

L'université Ziane Achour - Faculté des langues et lettres

Département de langue française

Module TTU : Chapitre 05 : Découvrir son potentiel intellectuel - Améliorer son estime de soi

“L'estime de soi est à l'esprit, ce que la nourriture est au corps.” – A. Maslow

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de Soi est un état interne qui prend sa source dans **la compréhension de soi, l'amour de soi et l'acceptation de soi**

L'estime de Soi ne change pas avec le temps, parce qu'elle n'est mesurée que par nous-mêmes, peu importe ce que les autres peuvent dire ou faire. Ainsi, elle ne change pas facilement ni rapidement, peu importe les événements extérieurs. Toutefois, si l'on accorde trop d'importance à nos erreurs ou difficultés, **cette estime de Soi peut s'user et se détériorer.**

Avoir une haute estime de Soi signifie que vous acceptez ce qu'il y a de bien pour vous. Que vous ressentiez au plus profond de vous-même, que vous méritez le bonheur, la santé, la richesse, le succès et l'amour, peu importe les difficultés que vous traversez actuellement, peu importe les déceptions que vous avez vécu ou l'opinion des autres. Vous acceptez ce que vous êtes, avec vos défauts, vos faiblesses et limitations. Vous reconnaissez **votre vraie valeur la vôtre** en tant qu'individu ici et maintenant à cet instant. Construire son estime de Soi, c'est comme construire une maison, sans de solides fondations tout ce que vous construirez sera instable et risquera de s'écrouler au moindre coup de vent. C'est pourquoi ces étapes vous seront utiles pour renforcer votre estime de soi et retrouver votre pouvoir personnel.

Etape 1 : Se comprendre soi-même

La première étape consiste à vous connaître vous-même à un niveau plus profond. Imaginez un moment que tout ce que vous avez disparaissait du jour au lendemain. Je veux dire vraiment tout, c'est-à-dire vos possessions, carrière, argent, relations, famille, accomplissements, et tout ce qui est physique et tangible. Demandez-vous :

- Que ressentirais-je si tout ce que j'avais était enlevé là soudainement, et qu'il ne me restait rien d'autre que moi-même ?
- Qu'aurais-je encore pour moi qui aurais de la valeur ?

C'est un scénario intéressant, pourtant très peu de personnes prennent le temps de l'imaginer. C'est intéressant parce que ce que vous ressentez vis-à-vis de vous-même, lorsque tout vous a été enlevé, c'est votre estime de Soi. Si vous avez une haute estime de Soi, alors **peu importe ce que l'on vous enlèvera, cela ne changera pas votre perception de vous-même.** De plus, cela n'endommagera pas votre confiance en vous car vous ne mesurez pas votre valeur selon des circonstances extérieures. À l'inverse, votre valeur provient de l'intérieur. C'est pourquoi il est très important de prendre le temps de réfléchir un moment à cette dernière question, et de répondre honnêtement :

- Que me resterait-il qui a de la valeur si l'on m'enlevait tout ce que j'ai ?

Et plus vous creuserez la question, plus vous découvrirez en vous-même ce qui a réellement de la valeur. Et toutes ces choses qu'aurez découvertes seront essentielles pour construire votre estime de vous-même.

Maintenant continuons à creuser en vous posant d'autres questions pour que vous puissiez vous voir tel que vous êtes réellement, sans les masques que vous vous êtes construits. Demandez-vous :

- Qu'est-ce qui me passionne le plus, me satisfait et me remplit de joie dans ce monde ?
- Quels sont les moments les plus importants de ma vie qui ont défini qui je suis aujourd'hui ?
- Comment les autres parlent de moi ?
- Comment les autres me voient ?
- Quelle place j'occupe dans le monde ?
- Qui suis-je ? Qui ne suis-je pas ?

Qui vous êtes et comment vous vous voyez sont essentiels pour comprendre votre valeur. Comment les autres vous perçoivent et parlent de vous est important, bien sûr, mais ce qui est important dans ces questions c'est surtout ce que vous ressentez vis-à-vis de vous-même, en réponse à ce que les autres peuvent voir ou dire de vous. C'est également une façon de mesurer votre estime de vous-même. Avec cela, prenons le temps d'évaluer vos faiblesses et vos difficultés. Il est nécessaire de dresser le tableau le plus objectif de vous-même. Demandez-vous :

- Dans quel domaine ai-je le plus de difficulté ?
- Dans quel domaine ai-je le plus besoin de m'améliorer ?
- Quelles peurs m'empêchent d'avancer dans ma vie ?
- Quelles émotions ai-je du mal à gérer ?
- Quelles erreurs ai-je l'habitude de faire ?
- Dans quel domaine j'ai tendance à baisser les bras facilement ?

Nous avons tous des faiblesses et des domaines dans lesquels nous n'excellons pas. C'est normal, nous ne sommes pas des êtres parfaits. Néanmoins, en regardant de plus près celles-ci, vous pouvez déjà voir comment vous pourriez vous améliorer. **L'estime de Soi** se construit avec le temps et les efforts, comprendre comment vous fonctionnez est le premier pas à réaliser dans ce processus.

A présent soyons honnête et jetons un œil à vos forces, vos compétences. Demandez-vous :

- De quels talents/compétences je dispose aujourd'hui ?
- Dans quel domaine je suis vraiment doué(e) ?

Vos forces vous aident à construire votre confiance en vous, elles vous aident à continuer à aller de l'avant avec assurance. Cependant, n'oubliez pas que vos points forts, vos capacités ne sont à évaluer que vis-à-vis de vous-même. Si vous attendez des autres qu'ils vous disent que vous êtes doué ou non à quelque chose, ce n'est pas une vraie force. Et laisser les autres décider à votre place ne vous mènera jamais là où vous le souhaitez.

À l'avenir, il est possible que ces personnes qui vous ont flatté changent d'avis, alors d'un seul coup vos compétences disparaissent du jour au lendemain si vous comptiez sur ces personnes pour évaluer vos talents. La véritable force provient de vous seul, de votre pouvoir personnel, ce que vous croyez réellement vis-à-vis de vous-même.

Etape 2 : S'accepter soi-même

A présent vous avez une image assez précise de votre niveau d'estime de Soi. Vous comprenez également comment vous vous percevez dans le monde qui vous entoure. Si vous remontez dans votre histoire personnelle vous avez sûrement des souvenirs plutôt bons, des neutres et des choses dont vous n'êtes pas fier. Toutefois, pour renforcer votre estime de Soi, celle-ci doit être réelle et authentique. **Votre image de vous-même ne doit pas être un fantasme ou une idéalisation de vous-même.** Vous devez accepter votre nature profonde, et cela inclut toutes vos facettes, les bonnes comme les moins bonnes. Oui, vous avez des défauts, vous avez fait des erreurs et vous échouez misérablement de temps à autre. Mais, vous avez fait tout ce que vous pouviez dans cette situation et ce contexte, d'ailleurs toutes ces expériences ont fait de vous qui vous êtes aujourd'hui. Vous-même, votre être profond. Tout cela, c'est qui vous êtes. Prenez le temps de vous poser cette question et notez tout ce qui vous vient :

- Qu'est-ce que je me reproche aujourd'hui ?

A présent, **pardonnez-vous** pour tout ce que vous avez fait dans le passé **et acceptez-vous** inconditionnellement sans jugement ni excuses. Lisez cette phrase ci-dessous à haute voix et prenez le temps de la comprendre, de l'intégrer en vous. "J'accepte mes bons et mes mauvais côtés. J'accepte complètement chaque partie de mon être, que ce soit mes défauts, mes peurs, mes mauvais comportements, et tout ce dont je ne suis pas fier. C'est ce que je suis, et je suis en paix avec ça." Vous avez levé le voile qu'il y avait entre ce que vous pensiez être vous et ce que vous êtes : **vous avez des forces et des faiblesses.** Acceptez-vous comme vous êtes et ne laissez plus autrui ou la société définir ce que vous êtes. Il n'y a que de cette façon que vous pourrez enfin vous libérer de tous les boulets qui vous retenaient et vous ralentissaient depuis toutes ces années.

Etape 3 : S'aimer soi-même

Maintenant que vous vous êtes accepté vous-même, il est temps de reconnaître votre valeur réelle. Pour cela, il est important de s'aimer soi-même. C'est à dire de vous traiter avec gentillesse, tolérance, générosité et compassion.

Oui, vous avez des défauts, des limitations et des faiblesses, comme tout le monde. C'est ça être humain, et tout le monde doit faire face à ses propres démons. Ne vous attachez pas à cela, lâchez prise et appréciez ce que vous êtes.

Pour ressentir cette compassion, il est nécessaire de s'aimer soi-même, pour cela il faut s'accepter soi-même et ce n'est possible qu'en se comprenant soi-même. Comme vous le voyez, nous venons de traverser les étapes logiques qui nous mènent à ce point actuel.

S'aimer soi-même n'est pas inné, pour cela il faut prendre l'habitude de parler à Soi de manière positive et agréable :

- Je me sens apprécié et spécial quand...
- Je m'aime complètement et pleinement malgré...
- Je suis une personne digne et capable lorsque...

En parlant de vous de manière saine et positive, vous pourrez vous recentrer sur vos points forts et redécouvrir un gigantesque trésor qui était enfoui là juste sous votre nez. Vous n'êtes plus dépendant de l'approbation des autres, ni de leur reconnaissance. Et c'est l'une des plus grandes étapes que vous devez traverser pour continuer à faire grandir votre estime de Soi.

Parfois penser à quelque chose de négatif vous fait entrer dans un cercle vicieux, qui poussera alors à baigner dans des actions négatives. Cela peut être le fait de fumer ou boire chaque fois qu'une mauvaise nouvelle arrive, ou bien manger de la nourriture

malsaine, sortir avec des personnes toxiques ou juste regarder des dramas à la télé pour noyer votre chagrin. Concentrez-vous sur ce qui vous rend heureux pour briser ce cercle vicieux, commencez juste par quelque chose de légèrement positif qui ne prendra que quelques minutes, peut être jouer à votre jeu favori, juste assez pour vous sentir mieux, ou bien envoyer un message à un ami ou regarder une vidéo YouTube de votre artiste favori. Rien qu'avec cela vous éviterez le piège qui consiste à douter de vous et de vos capacités au moindre échec.

Etape 4 : Être responsable de soi

Vous savez désormais que **vous pouvez vous faire confiance** et avoir confiance en votre capacité à prendre des décisions qui vous mèneront là où vous le souhaitez.

Vous n'êtes pas en compétition avec les autres, vous êtes seul(e) dans cette aventure qui est votre vie. Il n'y a que vis-à-vis de vous-même que vous pouvez vous comparer, et l'important est de donner le meilleur de vous-même.

Ne placez pas non plus la barre trop haute, **il est normal de faire des erreurs**, même si vous avez l'impression d'être la seule personne à les faire. L'important est d'évaluer ce que vous avez fait et de chercher à vous améliorer et à augmenter vos chances de réussite pour la fois suivante.

Il est aussi intéressant de regarder de plus près certains déclencheurs qui déraillent votre journée et vous font plonger dans une spirale négative. Cela peut être par exemple, lorsque vous rencontrez **des personnes elles-mêmes très négatives**, qui vous racontent leur malheur et qui se vident littéralement par un long monologue avec vous, ou lorsque vous rencontrez des personnes **insensibles ou justes grossières**.

Dans ce cas couper les ponts avec ces personnes et vous en éloigner le plus possible est nécessaire pour votre bien-être et votre bonheur sur le long terme. Évitez de la même façon les magazines, les spots publicitaires ou les célébrités qui promeuvent un certain sens de la perfection : le leur. Qui vous font croire que vous devez leur ressembler pour être considéré comme beau/belle, parfait(e) et accomplie en tant que personne.

Il faut savoir que le marketing se fiche pas mal de votre personnalité ou de qui vous êtes, au contraire, **plus vous aurez de faiblesses ou de doutes et plus vous serez susceptibles d'acheter leurs produits** pour vous sentir mieux dans votre peau. Un piège vicieux qui vous fait croire qu'il vous manque quelque chose au plus profond de vous-même, et vous rend ainsi toujours dépendant(e) et frustré(e) au quotidien.

Vous prenez vos propres décisions, il n'y a plus d'excuse, de jugement ou de blâme à distribuer. Vous seul(e) êtes à l'origine des changements qui se produisent dans votre vie, et c'est ce qui vous permet de réaliser vos rêves dans la réalité.

