

Chers étudiantes, chers étudiants.

Nous allons aborder dans cette présentation le sujet de l'estime de soi. Commençons tout d'abord par définir ce qu'est l'estime de soi,

C'est tout simplement la manière dont on se voit.

L'estime de soi est souvent confondue avec la confiance en soi qui est un dérivatif puisque c'est l'estime de soi qui forge et qui est à base de la confiance en soi.

C'est une donnée fondamentale pour tout être humain, car elle participe à l'équilibre de sa vie psychologique.

L'estime de soi n'est pas une dimension innée, elle s'acquière au fil du temps, de l'enfance et jusqu'à la fin de la vie, donc elle se développe. Même les personnes qui partent avec un déficit de l'estime de soi peuvent la combler en s'autoformant.

L'estime de soi se compose de 2 piliers essentiels :

- Le premier est l'amour de soi, qui dépend en partie de la nourriture affective donnée par notre entourage, surtout durant les premières années de la vie. Les effets positifs de cette nourriture affective sont de 2 ordres. Le premier est la stabilité affective qui est la conviction d'être appréciée par les autres.
- Le second ordre, c'est la perception de- soi-même comme une personne capable d'être à la hauteur de l'enjeu dans différentes situations de la vie. Cet amour de soi est un véritable antidote pour résister, le cas échéant, aux échecs et aux critiques émanant de l'environnement personnel ou professionnel.

Le 2e élément qui participe à la construction de l'estime de soi, c'est **la vision de soi** qui est une conviction que l'on porte en soi et qui est indépendante de la réalité. C'est la force intérieure qui permet à chaque personne à tout instant dans sa vie de passer à l'action, sans hésitation aucune.

D'une manière pratique, les actions pour rehausser l'estime de soi sont au nombre de 9 et concernent 3 domaines de vie.

Le premier domaine, c'est le rapport à soi-même et qui nécessite 3 types d'actions :

La première consiste à faire son diagnostic psychologique pour bien identifier ses points forts et ses points faibles.

La seconde action, c'est l'acceptation de soi tel que l'on est afin de se forger une image de soi positive en acceptant aussi ses défauts et ses limites. L'acceptation de soi ne signifie pas rester tel quel, mais plutôt reconnaître ses lacunes pour les combler.

La troisième action, c'est d'être toujours honnête avec soi-même car cela permet de renforcer sa force de caractère et sa force mentale intrinsèque.

Le 2e domaine pour rehausser l'estime de soi, concerne le rapport à l'action :

La première action à entreprendre dans ce domaine, c'est de s'habituer à agir en toute circonstance malgré les difficultés, ce qui va développer chez la personne sa capacité de persévérer face aux difficultés. L'adage dit qui ne tente rien n'a rien.

La seconde action, c'est de faire taire ce qu'on appelle le critique intérieur, c'est une voix interne qui décourage souvent la personne avant de passer à l'action. Faire taire ce

critique intérieur consiste à le remplacer tout simplement par une voie qui nous supporte et qui encourage la personne à aller de l'avant.

La troisième action dans ce domaine est une vraie philosophie de vie, elle concerne l'acceptation de l'échec, non pas comme une fatalité mais plutôt comme une opportunité d'apprentissage. L'échec fait partie du processus de réussite.

Le 3e et dernier domaine, c'est le rapport aux autres :

La première action consiste à s'affirmer en toutes circonstances, cette affirmation de soi ne consiste pas à chercher toujours à l'emporter face aux autres ou avoir le dernier mot, il s'agit plutôt de notre capacité à accepter aussi bien les louanges que les critiques comme les 2 faces d'une même pièce de monnaie.

La 2e action vise à développer son empathie dans la relation avec son entourage. Cette belle disposition participe au développement de l'intelligence émotionnelle qui a pour but de se mettre à la place de ses interlocuteurs pour mieux les comprendre et satisfaire leurs besoins.

Enfin, la 3e action, c'est de favoriser le principe du soutien social apporté par les autres pour éviter de développer le côté narcissique de la personnalité, dimension qui risque de couper l'individu des autres et créer chez lui des problèmes psychologiques d'adaptation sociale.

Merci de votre attention