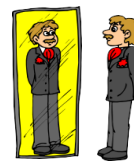


Une saine estime de soi



Qu'est-ce que l'estime de soi

Les êtres humains ont tendance à mesurer ou à s'attribuer une valeur soit dans l'ensemble, soit pour certaines caractéristiques distinctes. Nous nommons l'estime de soi l'ensemble des perceptions et opinions que nous avons de nous-mêmes et de notre valeur comme personne. Bien des personnes souffrent d'une faible estime de soi. C'est pourquoi il est important de comprendre en quoi consiste une saine estime de soi. Si c'est le cas pour vous, cette fiche d'information vous propose un portrait de l'objectif à atteindre.

Une saine estime de soi

Une estime de soi saine veut dire avoir une opinion de soi et de sa valeur ÉQUILIBRÉE. Il est tout à fait normal et souhaitable de reconnaître ses faiblesses. Il faut les accepter et décider si nous voulons nous améliorer ou non. Il faut aussi identifier, reconnaître et célébrer nos forces et réussites, sans oublier nos habiletés et talents plutôt neutres. Souvenez-vous, c'est une question d'équilibre!



Gérer les situations à risque

Avoir une saine estime de soi ne veut pas dire que vous ne devrez plus jamais faire face à des situations à risque, c'est-à-dire des situations qui feraient renaître les mauvaises opinions que vous aviez de vous-mêmes. Il n'est pas non plus exclu que vous vous jugiez négativement de temps à autre. Si vous avez travaillé à améliorer votre estime de soi, ce genre de situation sera moins fréquent puisque le niveau requis pour activer l'opinion négative sera maintenant plus élevé. Il en faudra donc plus pour activer votre faible estime de soi. Tout le monde peut à certains moments avoir une mauvaise opinion de soi. Il est simplement important de ne pas le faire trop souvent.

Donc même après avoir amélioré votre estime de soi, vous vivrez des situations à risque lors desquelles vos règles de vie et croyances seront heurtées ou menacées de l'être. Vous pouvez choisir de réagir et de gérer ces situations différemment. Souvenez-vous que comment vos expériences passées influencent votre perception actuelle de vous-mêmes peut être altéré en pratiquant un nouveau mode de pensée et de nouveaux comportements chaque jour.

Un schéma d'une saine estime de soi

Veillez jeter un coup d'œil au schéma ci-dessous d'une saine estime de soi pour voir ce que vous pouvez faire différemment pour continuer à rebâtir votre estime de soi.

