

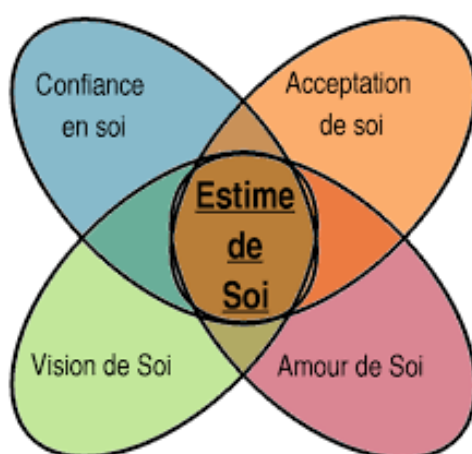
L'estime de soi

Améliorer son estime de soi par une gestion optimale de ses croyances

1. L'estime de soi, de quoi parlons-nous ?

L'estime de soi désigne ce rapport intime à soi, ce jugement sur soi-même souvent secret (on ne le dévoile pas aux autres) et parfois inconscient (on ne sait pas toujours clairement où l'on en est).

L'estime de soi peut se définir ainsi :



2. L'estime de soi, de quoi est-elle composée ?

- La vision de soi : « *la conviction que l'on a d'être porteur·se de qualités ou de défauts, de potentialités ou de limitations* » André et Lelord 2001.
- La confiance en soi : « *correspond à la croyance, à la conviction que l'on est capable d'accomplir une certaine tâche* » Gould et Weinberg, 1997.
- L'amour de soi, c'est la composante affective de l'estime de soi. Il dépend en partie des « *nourritures affectives* » (Cyrulnick) prodiguées par notre entourage (parents, entraîneur·e, professeur·e, patron·ne...)
- L'acceptation de soi est la faculté à se centrer sur soi et à s'apprécier tel que nous sommes, plutôt que de porter en soi une image idéalisée de nous, et de qui nous ne sommes pas.

L'estime de soi

Améliorer son estime de soi par une gestion optimale de ses croyances

3. Comment améliorer l'estime de soi ?

Tout changement durable en matière d'estime de soi passe souvent par une démarche d'efforts personnels importants :

- 1) *Faire taire le critique intérieur* : C'est cette petite voix qui répète incessamment « *Tu n'y arriveras pas, ce n'est pas pour toi, renonce* ». Attention, le critique intérieur tente en général de se faire oublier en se faisant passer pour de la lucidité, c'est à dire en maquillant des jugements subjectifs (« *Je me suis senti·e ridicule lors de cet course* ») en vérités absolues (« *J'ai été ridicule devant tout le monde* »).
La gestion de cette petite voix peut se réaliser avec le dialogue interne : (voir la fiche déjà publiée du dialogue interne)
- 2) *Écouter les critiques extérieures plus attentivement que les siennes*.
- 3) *Augmenter sa tolérance à l'échec* : se forcer à agir plus souvent : Si on tente le passage d'une zone technique qu'une seule fois et que l'on échoue, on va en conclure que cette démarche est vouée à l'échec. Si, en revanche, on s'astreint à le tenter dix fois, on s'aperçoit alors que cela marche huit fois sur dix. La loi des séries est favorable à l'estime de soi.
- 4) *Être son/sa meilleur·e ami·e* : Il est fondamental de modifier son rapport à soi-même dans le sens d'une bienveillance et d'une tolérance accrues. Ne pas toujours se mettre la pression et accepter parfois de n'être pas parfait·e, de ne pas avoir toujours quelque chose d'intelligent à dire ou d'admirable à faire ; c'est à dire arriver à avoir avec soi-même un rapport amical, fait de tolérance et d'exigence à la fois.
- 5) *Ne plus confondre valeur et performance* : Il faut essayer de ne pas dépendre en permanence de l'approbation des autres ou de l'atteinte de tel ou tel objectif. On ne perd pas sa valeur si on nous aime moins ou si on a raté quelque chose.

L'estime de soi

Améliorer son estime de soi par une gestion optimale de ses croyances

4. L'amélioration de son estime de soi par la gestion des croyances

Nos croyances sont constituées de toutes les idées que nous considérons comme étant la vérité. Elles sont élaborées à partir d'expériences personnelles fortes, vécues dans notre milieu socio-culturel (école, club, famille...) et représentent notre vision du monde.

Nous avons donc tout intérêt à construire des croyances dynamisantes si nous souhaitons avoir une bonne estime de soi.

Comme il est possible de transformer ses croyances, voici un exercice à réaliser :

- 1) Identifiez et écrivez 5 croyances que vous jugez positives et dynamisantes.
- 2) Identifiez, écrivez 5 croyances qui vous freinent et que vous percevez comme limitantes. Il n'est pas évident d'identifier une croyance limitante. Cela peut se faire au détour d'une conversation ou d'un questionnement sur vous-même. Exemple de croyance limitante : « *je suis nul·le en contre la montre* ».
- 3) Identifiez l'origine de vos croyances limitantes : Posez-vous ces questions :
 - *Cette croyance est-elle crédible ? Correspond-elle à une réalité ? Donnez une évaluation de 1 à 10 sur la crédibilité de cette croyance*
 - *Cette croyance est-elle à moi ou à un autre ? Me correspond-elle vraiment ? Est-ce par habitude que cette croyance est ensuite devenue mienne ? Donnez une évaluation de 1 à 10 au crédit que je peux apporter à la personne ou au groupe social qui m'a influencé·e.*
- 4) Déconstruire la croyance limitante :
 - Cette croyance m'appartient : je trouve un contre-exemple et j'envisage de reconsidérer la croyance en termes positifs « *je suis capable de réussir cette situation à ... %* »
 - Cette croyance appartient à un autre : je la décrédibilise ainsi que la personne qui la porte à partir de contre-exemple que j'aurai identifié.
- 5) Reconstruire la croyance limitante :
 - Je reformule et je réécris la croyance.
 - Je m'imprègne de cette nouvelle croyance en la répétant très souvent.

La prise de conscience, la déconstruction et la reconstruction des croyances est un processus long mais salvateur puisqu'il va permettre de gonfler l'estime de soi. Une meilleure estime aura ensuite un impact positif sur la réalisation de



L'estime de soi

Améliorer son estime de soi par une gestion optimale de ses croyances

l'ensemble de vos projets. Il est donc important de prendre le temps de réaliser ce travail de construction de croyances dynamisantes et ancrées.