

INTRODUCTION

Pour vous mettre sur la bonne voie

DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES, nous nous intéressons à la promotion de l'estime de soi et de la confiance en soi.

Rien de bien surprenant à cela, nous sommes toutes les deux psychothérapeutes et nous savons combien ces thèmes sont importants et aussi à quel point leur exploration est nécessaire. Notre environnement évolue de plus en plus rapidement. Comment savoir qui nous sommes lorsque les repères changent si souvent ? Comment se faire confiance lorsque les compétences acquises ne constituent en rien une assurance pour l'avenir ? Chômage, compétition, évolution des rôles homme/femme, trop nombreuses sont les personnes, jeunes ou moins jeunes, qui ne savent plus très bien où elles en sont et où elles veulent (peuvent) aller. Le résultat est qu'elles se critiquent, se déprécient ouvertement ou dans leur for intérieur, ne se font pas confiance et ne s'aiment pas vraiment. Une évolution positive dans les domaines de l'estime de soi et de la confiance en soi constitue une base indispensable sans laquelle les changements qui seraient envisagés risqueraient fort d'être de courte durée.

Par ailleurs, il serait mal venu de se montrer pessimiste. L'estime de soi et la confiance en soi se construisent au fil des années et, comme elles ne sont jamais acquises définitivement, elles continuent à évoluer. Pourquoi pas dans le bon sens ? Notre estime de soi, notre confiance en soi et notre avenir en dépendent.

Toutes deux auteures d'un ouvrage sur ce sujet (*Estime de soi, Confiance en soi. S'aimer, s'apprécier et croire en soi* pour Josiane et *Aidez votre ado à avoir confiance en lui. Comment garder le contact et l'encourager efficacement*¹ pour Christiane), nous recevons régulièrement du courrier de lecteurs et de lectrices qui ont la gentillesse de partager avec nous ce que cette lecture leur a apporté et, bien que ces ouvrages soient pleins de conseils pratiques et proposent des exercices pour asseoir les progrès accomplis, un nombre non négligeable d'entre eux nous demande comment poursuivre dans la bonne voie.

Nous avons également créé des séminaires sur l'Estime de soi et la confiance en soi pour les adultes et d'autres plus spécialement réservés aux adolescents.

Très appréciées, ces formations sont circonscrites dans le temps et, répétitivement, on nous réclame un « suivi ». Quelque chose qui inciterait à appliquer ce que l'on a compris et appris sur soi-même et à propos de la relation que l'on entretient avec les autres dans sa vie privée comme dans sa vie professionnelle. Bref, les participants veulent maintenir leur motivation et affermir leurs acquis en progressant sur le bon chemin avec constance.

Le but de cet ouvrage pratique est précisément de rendre ce service en assurant ce suivi.

Après un bref exposé des notions nécessaires pour comprendre ou pour se souvenir de ce dont il s'agit, il propose des moyens simples et des exercices pratiques utilisables au quotidien pour faire grandir et entretenir son estime de soi et sa confiance de soi, et, avec elles, sa joie de vivre et sa capacité de réussir sa vie à sa propre façon.

Vous l'aurez compris, il peut s'utiliser après avoir lu l'un, l'autre ou les deux ouvrages que nous avons cités ou tout autre lecture sur ce sujet, mais il peut aussi constituer une première expérience puisque nous prenons soin de donner les informations nécessaires pour que les questionnaires, exercices, rêves éveillés dirigés et conseils proposés prennent tout leur sens.

1. Tous les deux chez le même éditeur, InterEditions.