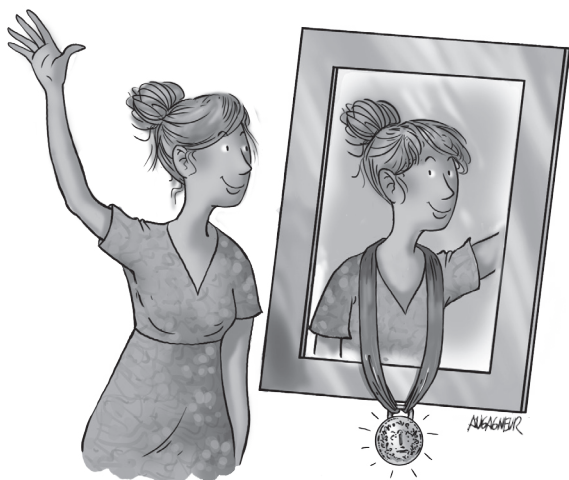


L'ESTIME DE SOI

Rosette Poletti et Barbara Dobbs



Un bien essentiel

jouvence
EDITIONS

Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence

Mon Cahier poche : Je m'estime
Mon Cahier poche : Je lâche prise
365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous
Mandalas bien-être Lâcher prise
Mandalas bien-être Estime de soi
Lâcher prise
La Résilience
Accepter ce qui est
Se désencombrer de l'inutile
La Gratitude
Philosophie du coquelicot
Petites fleurs du cœur pour grandir au fil des jours
L'Essentiel du lâcher prise
Plénitudes
Philosophies
La Compassion pour seul bagage
Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre
Donner du sens à sa vie
Vivre son deuil et croître

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 1998

© Éditions Jouvence, 2018, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-013-7

Illustration de couverture : Jean Augagneur

Maquette & mise en pages : Hans Weidmann

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

REMERCIEMENTS

*Nous désirons remercier ici
Marguerite Bessard, Louise Malacket et
Denise Paratte pour leur précieuse collaboration
ainsi que tous les participants aux sessions
organisées par Formation-Transformation
qui ont partagé avec nous leur quête vers une
meilleure estime d'eux-mêmes.*

Sommaire

Introduction	9
Déclaration d'estime de soi	11
1) Qu'est-ce que l'estime de soi?	13
Les effets d'une bonne estime de soi	18
2) Les sources fondamentales de l'estime de soi . .	23
Messages à l'enfant de la conception à la naissance	25
Comment donner tous ces messages?	32
Quelques autres messages importants pour développer l'estime de soi de l'enfant à n'importe quel âge. .	33
Les autres sources de l'estime de soi	36
3) Développer l'estime de soi en tant qu'adulte . .	41
Prendre conscience du problème	43
Modifier la communication interne et externe . .	46
Réajuster les pensées erronées	51
Prendre la responsabilité de sa vie	55
Développer la compassion	60
Honorer ses convictions	62
4) Quelques outils pour développer l'estime de soi en tant qu'adulte	65
Les affirmations	65
Le lâcher-prise des comportements négatifs	77
La visualisation créatrice	85
Conclusion	93

Introduction

« Un jeune Indien se promenait seul dans la forêt. Il trouva un œuf d'aigle. Croyant qu'il s'agissait d'un œuf de poule de prairie, il le déposa dans un nid de poule de prairie.

L'oisillon vint au monde entouré de poules. Il se mit à marcher comme une poule, caqueter comme une poule, picorer comme une poule.

Un beau jour de printemps, le jeune oiseau vit une chose magnifique, c'était un immense oiseau qui s'élevait en planant dans les airs, avec une grande élégance. "Qu'est-ce que c'est que cet oiseau?", demanda le petit aigle élevé parmi les poules de prairie. "C'est un aigle, l'oiseau le plus beau de tous les oiseaux!" Le petit aigle songea au privilège que ce devait être de pouvoir ainsi voler avec tant de grâce. Mais comme il savait qu'il ne pourrait jamais être un aigle, le jeune oiseau oublia rapidement son rêve.

Il vécut toute sa vie et mourut croyant qu'il était une poule de prairie. »

CONTE DU FOLKLORE
DES INDIENS D'AMÉRIQUE

Combien d'humains ressemblent à ce petit aigle! Ils possèdent un potentiel extraordinaire, ils ont des capacités inexploitées, des dons, des talents dont la société pourrait profiter et qui leur permettraient de se réaliser. Malheureusement, ils sont nés dans un nid où il n'y avait personne de grand à imiter. Ils ont même reçu des messages qui ont inhibé l'amour qu'ils auraient pu avoir pour eux-mêmes, la confiance en eux-mêmes qu'ils auraient pu développer.

À cause de cela, ils vivent une vie qui ne les satisfait pas, ils éprouvent une immense nostalgie pour quelque chose d'autre, quelque chose de plus harmonieux, de plus valable.

Manquant d'estime d'eux-mêmes, ils survivent, parfois douloureusement et transmettent souvent à leurs enfants des messages négatifs dont ils n'ont pas mesuré l'importance.

Le but de ce petit ouvrage est de mettre en évidence ce qu'est l'estime de soi, comment elle se crée, l'importance des parents et de l'entourage de l'enfant pour le développement de l'estime de soi. Il a aussi pour but de mettre en lumière les éléments de l'estime de soi chez l'adulte ainsi que de présenter des moyens de l'améliorer.

Nous espérons beaucoup que ce petit livre puisse être utile à ceux qui le liront et qu'il contribue à répondre à certaines interrogations concernant cet aspect essentiel de la vie : l'estime de soi, source de joie dans la vie.

Déclaration d'estime de soi

Dans tout l'univers, il n'y a pas une autre personne qui soit exactement semblable à moi. Je suis moi et tout ce que je suis est unique.

Je suis responsable de moi-même, j'ai tout ce qu'il me faut ici et maintenant pour vivre pleinement.

Je peux choisir de manifester le meilleur de moi-même, je peux choisir d'aimer, d'être compétent, de trouver un sens à ma vie et un ordre à l'univers, je peux choisir de me développer, de croître et de vivre en harmonie avec moi-même, les autres et Dieu.

Je suis digne d'être accepté et aimé exactement comme je suis, ici et maintenant.

Je m'aime et je m'accepte, je décide de vivre pleinement dès aujourd'hui.

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

Le niveau d'estime de soi que manifeste une personne influence tout ce qu'elle dit, tout ce qu'elle pense, tout ce qu'elle fait.

Très vite, il est possible de reconnaître une personne qui a une haute estime d'elle-même car elle jouit de la vie, elle est ce qu'elle veut être et fait ce qu'elle veut faire, elle est capable de prendre la responsabilité de sa vie sans blâmer les autres et sans chercher d'excuses.

Au contraire, une personne qui a peu d'estime d'elle-même rencontre d'innombrables difficultés dans sa vie personnelle, relationnelle et professionnelle. Elle se sent inadéquate, coupable, peu sûre d'elle-même.

L'estime de soi n'est jamais totalement présente ou totalement absente, chaque personne se situe quelque part sur une échelle imaginaire qui va de zéro à cent. Il est impossible d'avoir une absence totale d'estime de soi ou une présence totale d'estime de soi en toutes circonstances.

Bien qu'il soit difficile de définir simplement l'estime de soi, il est admis actuellement qu'elle comprend deux aspects complémentaires :

- d'une part, *la perception d'une compétence personnelle* ;
- d'autre part, *la conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne.*

En d'autres termes, nous pourrions aussi dire que l'estime de soi parle de l'être et de l'agir.

L'estime de soi reflète le jugement que nous portons sur notre capacité de faire face aux défis de la vie, de comprendre et de maîtriser les problèmes ainsi que sur le fait d'accepter pour nous-même le droit au bonheur, à la joie, à l'affirmation de notre existence et de notre importance en tant qu'être humain unique et irremplaçable.

Avoir une bonne estime de soi, c'est se percevoir compétent et digne de respect.

Avoir une mauvaise estime de soi, c'est ne pas se sentir digne de vivre pleinement, c'est croire que l'on n'est « pas assez bien ».

La plupart des gens fluctuent entre une bonne et une mauvaise estime d'eux-mêmes selon les circonstances. Certains ont une bonne estime de leurs compétences, mais ne se sentent pas dignes d'être aimés. D'autres se sentent dignes d'être aimés et ne se sentent pas compétents. L'estime de soi est toujours une affaire de « degrés », elle est mouvante.