



Copyright Institut de l'orientation

## L'ESTIME DE SOI

Il n'est pas facile de connaître notre propre estime de soi car l'estime de soi est un mélange subtil de trois ingrédients tout aussi subtils que sont :

- l'amour de soi
- l'image de soi
- la confiance en soi

Ces trois ingrédients sont les trois piliers de l'estime de soi. Plus ces piliers sont solides plus l'édifice de l'estime de soi est durable.

De plus, selon la proportion de chacun des ingrédients l'estime de soi sera plus ou moins bonne;

Plus l'estime de soi est bonne plus l'affirmation de soi sera forte : l'affirmation de soi c'est l'expression extérieure de l'estime de soi, en d'autres termes c'est ce qui est observable.

Une bonne estime de soi :

- facilite les relations avec autrui
- permet une plus grande sécurité et stabilité émotionnelle
- donne une perception plus réaliste de nos aptitudes et de nos qualités
- permet une meilleure connaissance de soi
- permet d'aborder les obstacles et les contraintes en étant plus optimiste et plus fort.

### **L'AMOUR DE SOI**

C'est l'élément le plus important. En effet, les carences d'estime de soi qui trouvent leur origine à ce niveau sont profondément ancrées en nous et sont les plus difficiles à rattraper. Le véritable amour de soi est inconditionnel et profond : c'est s'aimer indépendamment des éléments qui sont en nous et sans porter de jugement. Le problème est que l'on passe beaucoup de temps à s'aimer conditionnellement. Quand nous nous aimons véritablement, nous sommes dans le respect de notre être profond; nous nous aimons malgré nos échecs, nos limites, nos erreurs passées. Mais l'amour de soi ne se décrète pas car il est fonction de l'amour reçu dans son enfance : la famille, les proches...

### **L'IMAGE DE SOI**

C'est le regard que nous portons sur nous, sur notre physique, nos qualités, nos défauts... Nous allons en tirer une conviction profonde sur nous-même mais ce regard n'est peut-être pas cohérent avec ce que nous sommes véritablement. En effet, la plupart du temps ce regard provient de l'image des autres sur nous quand nous étions enfant. Les parents ne voient pas l'enfant tel qu'il est, ils forgent des projets pour leur enfant sans tenir compte de sa véritable personnalité.



## **LA CONFIANCE EN SOI**

La confiance en soi se bâtit à chacune de nos réussites et à chaque reconnaissance de cette réussite. Avoir confiance en soi, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes. Plus l'amour de soi et l'image de soi sont fortes plus la confiance en soi est développée. Le soubassement de la confiance en soi c'est la reconnaissance obtenue dans notre enfance lorsqu'on réussissait et le respect de nos proches dans le processus d'apprentissage.

## **COMMENT RENFORCER L'ESTIME DE SOI ?**

Quelques pistes :

- Apprendre à mieux se connaître
- S'accepter avec ses qualités et ses limites
- Être honnête envers soi-même
- Se mettre en action
- Faire taire ses critiques intérieures
- Accepter la possibilité de l'échec
- Apprendre à s'affirmer
- Comprendre et accepter les autres
- Accepter de se faire aider