

La Joconde

VOTRE BULLETIN BIEN-ÊTRE

“Ce bulletin est là pour vous apporter des idées autour du bien-être, mais vous êtes libres de le lire ou non, selon votre envie du moment.”

IL EST TOUT À FAIT POSSIBLE...



... D'AUGMENTER L'ESTIME QUE L'ON A DE SOI-MÊME

**“A partir du moment où vous croyez en vous, vous saurez comment vivre”
Goethe**

Question du jour : Savez-vous pourquoi l'estime de soi, c'est important? Je vous laisse réfléchir quelques instants avant de vous proposer des éléments de réponse inspirés des recherches en psychologie. Pause réflexive.

Voici quelques éléments de réponse : Avoir une estime de soi suffisante est important car l'estime de soi agit sur la perception que l'on a de soi-même, des autres et du monde. Perception qui, si elle est positive, tend à nous rendre plus joyeux, plus sociables, plus actifs. Exemple, si j'ai une estime de moi-même positive, je vais tendre à percevoir les aléas et les épreuves de la vie comme des opportunités (exception faites bien-sûr, des épreuves douloureuses: maladies graves, décès ...) alors que si j'ai une estime de moi-même négative je les percevrai comme des menaces, des problèmes.

La Joconde

"LE MANQUE D'ESTIME DE SOI EMPECHE D'ACCEDER A SES RESSOURCES. QUAND JE PARLE DE RESSOURCES, JE DESIGNE TOUTES NOS CAPACITES INTELLECTUELLES, RELATIONNELLES OU PHYSIQUES".

LAURENT GOUNELLE

Avec cette perception négative de moi-même je risque alors de me replier sur moi, de m'isoler, de subir ma vie et de laisser les autres décider pour moi. Et face aux difficultés et obstacles, je vais avoir tendance à opter pour des stratégies d'évitement, d'abandon, de fuite ou de déni. Alors si cela fait écho en vous, **apprenez à dire STOP à l'auto-dévaluation.**

Juste en-dessous quelques solutions parmi d'autres, pour réduire le plus possible l'auto-dévaluation et le manque d'estime de soi:

1. Portez un regard bienveillant et tolérant sur vous-même. Se dévaluer, se mésestimer ne sert à rien, si ce n'est à se maltraiter soi-même.
2. Observez les pensées négatives sur vous-même et essayez de les remplacer par des pensées positives.
3. Pratiquez régulièrement une activité que vous appréciez particulièrement et qui vous procure du plaisir, de la joie (danser, courir, nager, créer, écouter de la musique...).
4. Arrêtez de vous comparer aux autres. La seule comparaison qui vaille et celle vis-à-vis de soi-même. Concentrez-vous sur vous-même, sur vos intentions, vos objectifs, vos rêves.
5. Entourez-vous de personnes qui croient en vous. Éloignez-vous des personnes qui vous dévaluent.
6. Lisez des livres ou visionnez des vidéos inspirantes sur l'estime de soi; ou/et demandez de l'aide aux autres (amis, famille, psychologue, thérapeute, coach...)