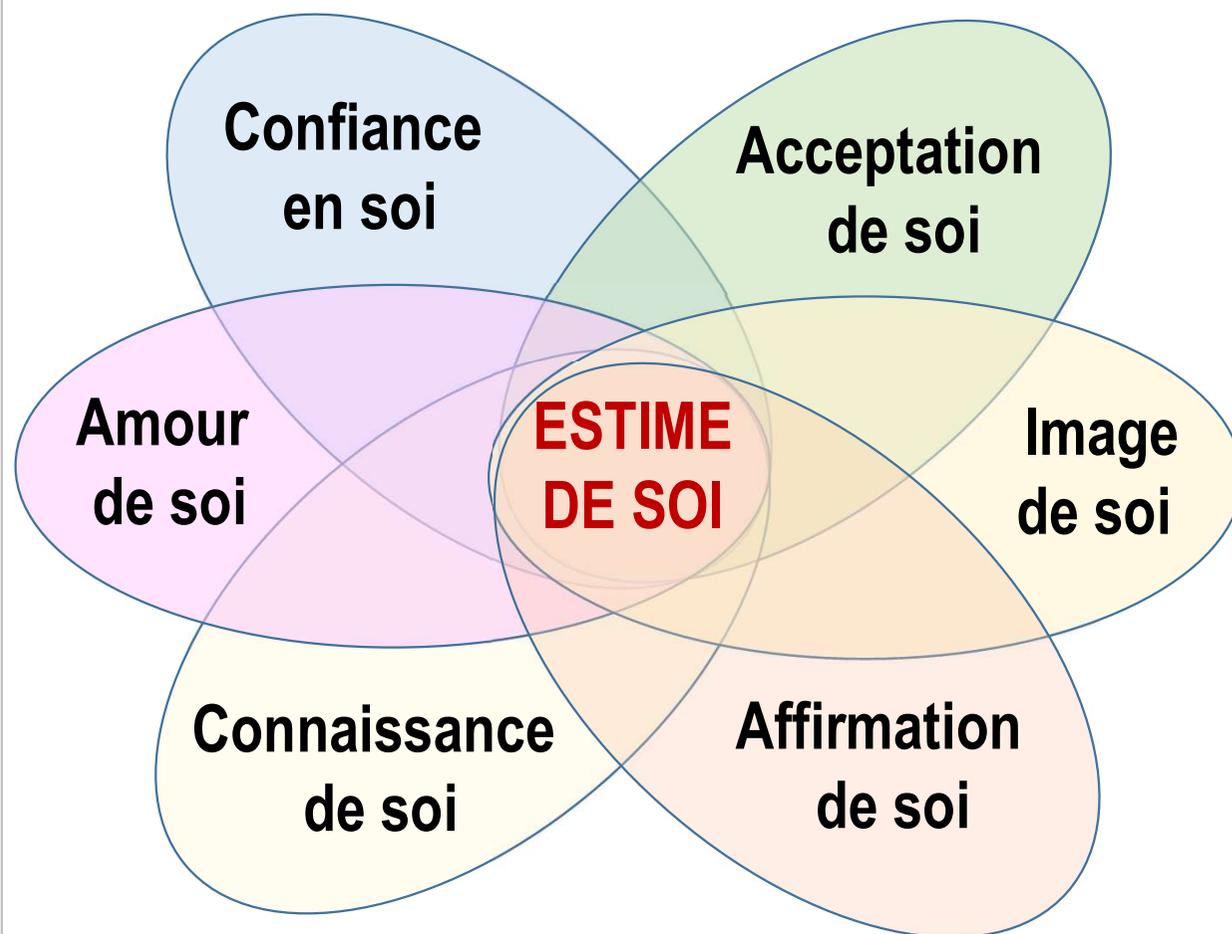


SOI IDEAL

C'est en fait la personne que nous souhaiterions être ou devenir. Cet idéal est une image de ce que nous voudrions être.

Il est soit atteignable ou inatteignable en fonction de nos choix, de nos capacités et de nos actions.

Definition



CONCEPT DE SOI

C'est notre représentation de nous-même. Cette vision n'est pas forcément réaliste.

Nous pouvons porter un jugement excessivement positif ou négatif quand nous évaluons l'écart entre ce que nous sommes et ce que nous souhaitons être ou devenir.

CONCEPT DE SOI

IMAGE DE SOI

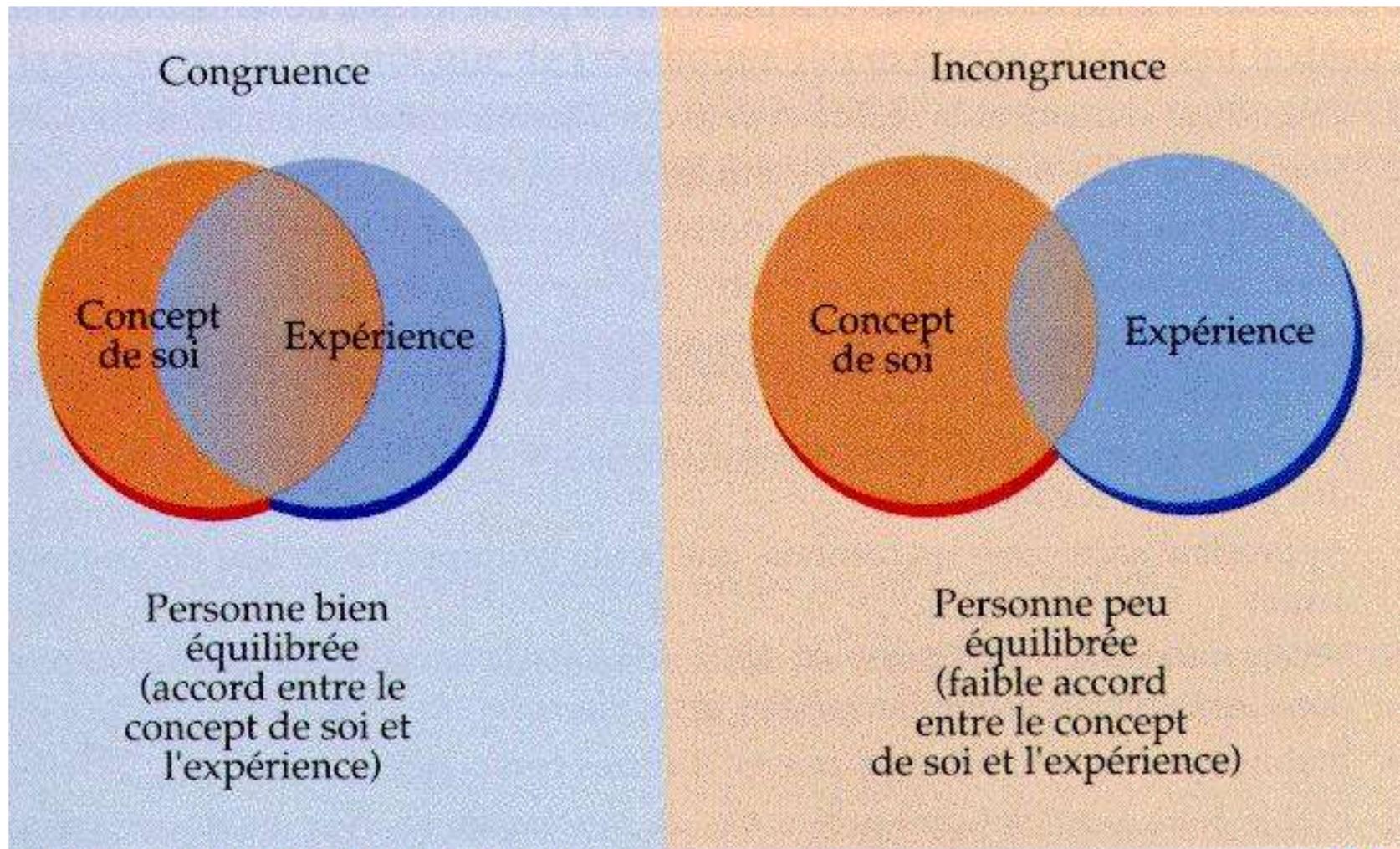
ESTIME DE SOI

SOI IDEAL

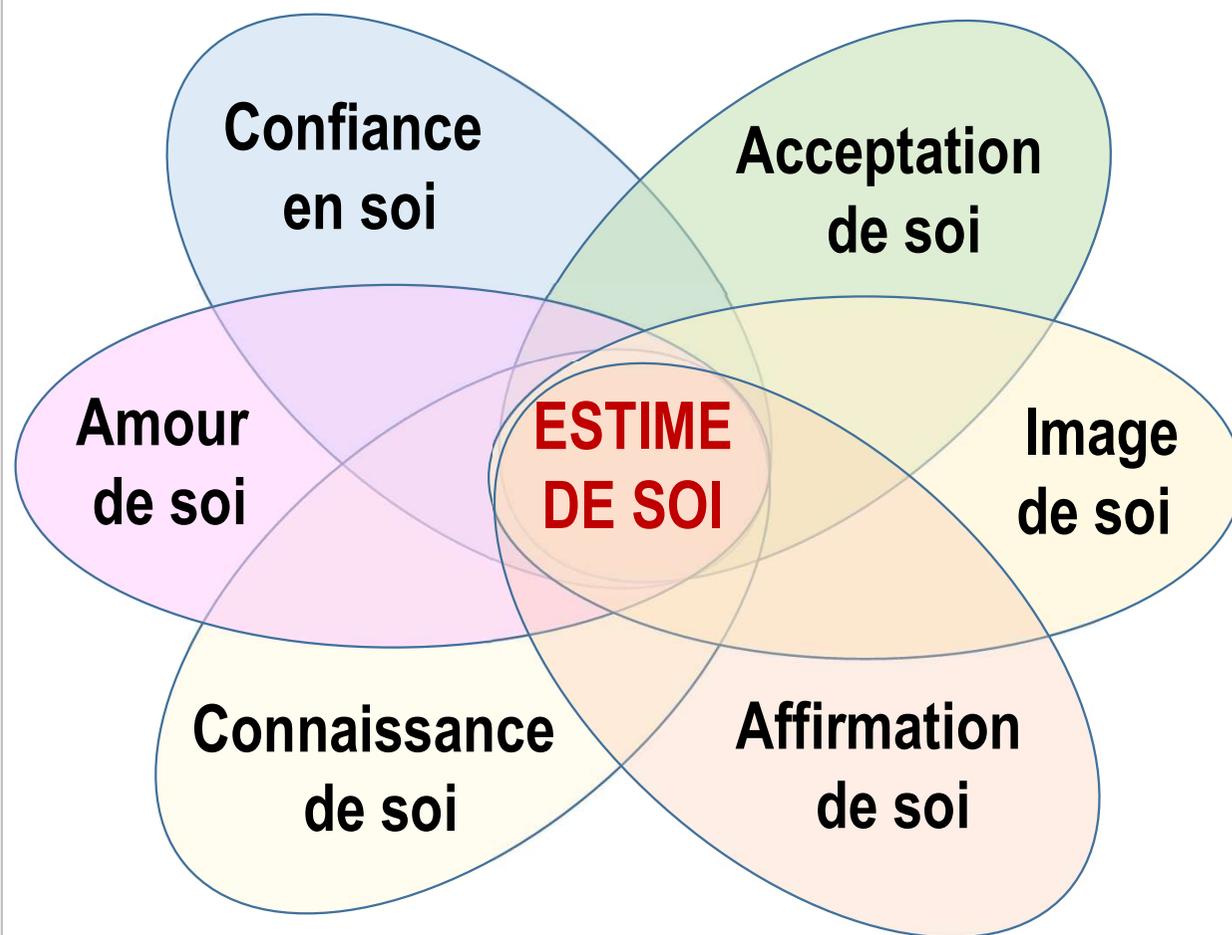
Ce que je sais de moi
Ce que je crois de moi
Mon sentiment d'efficacité
personnelle

Dépend de la distance
entre image de soi
et soi idéal

Ce que je voudrais être
Ce que je voudrais faire
Ce que je voudrais devenir



Definition

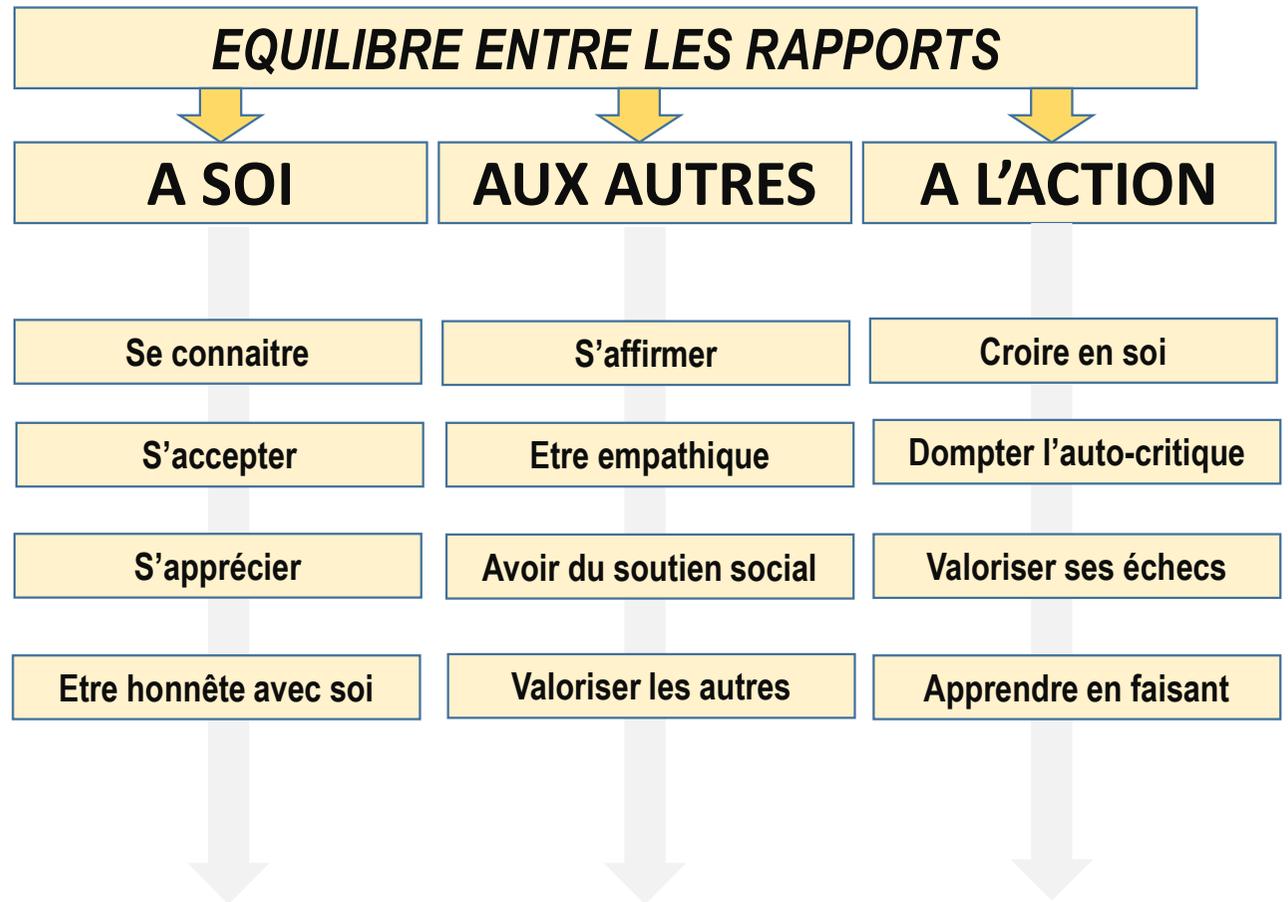


ESTIME DE SOI

J'ai l'intime conviction que je suis quelqu'un de valeur, que je suis aimable, que j'ai ma place dans ce monde, et que je suis capable d'y contribuer utilement et positivement même si je ne suis pas parfait(e) !



ESTIME DE SOI



Estime de soi

Confiance en
soi =

foi en ma
capacité à agir

Image de soi
=

manière dont je
me perçois

Amour de
soi =

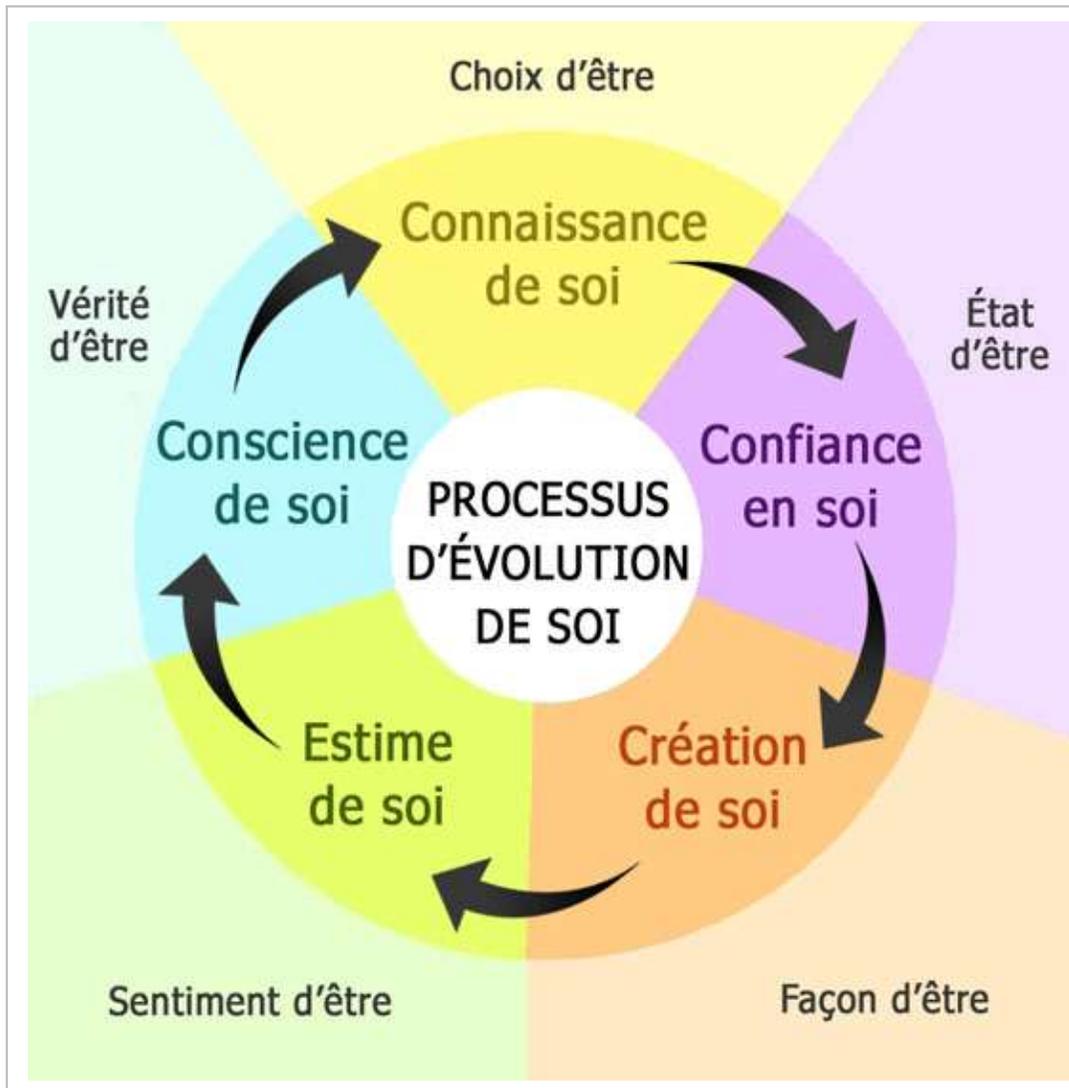
attention et soin
que je me porte

"Soi idéal"
(ce que vous souhaiteriez être)

"Image de soi"
(comment vous vous percevez)

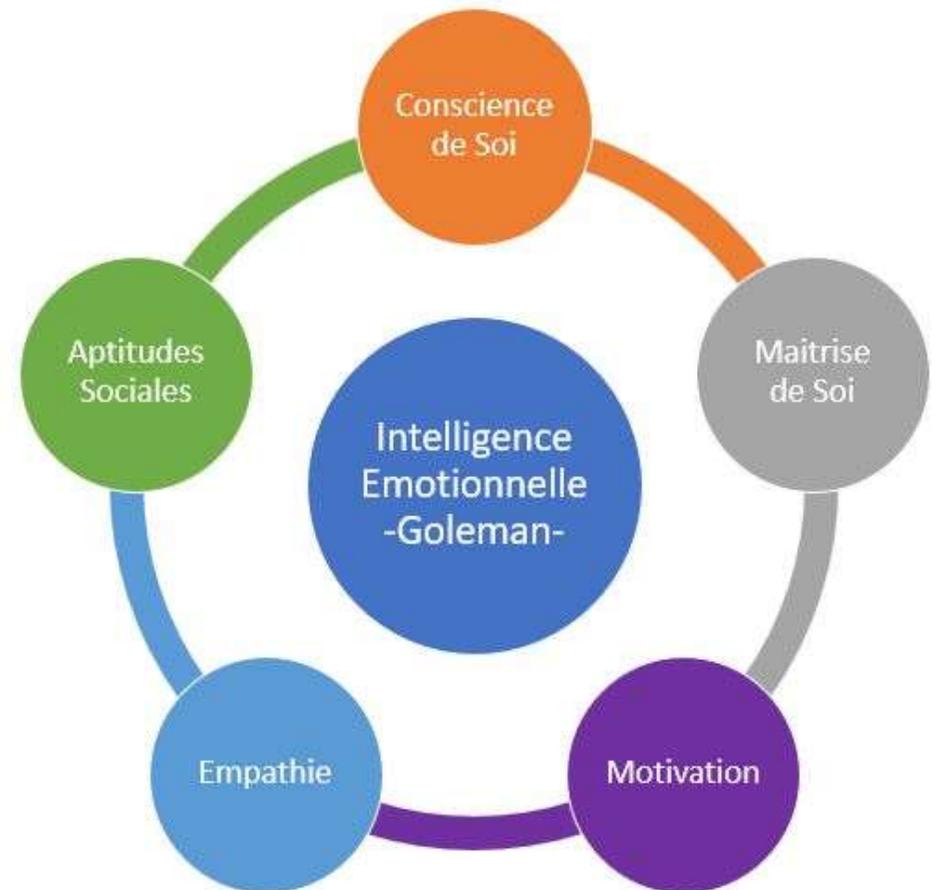
comparaison

"Estime de soi"



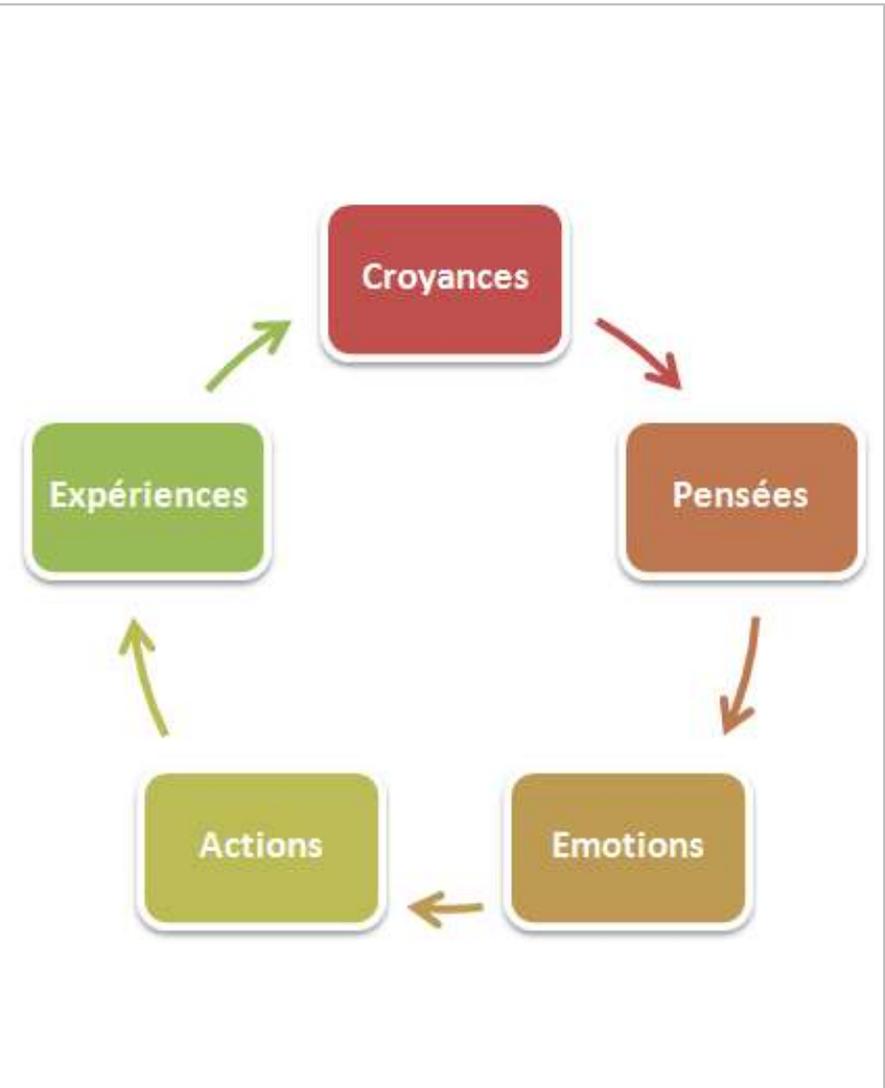
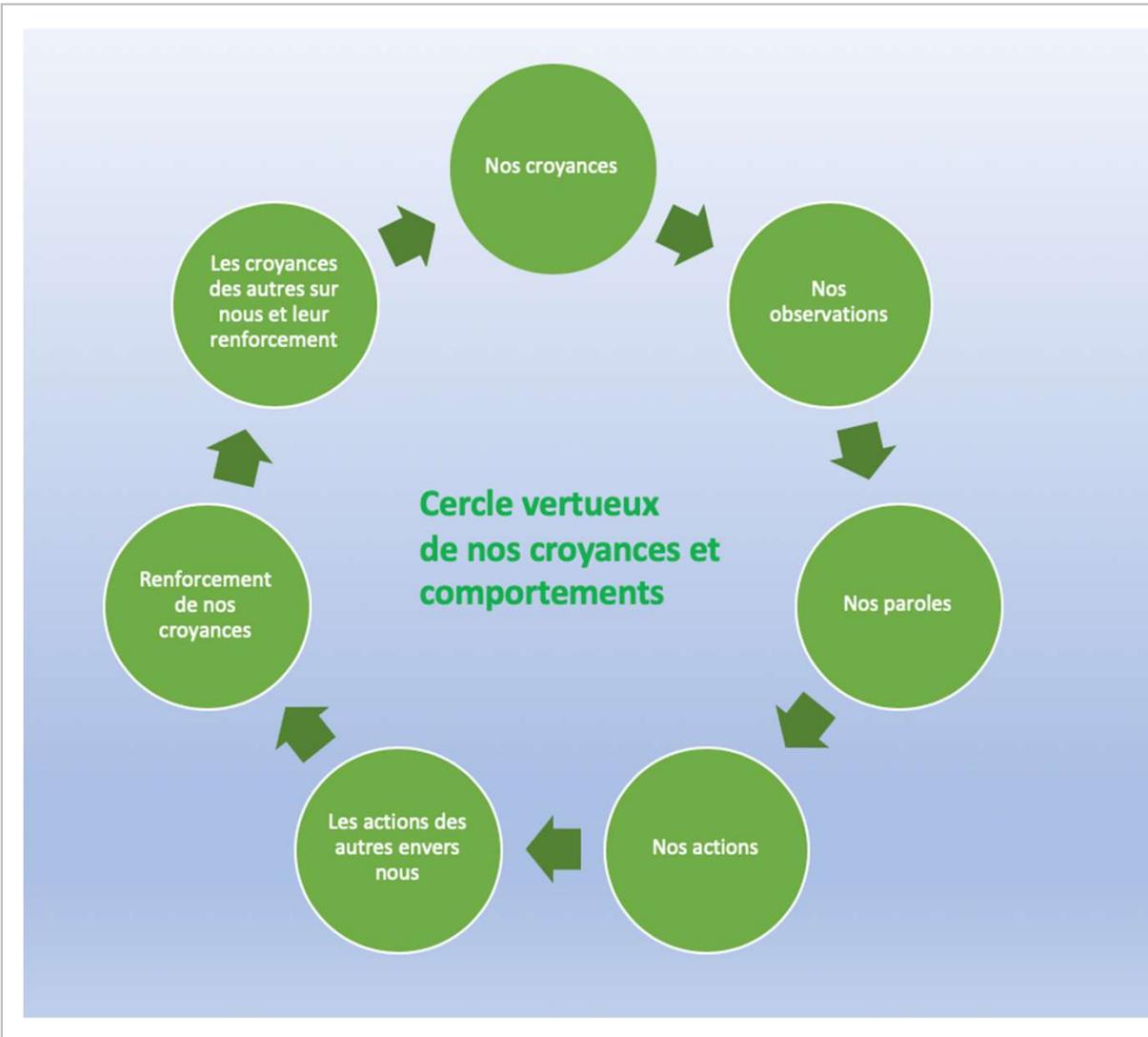
14/09/2018

Atelier - Renforcer son estime de soi



Henri-Philippe GODEAU

Page 24



Faible estime de soi



Je voudrais me sentir jeune, j'ai besoin d'une mini-jupe.

Bonne estime de soi



Je veux un look harmonieux. Donc j'ai besoin de vêtements qui vont avec mon âge.

Faible estime de soi



J'ai peur que les autres me jugent.

Bonne estime de soi



Qu'importe ce que pensent les autres, l'important est que je me sente bien.

Faible estime de soi



Pour moi, faire quelque chose à 99%, c'est comme échouer.

Bonne estime de soi



On ne peut pas toujours atteindre la perfection. L'important est que je progresse constamment.

Faible estime de soi



Les autres ont une meilleure vie que moi

Bonne estime de soi



Je n'envie personne, je suis mon propre chemin.

Faible estime de soi

Faut-il que je le fasse ou non ?



Je ne sais pas prendre de décision sans demander leur avis aux autres.

Bonne estime de soi

Responsabilité



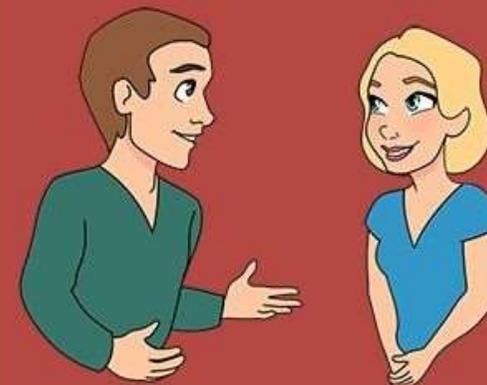
Je prends des décisions toute seule et j'en assume la responsabilité.

Faible estime de soi



Ignorer les compliments :
"Tu me flattes",
"ne dis pas ça".

Bonne estime de soi



Gratitude pour les compliments :
"Merci, cela me fait plaisir que tu penses cela".

Faible estime de soi



Tout va mal !

Bonne estime de soi



Je vois les choses du bon côté et les choses me le rendent.

Faible estime de soi



Je suis prête à endurer n'importe quoi pour mon couple.

Bonne estime de soi



La relation doit être équilibrée. Je ne vais pas endurer ce qui n'est pas juste.

Faible estime de soi

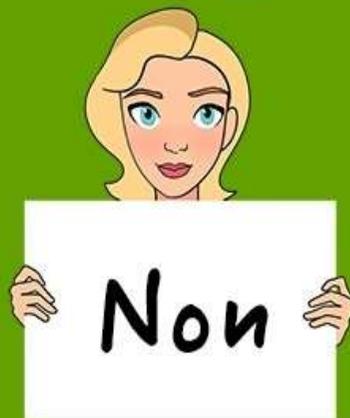
Prête-moi
500 €



Je ne sais pas
dire "non".

Bonne estime de soi

Prête-moi
500 €



Je sais dire "non"
sans me sentir coupable.

Faible estime de soi



Je voudrais remercier
tout le monde.

Bonne estime de soi



Qu'est-ce que je
veux vraiment ?



Une bonne estime de soi n'immunise pas contre une crise de confiance ou des sentiments pénibles.

En effet, même avec une solide estime d'elle-même une personne peut connaître des moments de doutes quant à ses capacités, et elle sera naturellement en proie à des pensées négatives et des émotions désagréables quand surviennent des moments pénibles ou des épreuves.

Mais une personne qui a une bonne estime de soi les affrontera et les dépassera beaucoup plus facilement et beaucoup plus rapidement !



A RETENIR

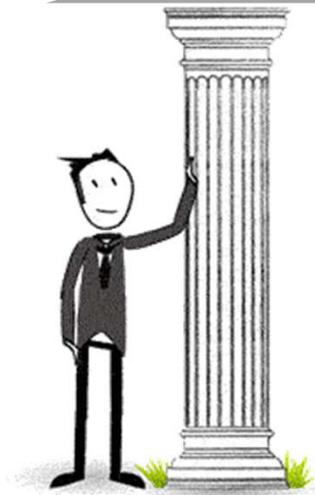
- Nous évoluons tout au long de notre vie
- Nous pouvons changer beaucoup de choses dans notre manière d'être
- Il nous faut accepter nos limites pour pouvoir les dépasser
- Nous ferons naturellement pleins d'erreurs, c'est la base de l'apprentissage !
- Nous devons apprendre à ne pas gaspiller nos épreuves et à réussir nos échecs
- Rechercher systématiquement l'approbation des autres limite notre progression
- Beaucoup de nos forces se nourrissent de nos faiblesses
- Les jugements de valeur sur nous et sur les autres sont un poison de l'âme

- **Nous sommes responsables de notre estime personnelle !**



Les fondements de l'estime de soi

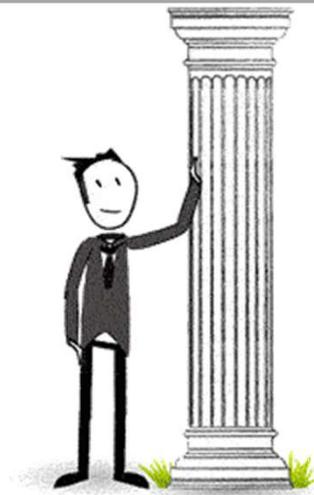
**L'estime de soi repose sur 4 piliers
qui se construisent l'un après l'autre**



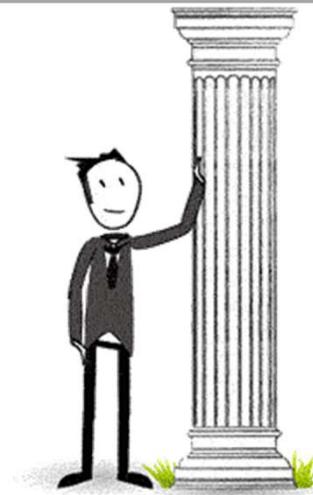
**La sécurité
intérieure**



**Etre différent et
accepté tel quel**



**La confiance dans
ses compétences**



**La confiance
relationnelle**

La sécurité intérieure



Est-ce que je me sens souvent illégitime ?
Est-ce que je fais attention et confiance à mon ressenti ?

J'ai le droit d'être différent et d'être accepté tel quel



**Savez vous ce que vous aimez ? Dites vous facilement « *JE veux* » ?
Faites vous facilement des choix (petits ou grands) ?
Avez-vous peur d'être jugée et rejetée si vous êtes différente ?**

La confiance dans ses compétences



Savez vous que vous êtes une merveille ?
Savez vous que vous avez des talents uniques ?
Savez vous que vous avez les ressources pour réussir ?
J'ai le droit de me tromper et de prendre des risques !

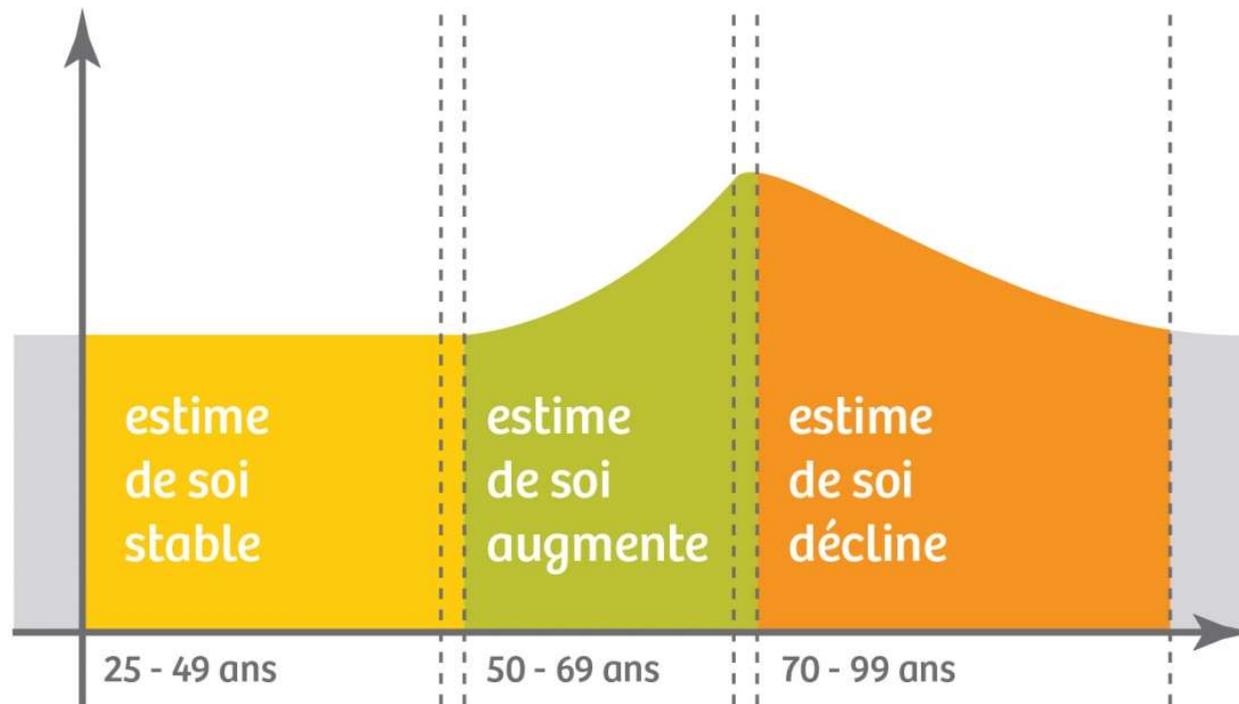
La confiance relationnelle



**Vous sentez vous souvent inférieure aux autres ?
Est-ce que vous vous comparez souvent aux autres ?
Prenez vous facilement votre place dans un groupe ?
Avez-vous peur du regard et du jugement des autres ?
Les conflits c'est OK pour vous ou pas du tout ?**

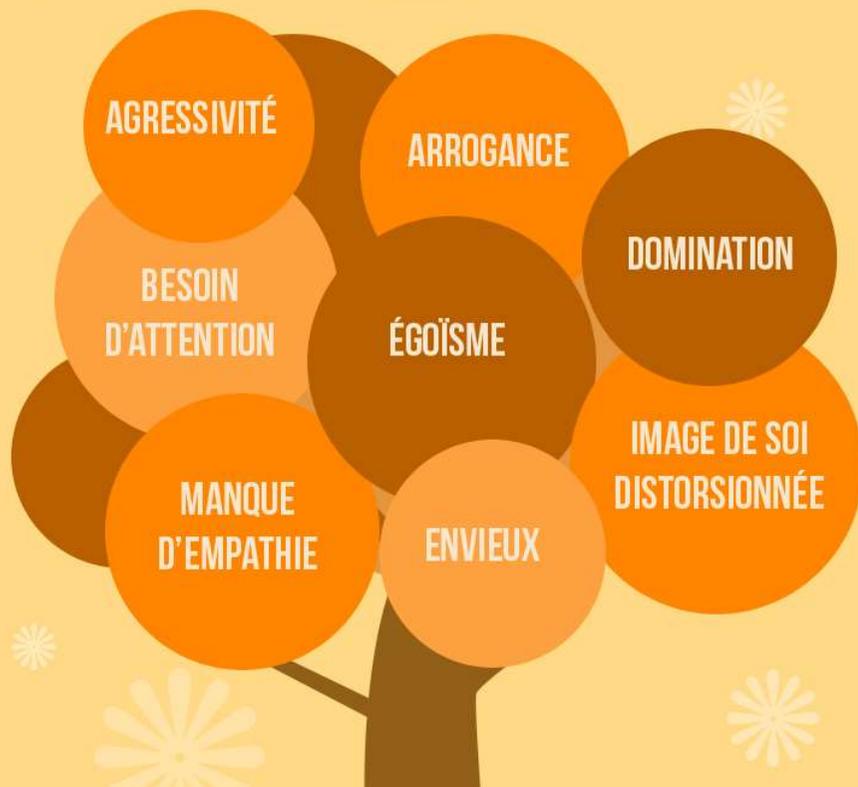
Estime de soi et âge

Au-delà de 65 ans, l'estime de soi n'est pas liée à l'âge réel, mais plutôt à l'âge que l'on se donne (âge subjectif).



Source : Inserm, OMS

PERSONNALITÉ NARCISSIQUE



BONNE ESTIME DE SOI



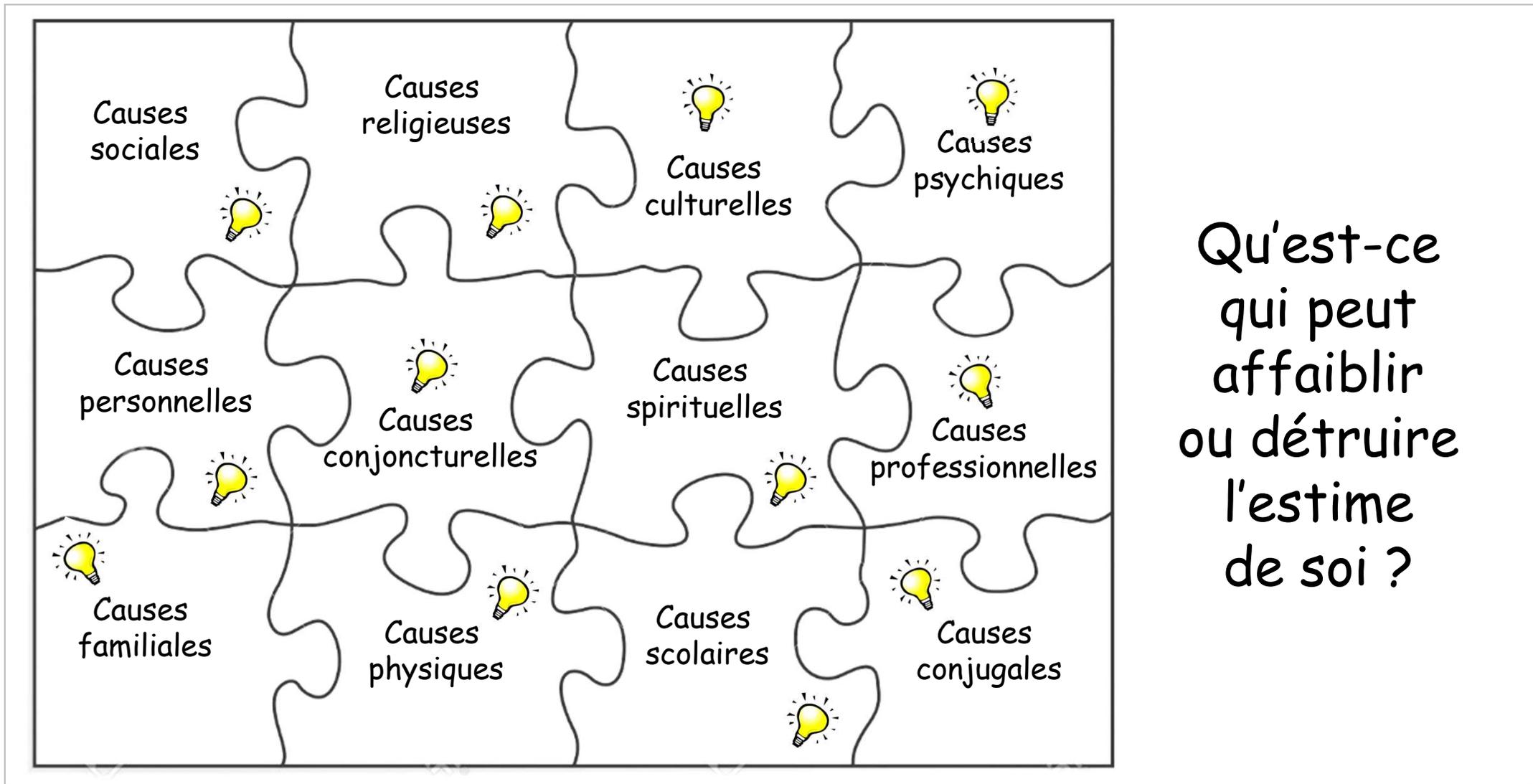


Les travaux en sous-groupes

Qu'est-ce
qui peut
affaiblir
ou détruire
l'estime
de soi ?



REMUE-MENINGES



Qu'est-ce
qui peut
affaiblir
ou détruire
l'estime
de soi ?

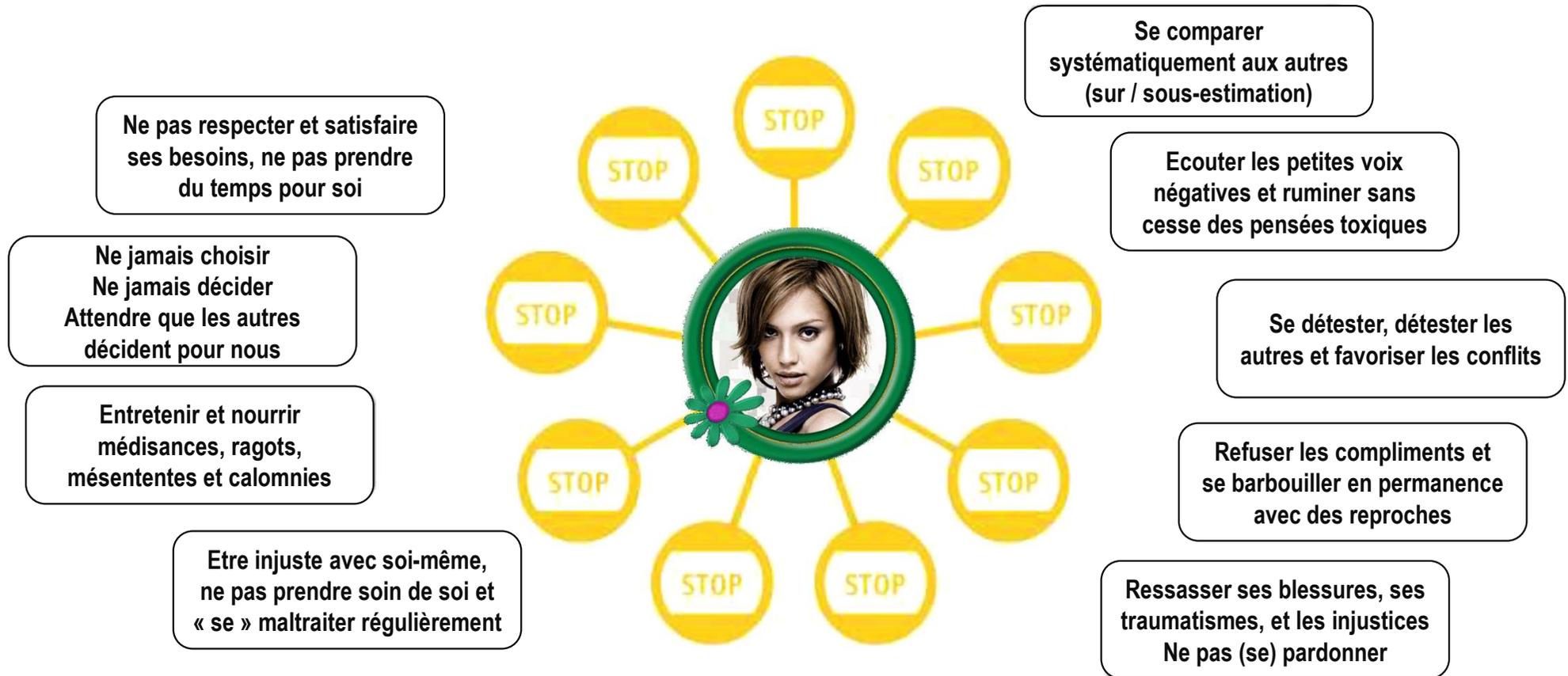


A large rectangular area containing 18 horizontal dotted lines, intended for writing notes.



A large rectangular area containing 18 horizontal dotted lines, intended for writing notes.

Voici des freins à l'estime de soi qui nous empêchent d'avancer



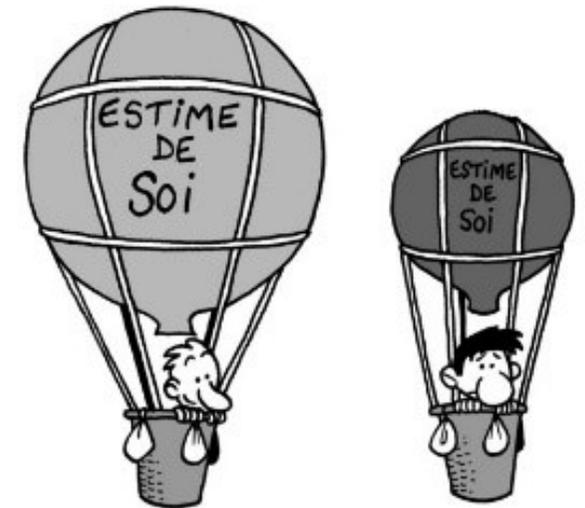
Les causes qui remontent à l'enfance

Ces causes d'un manque d'estime de soi sont liées à **l'éducation, au rôle de l'entourage, familial ou scolaire.**

- Mauvaises appréciations répétées, brimades, colères autour de l'enfant, qui se culpabilise et se rend responsable de ce qui ne va pas.
- Manque de stimulation, indifférence de la part de l'entourage, sentiment d'occuper une place un peu transparente dans la famille ou la fratrie.
- Culpabilité liée à une situation mal acceptée : parents en conflit, déséquilibre familial, secret de familles, etc.
- L'effet négatif de la grande admiration pour l'enfant, proférée de façon excessive et non réaliste, surtout quand elle n'est pas fondée sur de réelles qualités mises en œuvre et sur des efforts couronnés de succès.

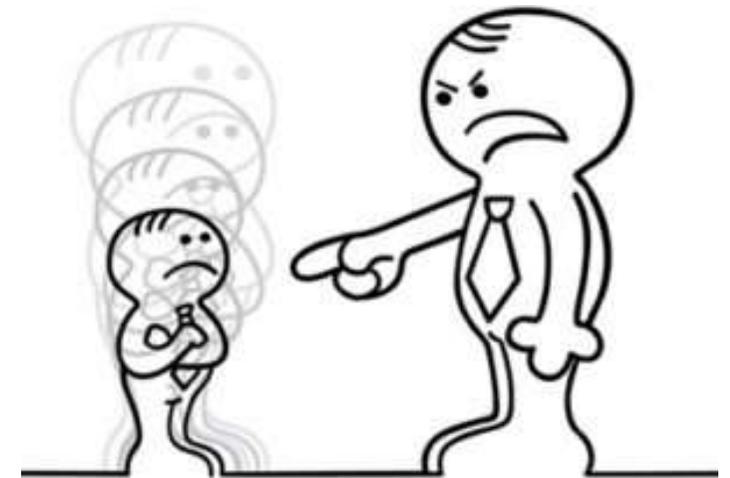
Les causes liées à notre manière de penser

- Envahissement par des pensées et un dialogue intérieur toxiques
- Les fausses croyances (notamment sur les échecs et les épreuves)
- Une volonté illusoire de contrôle de son environnement et de son entourage.
- Une culpabilisation excessive
- Les reproches et les blâmes
- La maladie de la STACOSE
- La volonté de revendiquer une identité de victime
- La quête d'un soi-idéal inaccessible
- Le burn-out du bon samaritain



Les causes sociales

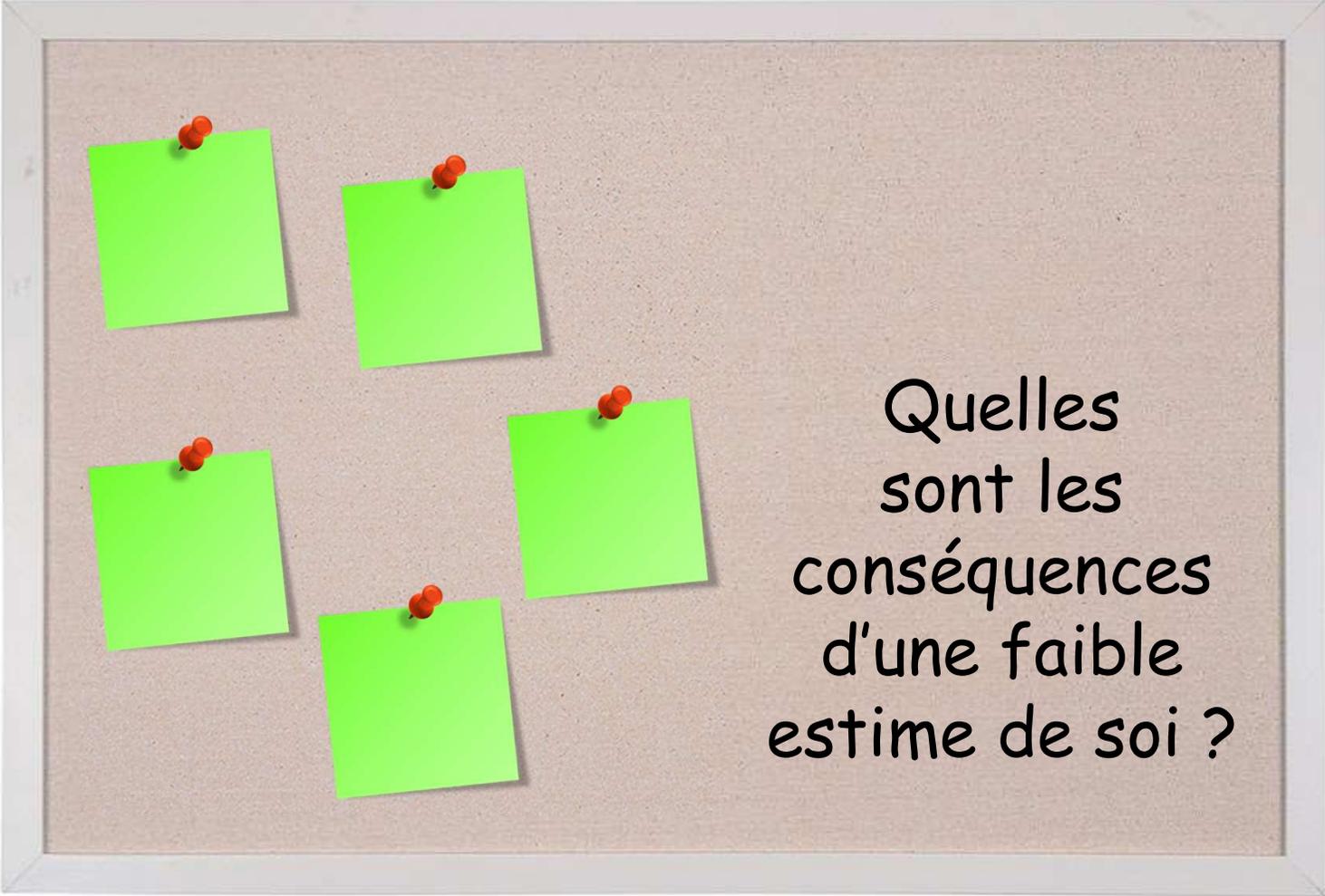
- Le manque de reconnaissance sociale
- Un environnement professionnel toxique où l'initiative est bannie
- Toutes les situations de burn-out, bore-out, brown-out
- Le culte de la performance et de la réussite
- Le perfectionnisme
- La perte d'un emploi
- Les situations de harcèlement moral et sexuel
- Les discriminations de toutes natures



Les causes religieuses et spirituelles

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

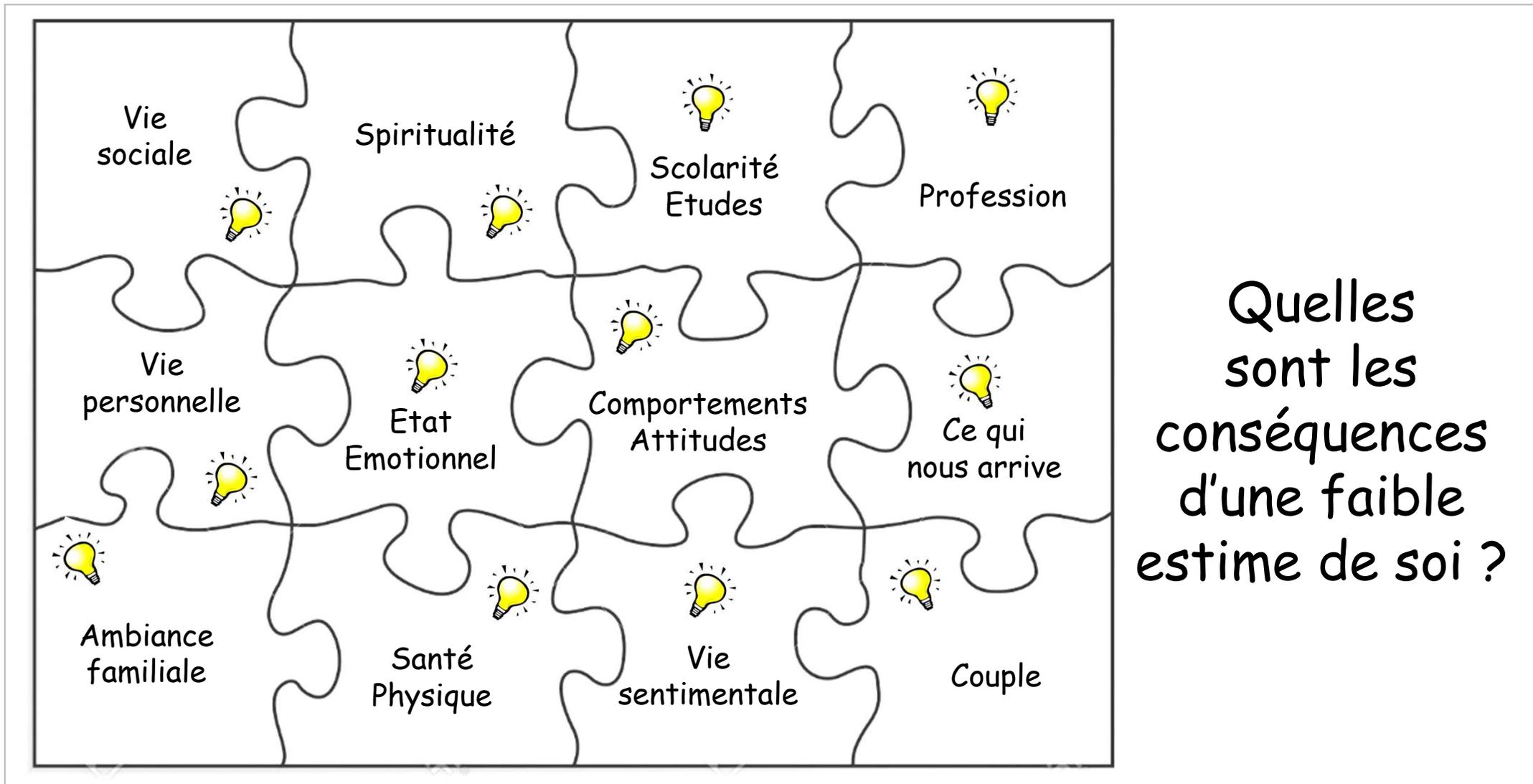
mea culpa

Quelles
sont les
conséquences
d'une faible
estime de soi ?



REMUE-MENINGES



Quelles
sont les
conséquences
d'une faible
estime de soi ?

Les effets du manque d'estime de soi

- **Inhibition de l'action**

L'action est souvent inhibée. Le doute envahit et bloque le mouvement.

- **Frustrations**

Le sujet en mauvaise estime de lui se sent dévalorisé, incapable de changer, de donner un nouveau cours à sa vie. Il est en permanence dans la frustration de ne pas vivre la vie qu'il voudrait.

- **Soumission**

Une faible estime de soi entraîne l'acceptation de situations désastreuses, de relations toxiques et destructrices, parfois sans s'en rendre compte. La personne ne se donne pas suffisamment de valeur pour songer à changer quoi que ce soit à sa vie, et cela la conduit à la dépendance affective et à accepter l'inacceptable.

Les effets du manque d'estime de soi

- **Culpabilité**

La culpabilité excessive empêche de changer car elle écrase et paralyse. Elle conduit les personnes à « se punir de tout » et à penser qu'elles sont de mauvaises personnes parce qu'elles croient (souvent à tort) qu'elles ont fait de mauvaises choses

- **Perte de sens existentielle ou spirituelle**

La maturité spirituelle exige un "je" fort sur le plan psychologique et la régulation psychologique de l'ego est tronquée si elle ne s'appuie pas sur le soin de nos ressources spirituelles. Les résonances d'une faible estime de soi sont dès lors multiples : psychologiques, philosophiques, émotionnelles, relationnelles, physiques, ...

Les autres manifestations les plus courantes sont :

- Le **dénigrement et la dévalorisation de soi**, du fait que l'individu a peur des autres, peur de ne pouvoir les affronter, peur de ne pas être capable de ... ;
- La timidité, la **gêne excessive en face des autres**. Cela pousse l'individu à attendre d'avoir confiance en lui pour commencer à se laisser découvrir par les autres ;
- **L'insécurité, le doute, le pessimisme et la victimisation** (maladie de la stacose)
- La **tergiversation, l'hésitation, l'effacement de soi, le silence** par peur des réactions de l'autre, du regard de l'autre, par peur de le contredire ;
- **La peur de commencer une action**, ce qui conduit à **l'immobilisme et à l'évitement de situations ou de personnes**. Des phrases comme « *je suis nul* », « *je n'y arriverai jamais* », « *j'en suis incapable* » deviennent alors des prétextes récurrents.

Mais les troubles suivants sont aussi fréquents :

- La multiplication des **pensées toxiques** qui envahissent et polluent le dialogue intérieur. Des difficultés à se concentrer et à prendre des décisions
- Problèmes liés à l'image corporelle
- Une grande fatigue et un manque d'énergie
- Des bouffées d'inquiétude ou une anxiété excessive pendant une bonne partie de la journée
- Une **humeur maussade** voire **dépressive**
- La tentation d'abuser de **drogues diverses** débouchant sur des addictions
- Un manque d'appétit, une anorexie nerveuse ou une boulimie (troubles de l'alimentation)
- Des insomnies ou le fait de dormir tout le temps

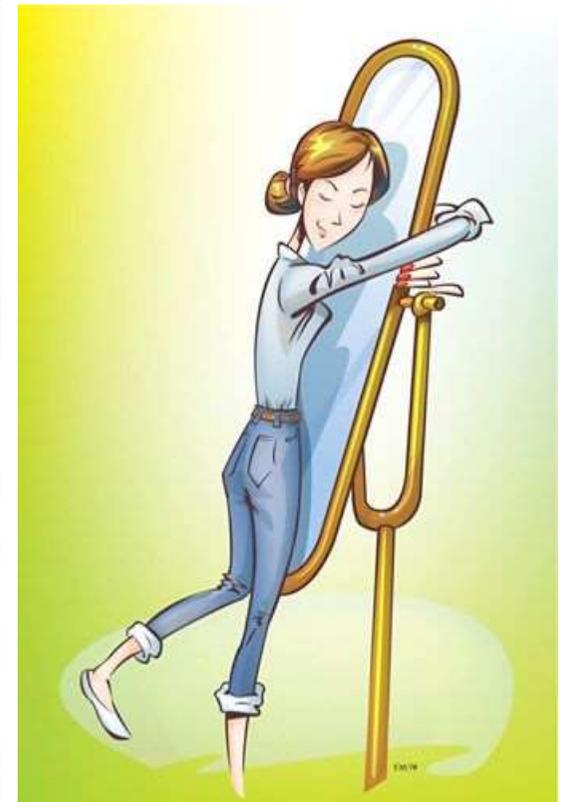


Les personnes souffrant d'un manque d'estime de soi, «s'observent à travers un miroir déformant, elles s'y trouvent laides, stupides, incapables, incompetentes, inutiles, indignes d'être aimées aujourd'hui et pour toujours». Ce qui, on le comprend aisément, est un obstacle de taille à l'accès au bien-être, au succès et au bonheur.

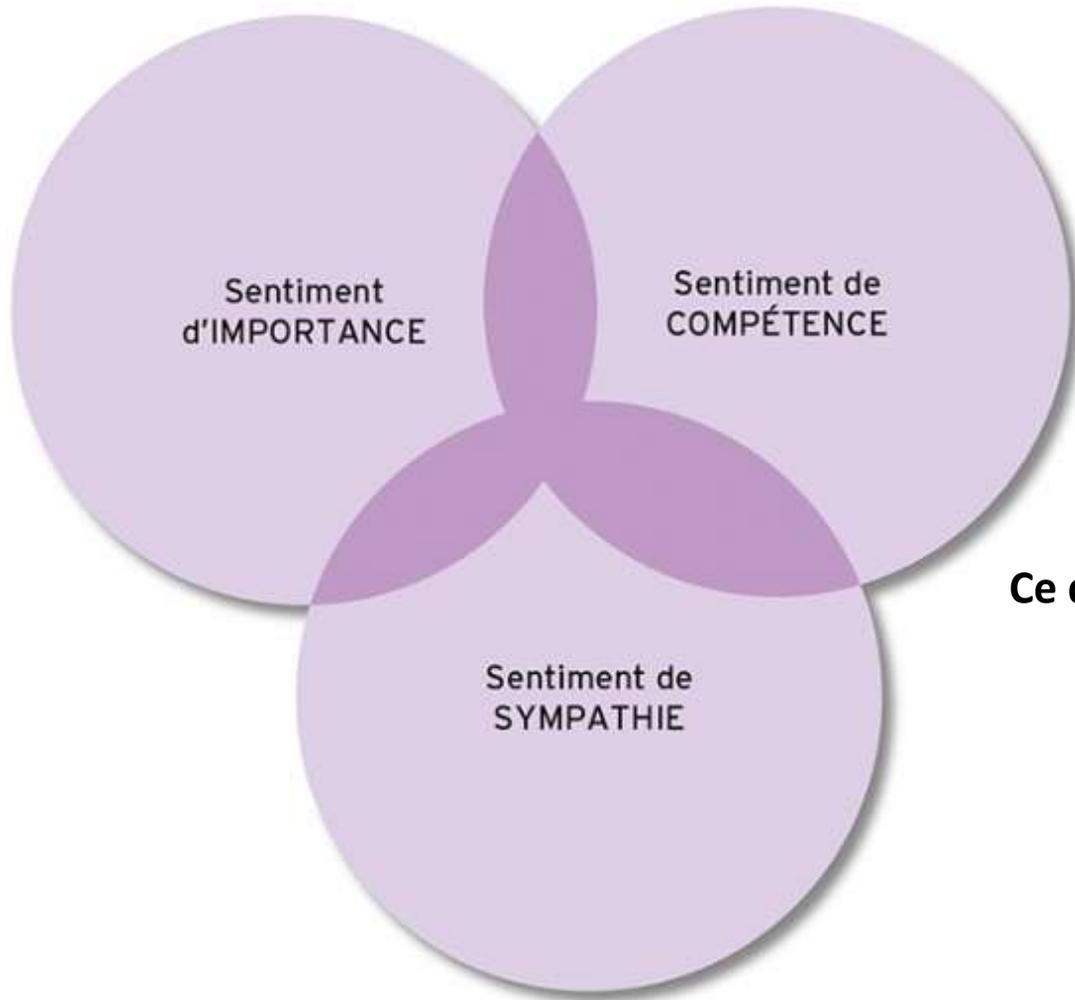
Sylvie Tenenbaum est psychotérapeute. Formatrice à l'international, elle intervient en supervision auprès de professionnels de la thérapie.

Elle est l'auteure d'une quinzaine d'ouvrages de psychologie dont [Cherche désespérément l'homme de ma vie](#), [Journal d'une psychotérapeute](#), [Vaincre la dépendance affective](#), ou encore [Le syndrome de la fée Clochette](#).

Quels leviers
actionner pour
renforcer
l'estime de soi ?



REMUE-MENINGES





A large rectangular area containing 18 horizontal dotted lines, intended for writing notes.



A large rectangular area containing 18 horizontal dotted lines, intended for writing notes.



La vie étant un changement permanent, nous devons comprendre que ce sont les diverses facettes de notre être qui font de nous ce que nous sommes aujourd'hui.

Nous sommes un ensemble complexe englobant toutes les dimensions de notre existence passée, de notre présent et de notre potentiel de développement futur !

Et nous avons de la valeur par le simple fait d'être vivant ...

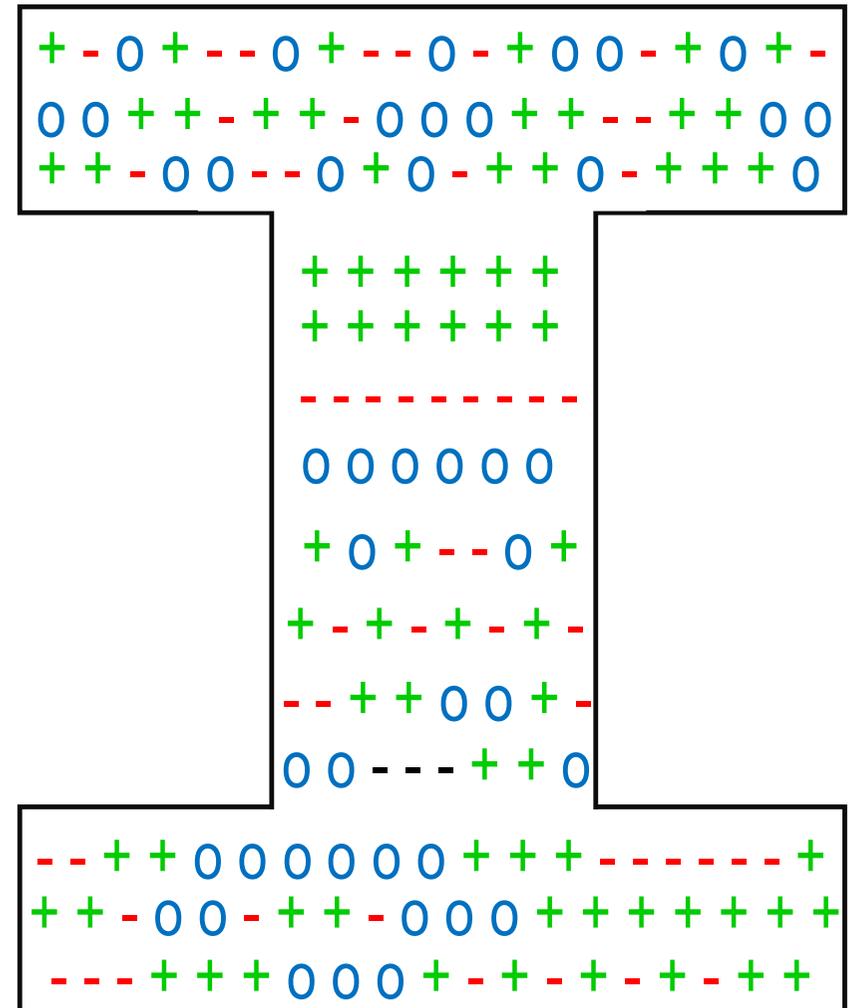
Le grand « I » représente notre personne dans sa globalité

Les « - » représentent les aspects et les expériences négatives

Les « + » représentent les aspects et les expériences positives

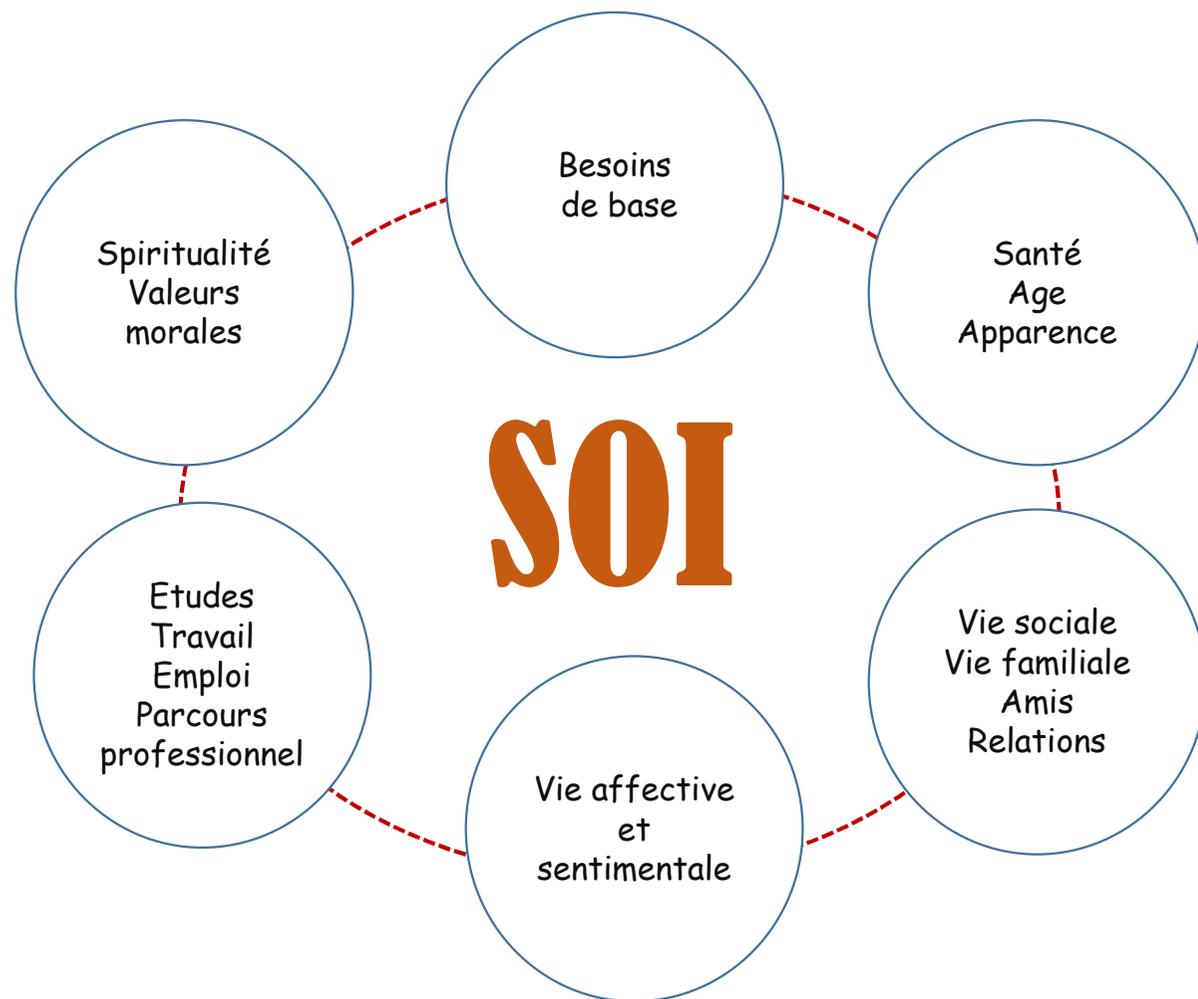
Les « 0 » représentent les aspects et les expériences neutres

Il apparait évident qu'il est impossible de donner une évaluation globale. Identifier les parties dont vous n'êtes pas satisfait et travaillez à les changer, tout en gardant un regard positif sur vous-mêmes !



Nous devons prendre en compte tous les grands aspects de notre existence pour faire évoluer les critères que nous retenons pour considérer notre valeur.

Se cantonner exclusivement à un ou deux domaines est un piège dans lequel il est facile de tomber en s'identifiant de manière trop étroite à un seul domaine de notre existence !



Plutôt que de porter des jugements de valeur sur nous-mêmes, réservons nos appréciations aux évènements, aux circonstances et aux situations que nous rencontrons !

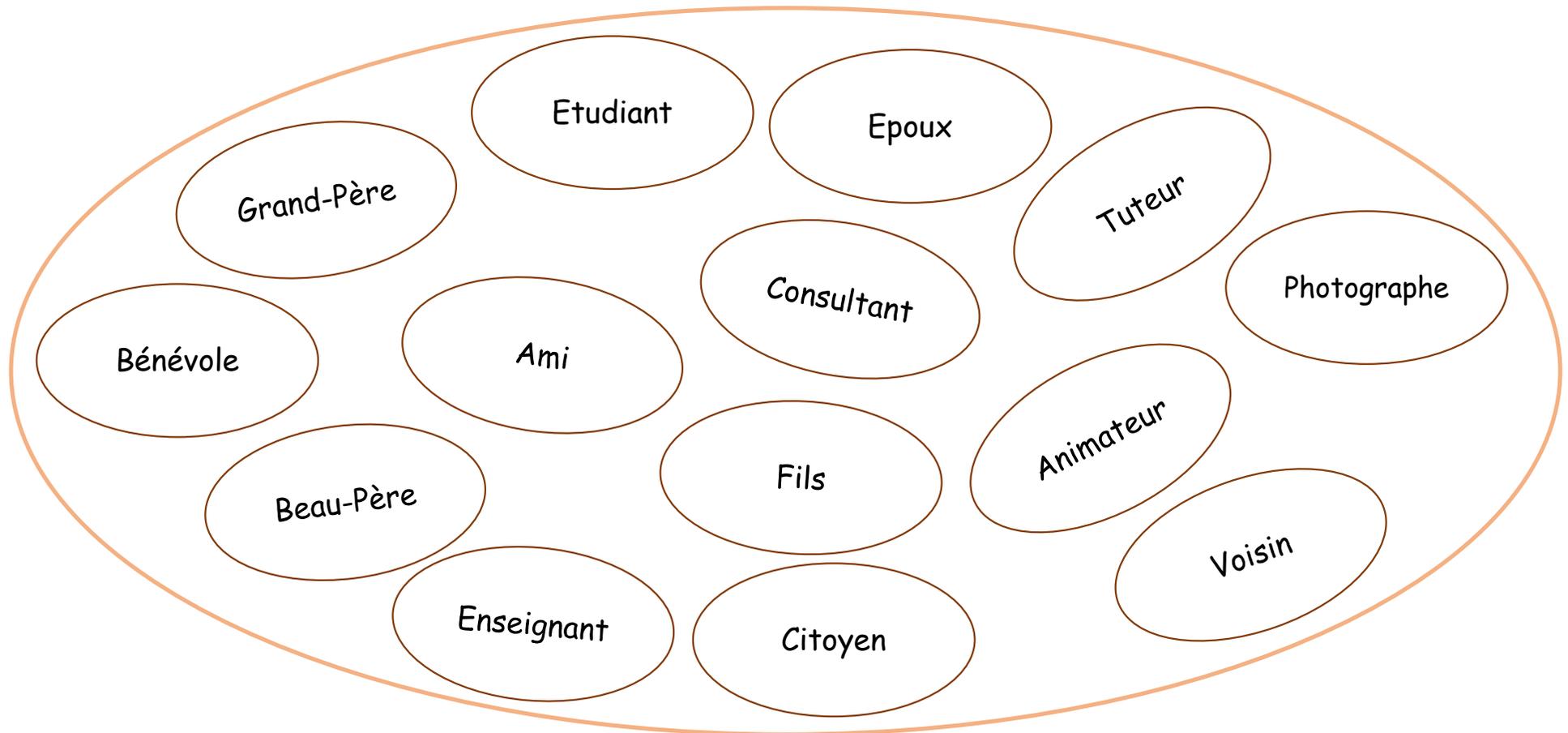
Ce n'est pas en se couvrant de blâme et en se dévalorisant que nous résoudrons nos difficultés. Bien au contraire nous ne ferons qu'aggraver notre mal-être !

Nous pouvons assumer la responsabilité pleine ou partielle d'un évènement désagréable (ou de notre inaction) tout en conservant à l'idée que nous sommes un être humain fondamentalement respectable et valable.

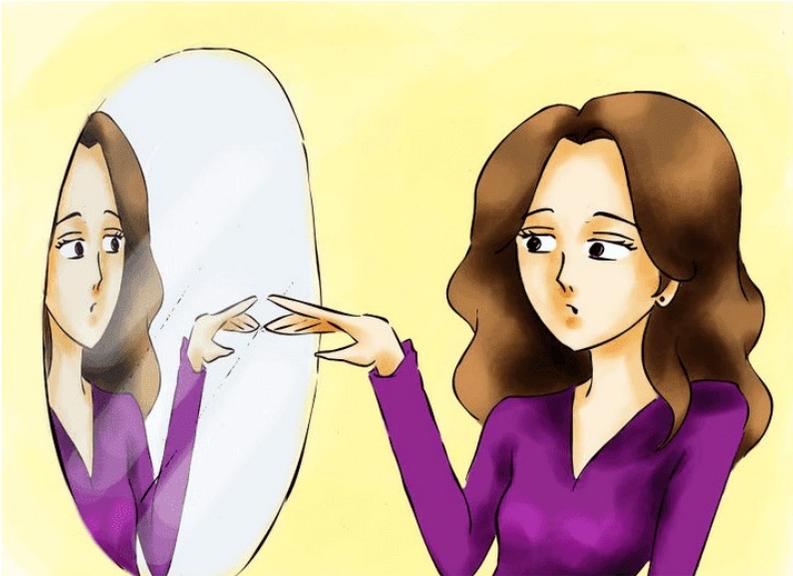


Avoir une vision
holistique de soi !

AVOIR CONSCIENCE DE SES DIFFERENTS ROLES



- Eviter absolument les généralisation négatives sur soi-même



- ☞ Le **tout ou rien** (tout est blanc ou noir – les nuances n’existent pas)
- ☞ Le **filtre mental** qui ne retient que les aspects négatifs
- ☞ La **surgénéralisation** « toujours », « jamais », « tous », « personne »
- ☞ La **disqualification du positif**
- ☞ Les **conclusions hâtives** (lecture de pensée ou erreur de voyance)
- ☞ **L’exagération** ou la **minimisation**
- ☞ Le **raisonnement émotionnel** (les émotions gouvernent la pensée)
- ☞ Les « **Je dois** » et les « **Je devrais** »
- ☞ **L’étiquetage**
- ☞ La **personnalisation** (se sentir coupable à tort)

- Pour apprendre à se juger de façon indulgente, appropriée et objective



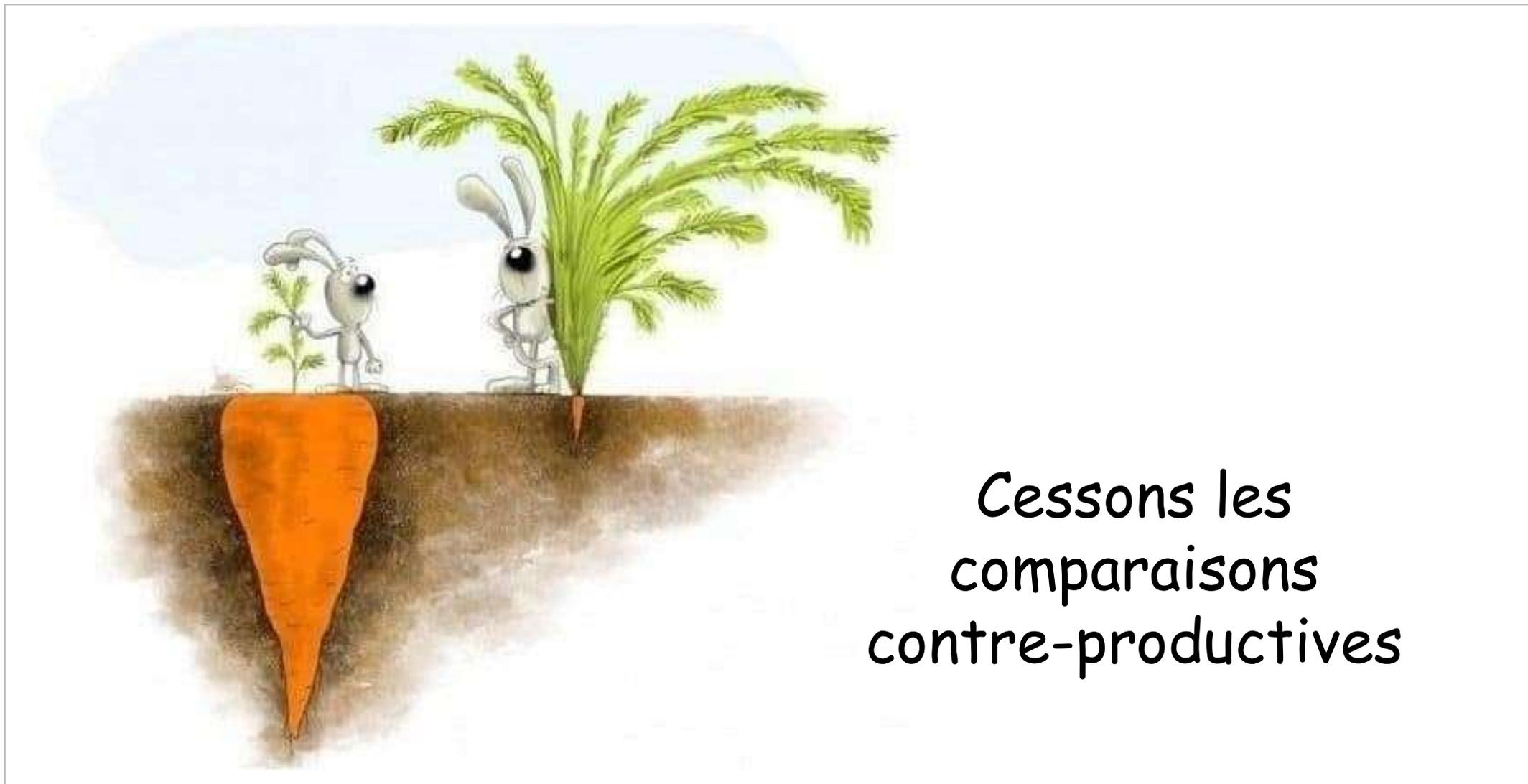
Etre à l'aise avec
ce que l'on est !

- **Apprendre à se mieux se connaître**



- *Les évènements marquants de mon histoire*
- *Mes principales réussites*
- *Ce que j'ai appris de mes épreuves et échecs*
- *Mes valeurs*
- *Mes rêves, mes aspirations*
- *Mes forces (et leurs points de vigilance)*
- *Mes qualités*
- *Mes limites actuelles*
- *Mes défauts (et les forces qu'ils nourrissent)*
- *Mes blessures d'enfances et mes fragilités*
- *Mes facteurs d'équilibre de résilience*

- **Pour apprendre s'accepter et à s'aimer**



Cessons les
comparaisons
contre-productives



Progresser là
où c'est possible !



Célébrez le
moindre de
vos progrès !





Investissez vous dans les relations qui rendent votre vie plus belle ...

Mettez fin à celles qui vous font souffrir, qui vous affaiblissent ou qui vous tirent vers le bas ...

Investissez vous suffisamment dans une relation pour lui permettre éventuellement de produire de bons fruits durables !

S'entourer de personnes bienveillantes, fuir celles qui sont toxiques

Gardez dans votre vie des personnes qui :

- *Vous aiment et vous apprécient*
- *Vous motivent*
- *Vous encouragent*
- *Vous inspirent*
- *Vous enrichissent*
- *Vous rendent heureux*



Si vous connaissez des personnes qui ne font rien de ce qui précède, laissez les partir !

FRIEND DETOX !

Faites le tri dans vos relations



- ✓ Amis qui ne sont pas nos amis mais dont nous pensons à tort qu'ils le sont
- ...
- ✓ Le boulet doudou. Pourquoi entretenez-vous cette relation ?
- ✓ Les toxiques, les manipulateurs ...
- ✓ Les voleurs de temps
- ✓ Les fantômes

Le mot d'ordre qui doit émaner de nos relations : **BIENVEILLANCE**

01 | **SAGESSE ET CONNAISSANCE**



Créativité
Curiosité
Ouverture d'esprit
Goût de l'apprentissage
Perspective et sagesse

04 | **JUSTICE**



Citoyenneté
Équité
Leadership

02 | **COURAGE**



Bravoure
Persévérance
Intégrité
Vitalité

05 | **TEMPERANCE**



Clémence
Humilité et modestie
Prudence
Contrôle de soi

03 | **HUMANITE**



Amour
Gentillesse
Intelligence sociale

06 | **TRANSCENDANCE**



Appréciation du beau
Gratitude
Espoir
Humour
Spiritualité

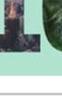
**Identifiez
vos forces**

<https://www.viacharacter.org/>

16 HABITUDES DES GENS HEUREUX

à adopter d'urgence

J'admire la Vie

- | | | | |
|---|--|---|---|
|  | S'entourer d'autres gens heureux |  | Être généreux et altruiste |
|  | Ne pas se prendre au sérieux |  | S'accorder du temps personnel |
|  | Se contenter de bonheurs simples |  | Être fier de ce que l'on accomplit |
|  | Sourire face aux difficultés de la vie |  | Respecter ses valeurs |
|  | S'estimer chanceux (gratitude) |  | Vivre le moment présent |
|  | Décider d'être optimiste |  | Se moquer du regard des autres |
|  | Penser que tout arrive pour une raison |  | Embrasser l'imperfection |
|  | Être sincèrement heureux pour les autres |  | Tirer des leçons de ses échecs pour évoluer |

L'entourage peut être la cause de ta réussite comme celle de ton échec.
 À un certain stade de nos vies, nous devons marcher avec les personnes **qui nous font avancer!**

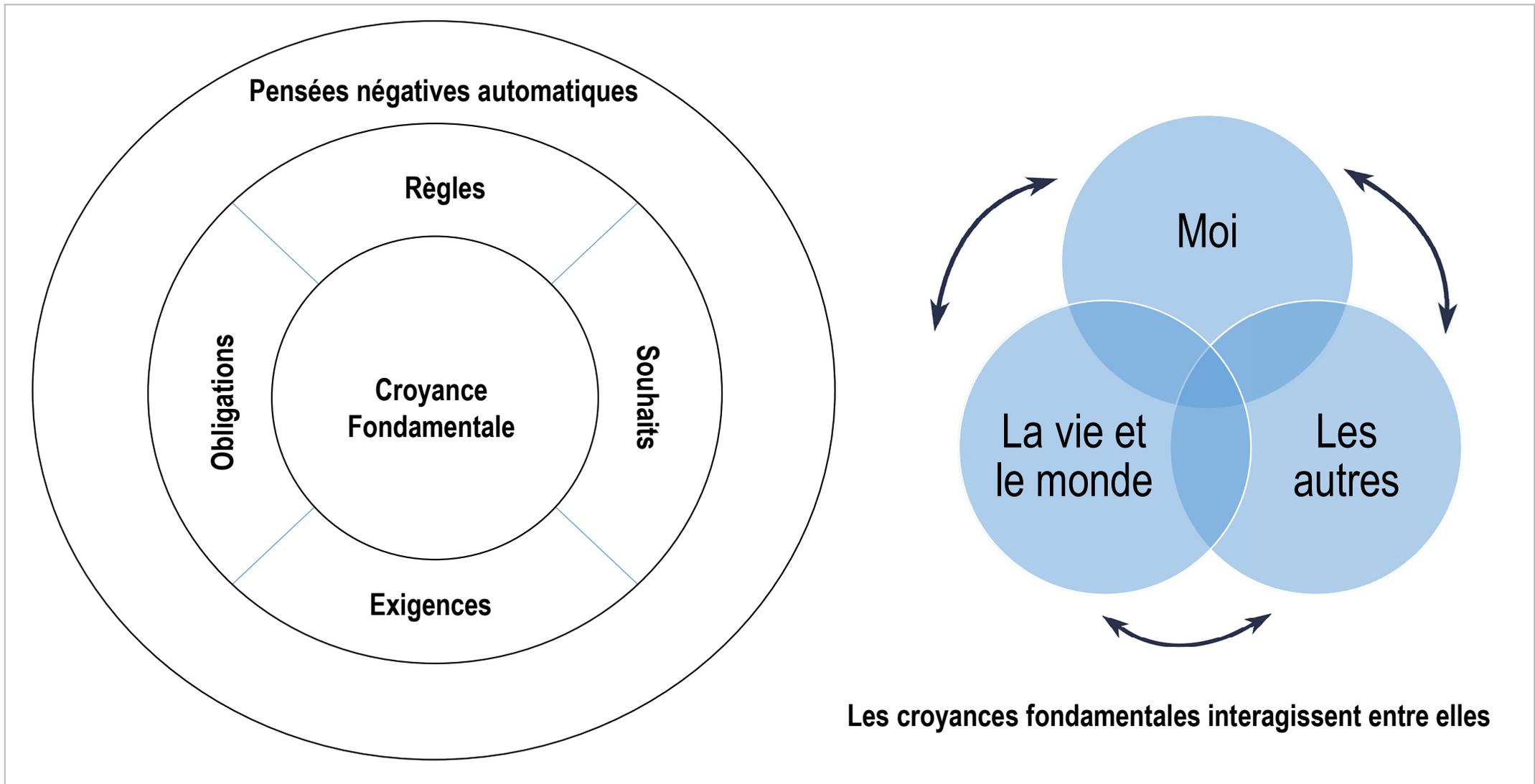
Espère secrètement
que les autres
échouent



Se réjouit
et s'enthousiasme
des victoires
des autres



**Réjouissez
vous
des succès
des autres**





Adressez vous des messages positifs !

Les 5 attitudes qui favorisent l'estime de soi

ETRE PERSEVERANT

Persister dans une activité afin d'atteindre le résultat recherché, ne pas se décourager malgré les obstacles. La réussite qui accompagne cette attitude donne la certitude que le succès obtenu vient de nos efforts et l'estime augmente.



EVITER DE SE COMPARER

Se comparer aux autres influence négativement notre estime de soi. Soyez réaliste. Essayez d'être parfait et de ne pas comparer aux autres ni à l'estime de soi.



ImprovYourself
understanding is the key



ASSUMER NOS FAILLES

Quand vous faites une erreur, au lieu de vous critiquer, prenez le temps d'examiner ce que vous avez appris. Cessez de vous punir. Apprenez, au contraire, à vous récompenser.

PRENDRE DES RISQUES

L'estime de soi se construit en relevant des défis, ce qui représente un risque : celui de déplaire, de perdre la face, d'échouer, etc. La sécurité et le confort sont plus agréables. Mais ils limitent énormément nos possibilités de développer notre estime de soi.



CESSER LE DIALOGUE INTERNE CRITIQUE

Toutes ces pensées critiques que nous nous adressons nuisent à notre estime de soi. Prenez conscience de leur existence et confrontez-les.

Etre persévérant et prendre des risques :
Revoir complètement sa perception de l'échec

Eviter de se comparer :

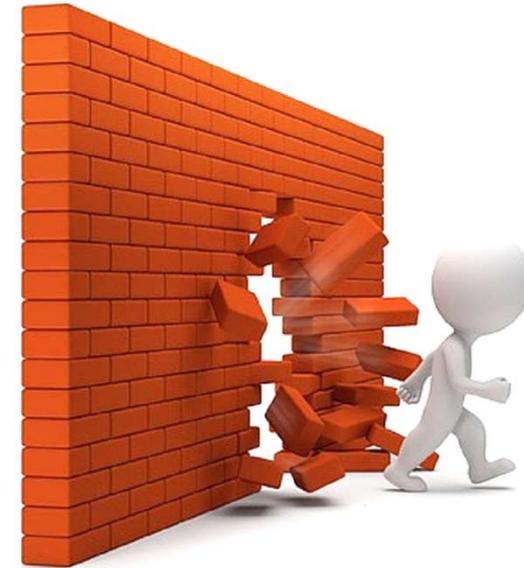
- Pratiquer l'auto-louange
- Tenir un cahier des réussites

Assumer nos failles :

- Nos faiblesses nourrissent nos forces
- Nos faiblesses nous aident à progresser

Cesser le dialogue interne critique :

- Utiliser le ratio de Gottman (5:1)
- Nos pensées sont des bulles de savon
- Pour une pensée critique sur nous-mêmes en générer deux positives en antidote



Accepter vos limites actuelles. Elles sont toutes temporaires à court ou moyen terme. Ces limites vous permettent cependant de vous fixer des buts réalistes, et en travaillant à les dépasser, vous pourrez développer de nouvelles capacités ...



Je m'accorde le droit de me tromper. Mes erreurs font partie de mes apprentissages, elles me font progresser. J'apprends à réussir mes échecs car ils ne sont en réalité que des futurs succès en préparation. J'accorde également aux autres le droit de se tromper ...



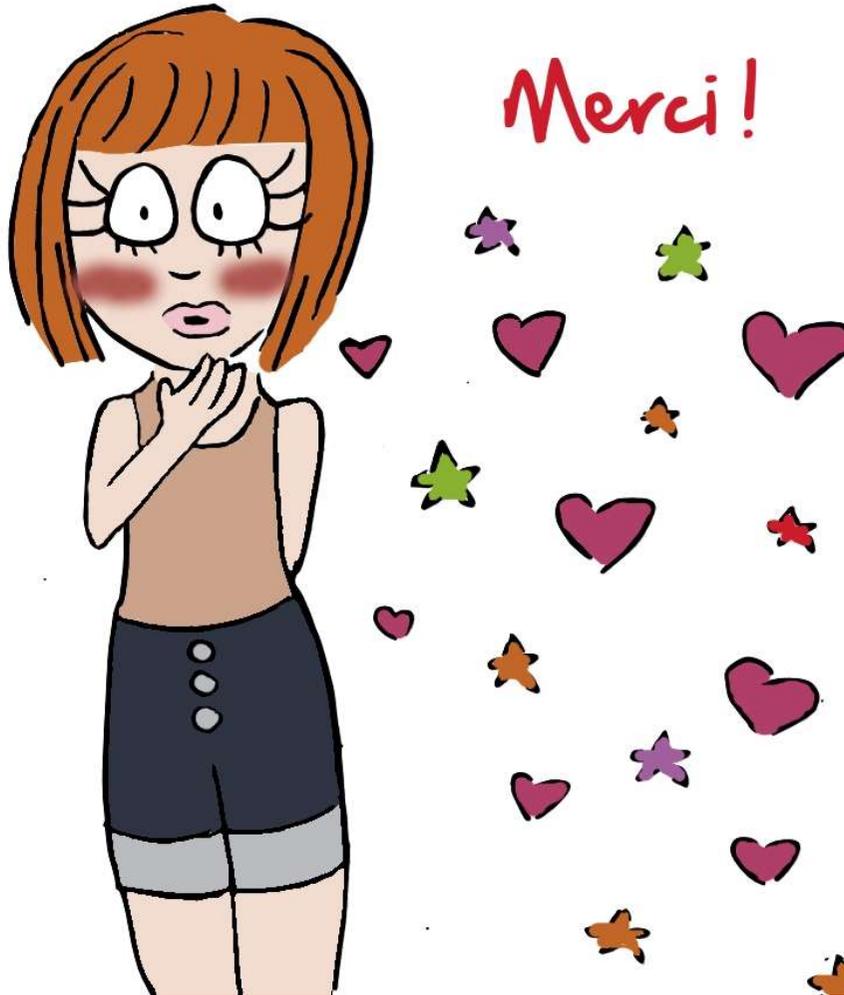
Il y a **toujours**, **toujours**
au moins une chose pour laquelle
nous pouvons exprimer notre
gratitude
chaque jour.

Cultivez chaque jour la gratitude et la reconnaissance ...



Vous pouvez recevoir, accepter, faire entrer en vous, laissez infuser en vous les compliments qui vous sont adressés. *Vous méritez d'en recevoir et ils sont justifiés !*

Vous pouvez les amplifier en renvoyant à votre tour d'autres compliments à d'autres personnes ...



Recevoir

Accepter

Accueillir

Laisser infuser

Amplifier

Partager

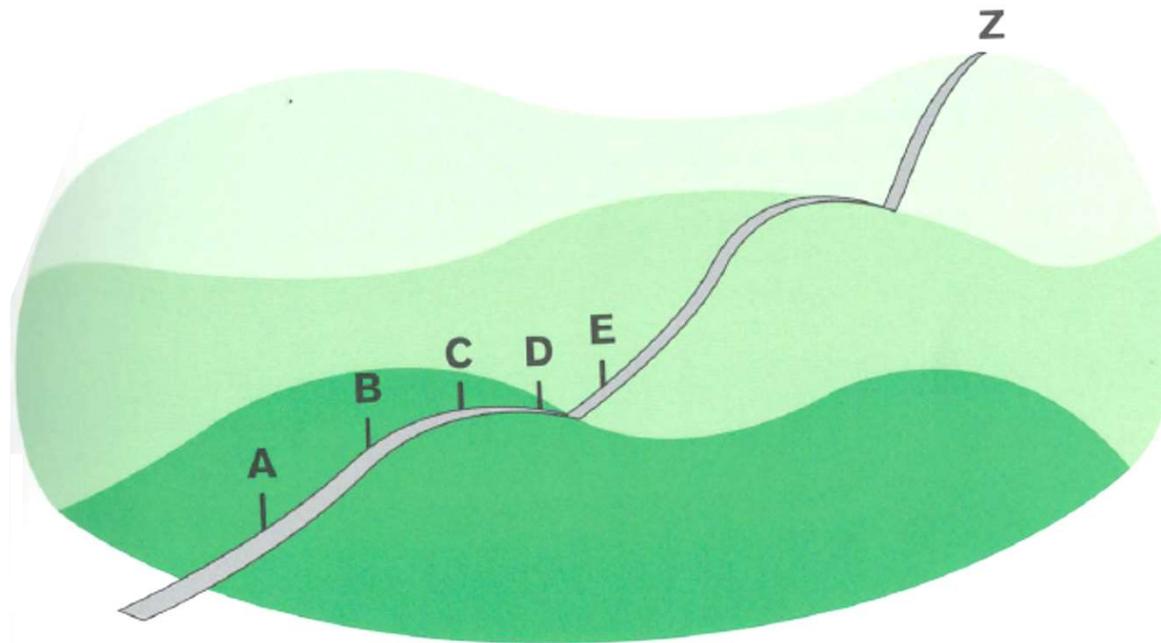
- **Apprendre à parler de soi avec des termes positifs**
- **Arrêter de se comparer et se détacher du passé (notre passé ne nous définit pas !) – Vivez [le / au] présent en pleine conscience**
- **Arrêter de faire de nos défauts (réels ou imaginaires) des freins pour avancer**



Apprenez à chassez les pensées négatives et les pensées toxiques ...

- **Pour chaque pensée négative ou toxique générez au moins une pensée bienveillante vis-à-vis de vous-mêmes**
- **Entourez vous de personnes bienveillantes, fuyez celles qui sont toxiques pour vous**
- **Faites de bonnes actions ! Mettez votre temps et vos talents au service d'une bonne cause**
- **Renvoyez les messages « caca » et laissez entrer en vous tous les messages bienveillants**

- **Accepter nos émotions et nos sentiments, les mettre en mots ... et les exprimer !**
- **Fuir les scénarios de victimisation (*ce que j'appelle la maladie de la STACOSE*)**
- **S'accorder le droit à l'erreur, arrêter de rechercher la perfection**
- **Explorer d'autres grilles de lecture des situations ou des événements**
- **Travailler sur notre apparence et améliorer notre hygiène de vie**

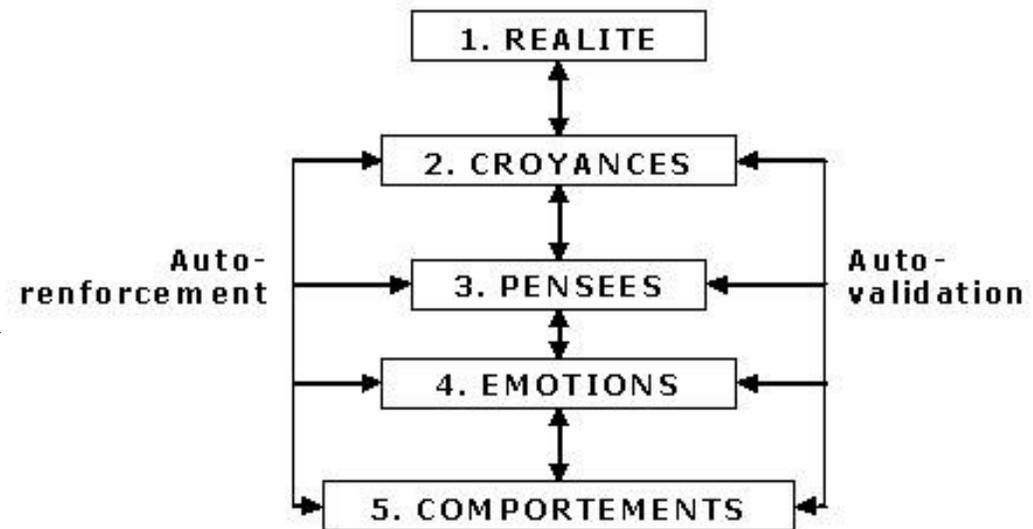


**Fixez vous des petits objectifs réalistes et avancez pas à pas
Adressez vous des compliments pour chaque pas et chaque succès rencontré en chemin
Et si le résultat n'est pas celui que vous espérez, félicitez vous d'avoir essayé !**

Nous sommes un peu comme Pensouillard le Hamster

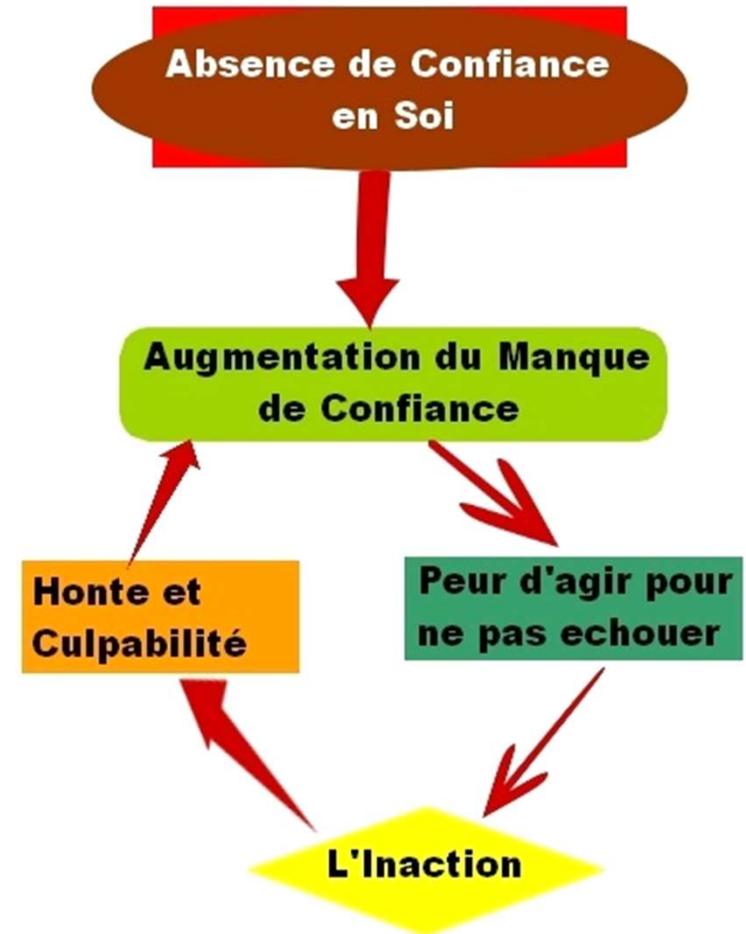


Ce qui « tourne »
et « rumine » en
permanence en nous





Nous « mâchouillons » alors en permanence un chewing-gum de négativité qui est très toxique





Et alors !!
On change quoi ??

SI VOUS FAITES CE QUE VOUS
AVEZ TOUJOURS FAIT,
VOUS OBTIENDREZ CE QUE
VOUS AVEZ TOUJOURS EU.

ANTHONY ROBBINS



Tout d'abord
sortir de la cage !

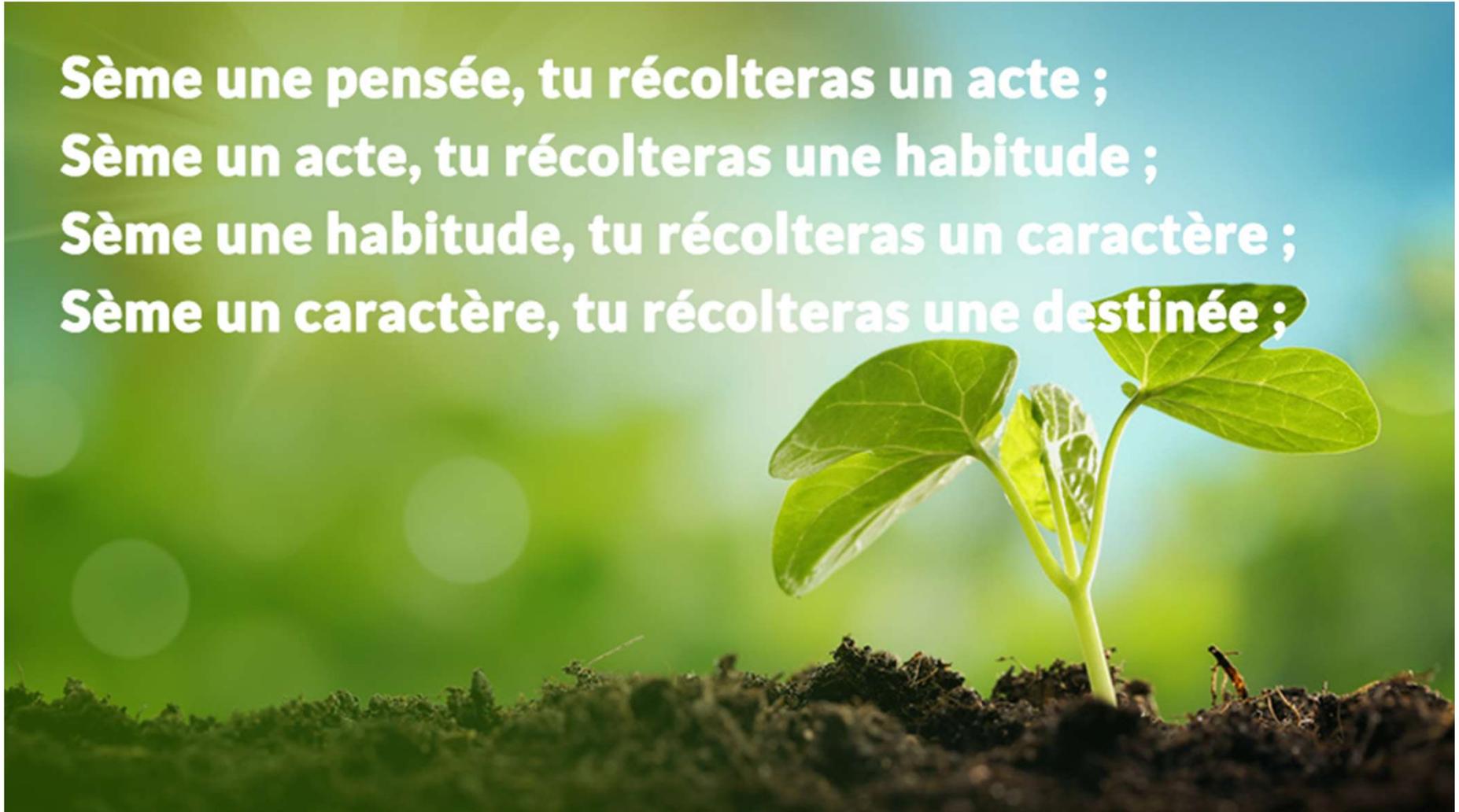
Nous sommes ce que nous avons l'habitude de faire ; l'excellence n'est alors pas un acte, mais une habitude.

Aristote

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Déterminez vos propres rituels ... car nous devenons ce que nous répétons !

**Sème une pensée, tu récolteras un acte ;
Sème un acte, tu récolteras une habitude ;
Sème une habitude, tu récolteras un caractère ;
Sème un caractère, tu récolteras une destinée ;**



La porte qui mène aux progrès
personnels ne s'ouvre que de
l'intérieur.

Burke Hedges

En conclusion

Annexes

Le journal des petits bonheurs

Reportez pendant une semaine dans le tableau suivant tous les petits bonheurs, les remerciements, les compliments et les signes de reconnaissance que vous recevez et que vous donnez. Ajoutez également vos propres signes de reconnaissance

Petits bonheurs	Remerciements	Compliments et signes de reconnaissance	Je me félicite Je suis reconnaissant pour ...

JE SUIS FIER(E) DE MOI QUAND...



.....

.....

.....

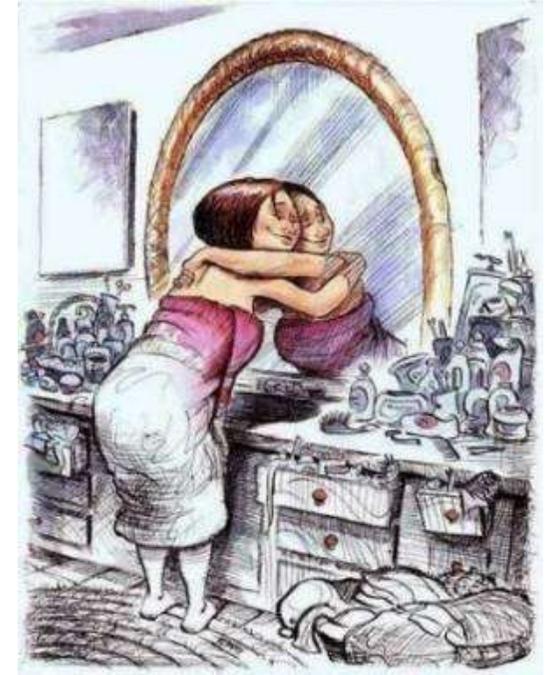
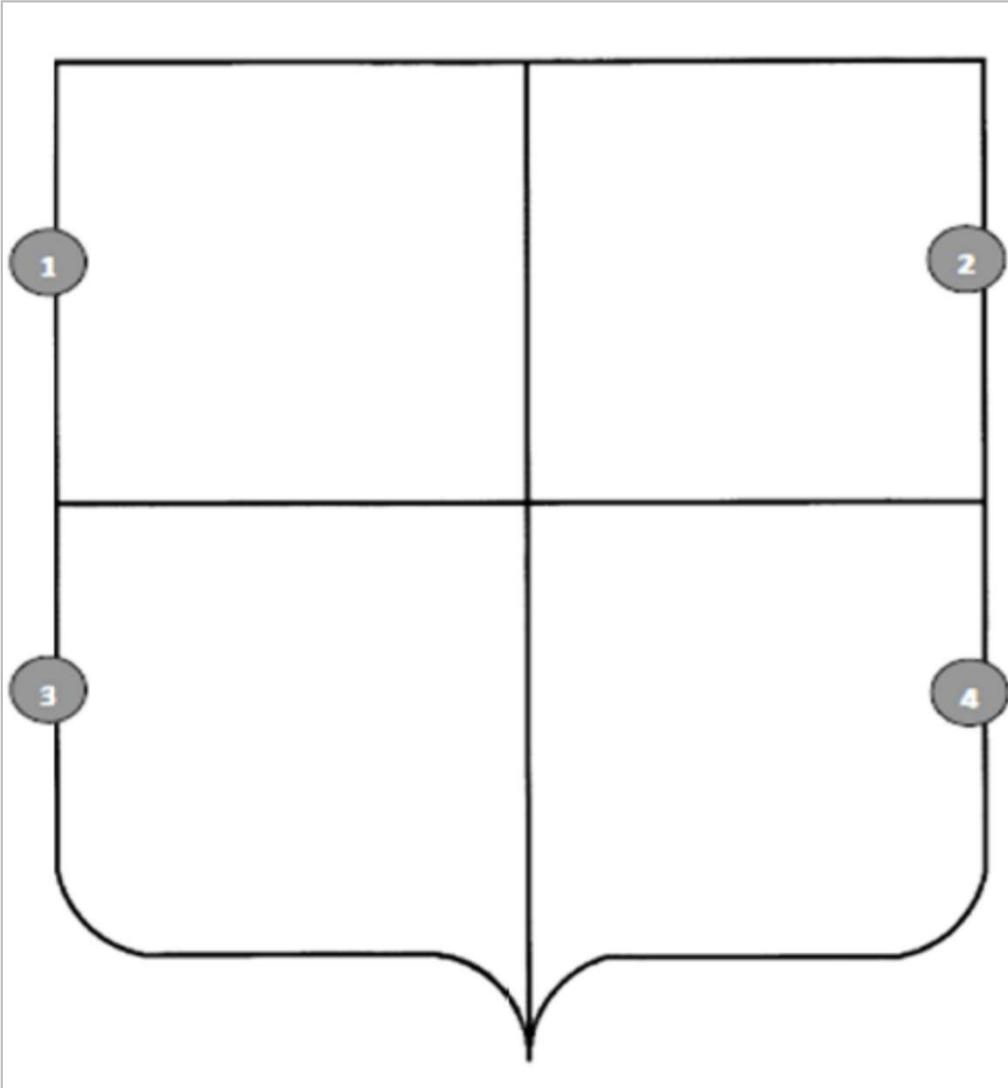
.....

.....

.....

.....

.....



- 1. Une qualité que j'aime en moi**
- 2. Un compliment que je reçois souvent**
- 3. Les bons cotés d'un de mes défauts**
- 4. Une réalisation dont je suis fier(e)**