

ESTIME DE SOI

Définition

C'est la capacité de percevoir le sentiment de sa propre valeur. La valeur que je m'accorde.

L'estime de soi est au niveau conscient et au niveau inconscient.
→ La confiance en soi est au niveau inconscient. C'est un éprouvé intérieur, une perception.
→ L'amour de soi est un sentiment positif que je ressens pour moi. Il est aussi au niveau inconscient.

Victor Frankl

L'estime de soi est un ressenti de ce que je perçois de moi et de l'écart entre ce que je perçois de moi et ce que j'aimerais être. Plus l'écart est grand, et plus l'estime de soi est faible.

William Schutz

On ne peut pas «vouloir l'estime de soi», mais on peut se mettre en mouvement dans le sens de sa vie. Cela a pour effet de renforcer l'estime de soi.

Cinq piliers de l'estime de soi

Selon Boglanka Hadinger

1 - Avoir des relations sociales positives, ressourçantes, des lieux où je cultive les liens

Le sentiment de sa valeur passe par des relations sociales. Sont-elles constructives ? Il convient d'être attentif aux relations créées et d'éviter les personnes qui critiquent, jugent, rabaissent... En reconnaissant ses propres valeurs, on reconnaît celles de l'autre.

- Rechercher des liens avec des personnes qui font du bien.
- Quels sont mes soutiens ?

2 - Avoir conscience de ses compétences

La compétence aide à solidifier le «je peux». C'est la capacité d'agir et de pouvoir faire des choix. Je peux avoir des compétences dans un domaine. Si je suis sollicité sur un autre domaine, comment je développe de nouvelles compétences ? Avoir la certitude que je peux acquérir et développer des compétences est en soi une compétence. Ceux qui se sentent compétents améliorent leur bien-être car se développent des sentiments d'efficacité et d'utilité ainsi qu'une confiance en soi. Se sentir compétent, ce n'est pas avoir *toutes* les compétences.

- Quelles sont mes compétences ? Quelles sont mes ressources ?
- Quels sont mes choix, qu'est-ce que je mets en œuvre ?
- Quels enseignements je tire des échecs, des difficultés ?

3 - Avoir des points de repères pour s'orienter (référents)

Je me suis construit.e en référence à des personnes, des œuvres, des auteurs, des événements qui ont compté pour moi de manière positive. Ces «référents» sont des points de repères. Le référent n'est pas référent de tout. Cela touche tel ou tel domaine ou qualité d'être... Les points de repères sont aussi des expériences personnelles structurantes.

- Quels sont mes référents positifs ?
- Par où je suis passé, quelles balises j'ai posé ?
- Quelles sont les valeurs reçues, transmises, construites... ?
- Qu'est ce qui me nourrit ?

4 - S'engager dans et pour un bon projet, un projet qui a du sens.

Un projet permet de se mobiliser pour quelque chose qui a de la valeur pour soi. La notion de bon projet relève de notre conscience. Il est possible de regarder les différentes options pour faire émerger le projet, faire des choix, prendre des décisions et agir. Ne pas avoir de projet est aussi un projet. Il n'y a pas de jugement sur les choix et les décisions. Le projet, c'est plus que le premier pas ou la suite du pas, c'est se projeter. Un projet long terme implique un engagement. Je sais pourquoi je prends mes responsabilités, à quoi je contribue.

- Quelle est ma motivation intrinsèque ?
- Comment je me mets en mouvement, je passe du rêve et de l'idéal à l'action ?
- Comment je mets en œuvre mes ressources ?
- À quoi et comment je m'engage ?

5 - Être joyeux et rendre joyeux

Se réjouir, rire, célébrer, faire des choses qui sortent de l'ordinaire permet de se reconnecter à son énergie vitale. Il s'agit de sortir du sérieux, du lourd, d'être léger. C'est aussi être capable de rire de soi (sans dérision). Être joyeux est une conséquence et on peut aussi en créer les conditions.

- Est-ce que je fête mes réussites ?
- Qu'est-ce qui me met en énergie ?
- Qu'est ce qui me stimule ?
- Quels sont mes désirs ?