Estime de soi
Mode d'emploi

Sarah Torche
kinésiologue
Éclaireuse de potentiel

Créé par

Sarah Torche

WWW.KINESIOLOGUE-SANTE.FR

SOMMAIRE

PARTIE 1 : DE QUOI PARLE-T-ON ?

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

2 - De quoi ce compose l'estime de soi ?

3 - Comment se construit l'estime de soi ?

4 - Les maladies liées à une faible estime de soi

PARTIE 2 : POURQUOI L'ESTIME DE SOI EST ESSENTIELLE POUR REUSSIR SA VIE

1- Qui se ressemble s'assemble

2- Elle est le fondement d'une relation de couple réussie

3- Pour développer son potentiel

4- Elle favorise la réussite

PARTIE 3 : COMMENT AMELIORER L'ESTIME DE SOI ?

1- Se respecter en étant soi-même

2- Entretenir ses capacités

PARTIE 4 : LES ACCOMPAGNEMENTS POSSIBLES

1- Psychothérapie

2-Thérapies brèves

3- Méthodes complémentaires

4- Kinésiologie

PRESENTATION

Bienvenue,

Vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

Voici le mode d'emploi pour une bonne estime de soi pour avancer vers la meilleure version possible de soi.

Augmenter sa productivité, sa réflexion personnel, ses ressentis, sa confiance en soi, et faire en sorte de vous créer un état d'esprit positif.

Ceci vous aidera à ouvrir un nouveau chapitre encore plus puissant de votre vie.

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ceci afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue

1

PARTIE 1 : DE QUOI PARLE-T-ON ?

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

L'estime de soi est le résultat d'un jugement que l'on a de soi et qui porte sur sa propre valeur personnelle. Il s'agit de l'opinion que nous avons sur ce que nous sommes et sur ce que nous faisons. Une bonne estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites.

Cela part de la connaissance de soi : de la connaissance de ses forces, de ses faiblesses, de ses difficultés, de ses limites, de ses besoins, ayant pour effet une image de soi en rapport avec la réalité. Si vous avez une image positive de vous-même, vous pourrez enrichir votre vie.

L'estime de soi est une valeur changeante et fragile. Elle peut augmenter ou diminuer selon le regard que nous portons sur nous-même, selon nos actions et leurs résultats. Elle augmente quand nous agissons en cohérence avec nos valeurs profondes. Elle diminue chaque fois que nos actions contredisent nos standards. Ainsi, il est possible qu'elle soit très haute ou très basse selon les périodes de la vie.

2- Quelles sont les composantes de l'estime de soi ?

Voici es trois piliers de l'estime de soi1 :

A) Confiance en soi

B) Vision de soi

1. Amour de soi

A - La confiance en soi :

Nous allons voir le rapport qui existe entre l'estime de soi et la confiance en soi. Ces deux aspects sont étroitement liés. Souvent confondue avec l'estime de soi, la confiance en soi est plus en lien avec la capacité de faire. C'est croire en ses capacités à agir efficacement.

La confiance en soi alimente l'estime de soi car lorsque nous nous sentons capable et que nous agissons avec succès cela à un impact positif sur l'estime de soi.

B - La vision de soi :

La vision de soi est défini comme « le regard que l'on porte sur soi» . Cette évaluation fondée ou non, que l'on fait de ses qualités et de ses défauts est un pilier fondamental de l'estime de soi. Il ne s'agit pas seulement de connaissance de soi; l'important n'est pas la réalité des choses, mais la conviction que l'on a d'être porteur de qualités ou de défauts, de potentialités ou de limitations.

Cette vision que nous avons de nous-même, nous le devons à notre environnement familial et en particulier aux espoirs et à l'avenir que nos parents envisageaient pour nous. Dans certains cas, l'enfant porte inconsciemment la lourde tâche d'accomplir ce que ses parents n'ont pas pu ou pas su construire pour eux-mêmes.

C - L'amour de soi :

L'amour de soi est le principal piliers. Il s'agit d'un amour de soi «inconditionnel» qui ne dépend pas de nos réussites. Malgré nos défauts, nos échecs ou nos limites, nous nous aimons.3 C'est cet amour qui permet de surmonter les viscissitudes de la vie et nous protège contre le désespoir. Nous verrons que cet amour se construit dans l'enfance. Il dépend de la qualité des «nourritures affectives» reçut dans l'enfance.

3- Comment se construit l'Estime de Soi ?

Chaque personne est un être social qui se développe au contact des autres. La perception qu'il a de lui-même se forge dès ses premières années de vie. Pour comprendre l'estime de soi d'un adulte, il faut revenir à son enfance et comprendre quel était son environnement social.

- Enfant, ce que ses parents, ses amis diront, les façons dont ils agiront avec lui auront une influence directe sur sa perception de lui-même, son estime de soi. L'enfant se nourrit littéralement de l'amour qu'il reçoit de ses parents, l'intention d'amour ne suffit pas. Il est particulièrement important de soutenir les enfants notamment concernant leurs doutes lorsqu'il porte un jugement sur eux-même. Ce soutien joue un rôle important dans l'estime de soi. Le milieu scolaire peut également influencer en bien ou moins bien l'estime de soi des enfants.
- Adolescent, son environnement (pression des parents et jugements des autres) et l'image qu'il aura de lui-même nourriront également son estime, son sentiment d'avoir une valeur ou non .
- A l'âge adulte, l'environnement joue encore un rôle important dans l'estime de soi en plus des événements du passé (succès, erreurs, échecs, etc.).

4 - Les symptômes de souffrance de l'estime de soi

- Obsession de soi
- Tension intérieure
- Sentiment de solitude
- Sentiment d'imposture
- Comportement inadéquats par rapport à nos intérêts
- Tendance à l'auto-aggravation lorsqu'on va mal
- Procéder à des choix de vie contraires à nos envies
- Difficulté à demander de l'aide
- Dépendance excessive envers les normes
- Faire semblant d'être fort, d'être faible, d'être indifférente
- Tentation du négativisme (rabaisser tout le monde)
- Problèmes avec la remise en question - trop permanente pour les basse estime de soi - difficile pour les hautes estime de soi fragile
- Caractère excessif des émotions négatives

2

L'IMPORTANCE DE L'ESTIME DE SOI POUR UNE VIE REUSSIE

1 - L’estime dans soi dans le choix de notre entourage

Qui se ressemble s’assemble. Ce n’est pas intentionnel mais nous avons tendance à rechercher la compagnie de personnes dont l’estime d’elle est évquivalente à la notre. Si notre niveau d’estime est faible, nous vivrons avec l’idée que nous ne méritons pas, même si nous le désirons au plus profond de nous, d’avoir une belle relation. En effet, une faible estime de soi peut même conduire à avoir des relations non seulement peu valorisantes mais destructrices. Elle peut prédisposer à accepter d’être traité avec peu de respect et à subir certains mauvais traitements de la part des autres – mauvais traitements qui contribueront à faire chuter encore plus cette estime de soi.

Si nous pensons mériter des relations épanouissantes et riches, nous rencontrerons des personnes qui iront dans le sens de ce désir. Lorsque nous avons une bonne estime de nous-même, nous ne pouvons pas tolérer un manque de respect à notre égard. Une personne avec une bonne estime d’elle-même recherchera la compagnie de personnes qu’elle apprécie et considère. ces personnes seront à même de reconnaiître sa valeur

2- Le fondement d'une relation harmonieuse

L'estime de soi influence la relation amoureuse. En effet, comment croire en l'amour de l'autre, lorsqu'on ne s'aime pas et qu'on se juge sans valeur? Comment ne pas douter du désir et des gestes amoureux de l'autre, lorque l'estime de soi est faible ? On arrive à se convaincre qu'il n'y a qu'une personne aussi insignifiante et sans valeur que nous pour s'attacher à notre personne. Ce n'est, évidemment, sans doute pas par hasard que nous allons choisir des personnes avec qui la relation va être compliquée, voire impossible.

Lorsque chacun bénéficie d'une estime de soi bien établie, chacun des deux est valorisant pour l'autre. les rapports en sont rendus plus faciles car ils sont basés sur le respect mutuel. Ensemble, ils sont capables de chercher des solutions pour faciliter leur vie de couple. Le couple consomment moins d'énergie à rechercher la sécurité et la confirmation de leur valeur dans les yeux de l'autre. Ils peuvent se consacrer au développement de leur relation.

3 - Une bonne estime de soi pour développer son potentiel

Celui qui a une bonne estime de lui même a tendance à aller de l'avant et à évoluer. Il repousse les limites et se permet de voir grand car il sait qu'il le mérite.

4- Une bonne estime de soi favorise la réussite

En effet, elle aide à prendre des risques. Elle pousse à chercher des solutions innovantes, à faire preuve de ténacité et de persévérance. Cette attitude mènent à la réussite qui à son tour alimente la confiance en soi. Il paraît évident ici que l'estime de soi va jouer un rôle important dans la réussite puisque, de fait, elle aide la personne à reconnaître son droit à la réussite et au bonheur. Les personnes dont l'estime de soi est élevée savent compter sur leur capacité et le savoir-être.

5 - Comment mesurer l'estime de soi

Cette échelle se compose de 10 affirmations qui tournent autour du degré de valorisation d'une personne, ainsi que de la satisfaction que celle-ci ressent par rapport à elle-même. Les 5 premières affirmations sont formulées de façon positive et les 5 qui dernières, de façon négative. Chacune des affirmations positives est notée de 0 (je ne suis pas du tout d'accord) à 3 (je suis totalement d'accord), tandis que les affirmations négatives sont notées dans le sens inverse : le 3 implique d'être totalement en désaccord et le 0, d'être entièrement d'accord.

Voici la liste de ces affirmations :

1. Je sens que je suis une personne digne d'estime, du moins tout autant que les autres.
2. Je sens que j'ai des qualités positives.
3. En général, j'ai tendance à penser que je suis un-e raté-e.
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.
5. Je sens que je n'ai pas beaucoup de qualités dont je peux être fier/fière.
6. J'adopte une attitude positive envers moi-même.
7. Dans l'ensemble, je me sens satisfait-e de moi.
8. J'aimerais me respecter davantage.
9. Je me sens parfois inutile.
10. Je pense parfois que je ne sers à rien.

3

COMMENT DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI ?

Chapitre 3

1- Se respecter en étant soi-même

A - Accepter de ressentir ses émotions

La première règle en matière d'estime de soi et de se connaître. Il faut être capable d'identifier ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas. Il faut pouvoir parler de ses réussites mais également de ses échecs. Il faut aussi pouvoir reconnaître nos défauts et nos qualités. Mais se connaître n'est pas suffisant. Il faut avant tout s'accepter. Il n'est pas nécessaire de n'avoir que des qualités pour avoir une bonne estime de soi. Mais il faut plutôt pouvoir assumer ses défauts ou encore vouloir les changer.

B- S'affirmer et s'exprimer

Pour que nos relations soient positives, il est nécessaire de savoir s'affirmer. L'affirmation de soi, c'est la capacité d'exprimer ce qu'on pense, ce qu'on veut, ce qu'on ressent, tout en respectant ce que l'autre pense, veut et ressent. Mais l'affirmation de soi ne sert pas seulement à obtenir ce que l'on veut et à se faire respecter, elle nous permet de nous sentir bien et augmenter notre estime de soi. S'affirmer nécessite de se respecter suffisamment pour se donner des droits face aux autres : le droit de contredire, de répondre, de refuser, de demander etc.

Par conséquent les personnes ayant un bas niveau d'estime de soi, trop sensibles au risque de rejet, ont du mal à s'affirmer de peur d'être rejeté. Apprendre à s'affirmer augmentera votre estime de soi. Le comportement affirmatif est très important dans nos relations interpersonnelles, il nous permet d'évoluer, de nous sentir intéressant, de respecter les droits de l'autre et en retour de se sentir respecté.

• Autres avantages à être affirmatif :

- plus de confiance en soi ;
- on peut exprimer verbalement et non verbalement une variété de sentiments et de pensée qui peuvent être soit positifs ou négatifs;
- on peut prendre des décisions;
- la personne est traitée de la même manière qu'elle le fait envers les autres;
- on se sent libre de se dévoiler;
- la communication est plus ouverte;
- on est plus conscient qu'on ne peut pas toujours gagner et on accepte ses limites;
- on apprend à dire « non » avec tact;
- il en résulte des relations interpersonnelles plus proches, profondes et ainsi plus satisfaisantes.

C - Accepter ses besoins

Ces besoins sont souvent accompagnés de peurs. La confrontation des peurs est souvent nécessaire pour développer la confiance en soi. La confiance ainsi gagné devient alors un sujet de fierté et un moyen de réhausser l'estime de soi.

D- Faire en sorte de satisfaire ses besoins

Il s'agit ici de prendre l'initiative de faire ce qu'il faut pour combler ses besoins. En y répondant soi-même ou en faisant une demande, exprimer mes besoins, les défendre pour qu'il soit possible de les satisfaire. Nous revenons ici sur l'importance de s'affirmer et d'exprimer ses beoins. La communication non-violente (CNV) de Marshall Rosenberg peut être particulièrement utile pour apprendre à le faire. En prenant mes besoins en charge, en effet, non seulement je m'affirme dans ce que je suis mais en plus j'assume face à d'autres l'importance qu'ils ont dans ma vie.

2- Entretenir ses capacités

A - Maîtriser ses aptitudes intellectuelles

-
- Développer sa confiance sur le plan intellectuel, en restant toujours en apprentissage. Pensez à vous comme un eternel étudiant. Approchez tout ce que vous faites avec la mentalité d'un étudiant - ce que les bouddhistes Zen appellent Shoshin ou «esprit du débutant» - ouvert, désireux, impartial et désireux d'apprendre.
-
- Maîtriser une nouvelle compétence. Lorsque vous devenez compétent dans quelque chose qui correspond à vos talents et intérêts, vous augmentez votre fierté et votre confiance en vous. Etre autonome, en général, est l'une des meilleures stratégies pour développer la confiance en soi. Vous pouvez le faire de plusieurs façons, mais l'un des moyens les plus sûrs d'être autonome est la connaissance. Cela va dans le même sens que le renforcement des compétences et la préparation. En étant plus savant et préparé, vous serez plus confiant. Ainsi vous deviendrez plus compétent en faisant de la recherche et en étudiant. Recherchez l'information et la connaissance auprès des gens qui vous entourent, les gens qui ont réussi dans le domaine qui vous intéresse, et également auprès des livres, revues et établissements d'enseignement.

- Énumérez vos réussites. Pensez à toutes les choses que vous avez accomplies, puis écrivez-les. Faites une liste de tout ce que vous avez bien fait et dont vous êtes fier. Passez en revue votre liste quand vous avez besoin d'un rappel de votre capacité à faire les choses et à bien les faire.
- Lisez des textes inspirants. Une excellente façon d'acquérir plus d'estime de soi est de lire quelque chose qui vous motive et vous apporte du positif.
- Faites quelque chose de créatif. Les tâches créatives sont un excellent moyen de remettre le flux dans votre vie. La créativité stimule le cerveau, donc plus vous l'utilisez, plus les bénéfices sont grands. Sortez votre vieille guitare, écrivez une histoire ou un poème, suivez un cours de danse ou inscrivez-vous à une production de théâtre communautaire. Lorsque vous ajoutez le défi d'essayer quelque chose de nouveau, cela vous aide encore plus.
- Défiez vos croyances limitantes. Lorsque vous vous surprenez à penser négativement à propose de vousmême arrêtez-vous et mettez-vous au défi. Ne vous laissez pas limiter par des croyances erronées.

B - Travailler à accroitre son potentiel

- Relever des défis
- Être persévérant
- S'accorder le droit à l'erreur
- Savoir prendre des risques
- Défiez vos croyances limitantes.
- Prenez soin de votre apparence.
- Laissez les gens négatifs partir.

4

LES ACCOMPAGNEMENTS POSSIBLES POUR AMELIORER L'ESTIME DE SOI

Chapitre 4

1- La psyschothérapie

A - Les thérapies cognitivo-comportementales Elles sont largement utilisées pour accompagner les personnes qui souffrent d'un trouble de l'estime de soi. Un travail sur les pensées et les émotions négatives que le sujet porte à son égard va être à la base de cette thérapie. A l'aide d'exercices pratiques et de jeux de rôle, le thérapeute va amener la personne à mieux se connaître, à accepter ses forces et ses faiblesses et à s'affirmer en supportant mieux les situations d'échec.
B - La psychanalyse La psychanalyse peut également apporter une aide précieuse pour favoriser l'estime de soi. Guider par un thérapeute dans la cure analytique, la personne aura accès à une meilleure connaissance d'elle-même. Elle pourra affronter différemment ses blocages et remettre plus facilement en question son mode de fonctionnement.

2- Les thérapies brèves PNL

Cette méthode permet d'activer nos ressources et d'utiliser nos sens dans le but d'améliorer nos comportements afin d'atteindre nos objectifs. La PNL est l'art de savoir utiliser son cerveau de manière différente et plus efficace. Nous avons tous un mode de pensée. Si nous apprenons à penser différemment, nous pouvons agir différemment.

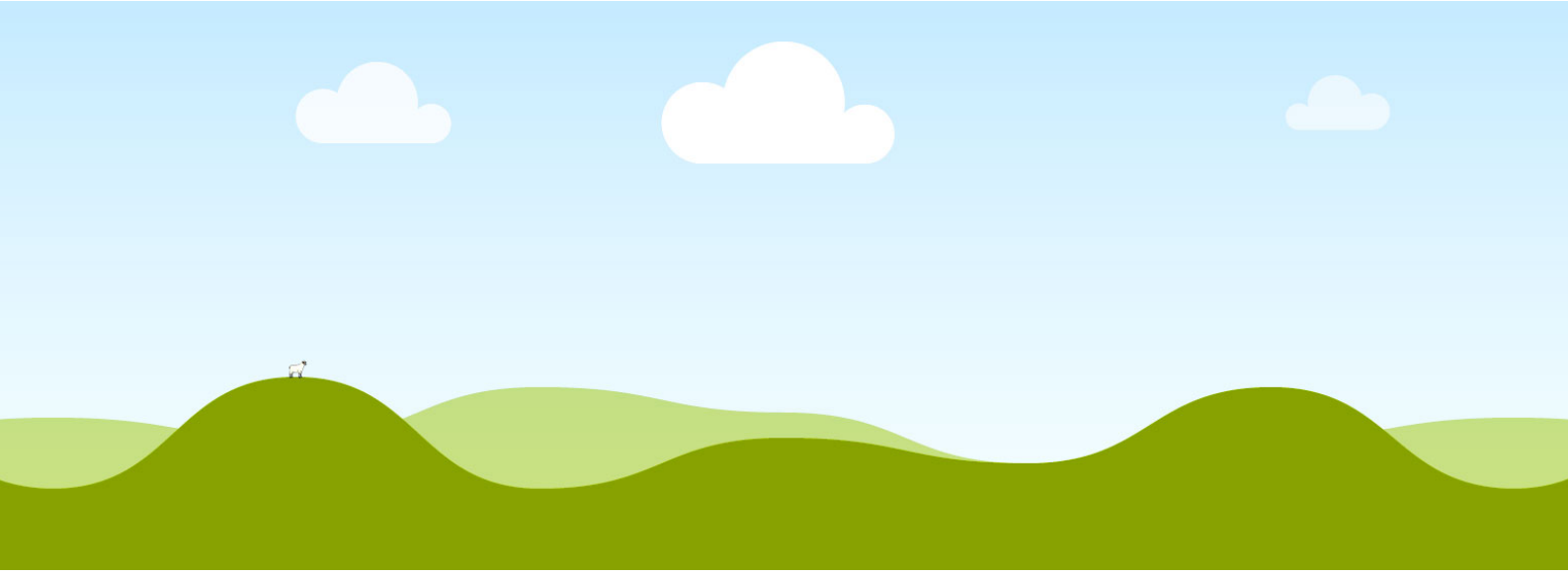
3 - D'autres moyens complémentaires pour réhausser l'estime de soi

- L'Exercice physique.
- Le yoga.
- L' Art-thérapie.
- La méditation

4- Kinésiologie

Comment se déroule une séance de kinésiologie sur la confiance en soi ?
Le kinésiologue grâce au test musculaire identifie les causes et solutions liées au problème d'estime et de confiance en vous.
La correction de conflits psychologique conscient ou non sont nécessaire.
Puis le kinésiologue vous accompagne comme un véritable coach à vous faire prendre conscient de vos talents, qualités et vos forces de caractère via des exercices de psychologie positive.
Le kinésiologue réalise également différentes équilibrations physiques, émotionnelles et énergétiques.
En fin de séance le kinésiologue vérifie grâce au test musculaire que le corps à bien enregistré les corrections adaptées et cela dans la durée.
Vous constatez les jours qui suivent une augmentation de votre confiance en vous et cela se sent même dans votre posture !

Notes à moi-même...



Un dernier mot...

Bravo !
Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr