

Josiane de Saint Paul • Christiane Larabi

50 bonnes façons de renforcer estime et confiance en soi

avec la PNL

Dessins de François Baude

INTEREDITIONS

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions–Dunod, 2008, 2013, 2018

pour la nouvelle présentation

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN 978-2-72-961799-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
<i>Pour vous mettre sur la bonne voie</i>	1

Partie I

PREMIÈRE ÉTAPE, RENFORCER SON ESTIME DE SOI

<i>Une base essentielle pour vivre heureux avec soi et avec les autres</i>	7
1. DE QUOI PARLONS-NOUS ?	9
2. CONTACTEZ VOTRE VALEUR ESSENTIELLE	17
3. ACCEPTEZ-VOUS	29
4. QUE FAIRE POUR S'ACCEPTER AU QUOTIDIEN ?	47

Partie II

DEUXIÈME ÉTAPE, REMUSCLER SA CONFIANCE EN SOI

<i>Que faut-il faire pour pouvoir compter sur soi ?</i>	69
5. QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ?	71
6. PREMIER FONDEMENT – OBSERVER, OBSERVER, OBSERVER !	81
7. DEUXIÈME FONDEMENT – ASSUMER SA RESPONSABILITÉ	93
8. TROISIÈME FONDEMENT – S’AFFIRMER SANS COMPLEXE ET À BON ESCIENT	107

Partie III

ENRACINONS LE TOUT EN TRAVAILLANT
 LES FONDEMENTS CACHÉS DE L'ESTIME DE SOI
 ET DE LA CONFIANCE EN SOI

<i>Nos rêves d'enfant nous habitent encore</i>	117
9. L'IMPORTANTCE DE NOS VALEURS	119
10. VERS UNE RÉALISATION CONCRÈTE DE NOTRE PROJET DE VIE	137
11. LE RÔLE DE NOS CROYANCES	145

Partie IV

DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI DE SES ENFANTS

<i>« Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants » dit le Petit Prince</i>	155
12. DOTER NOS ENFANTS D'UNE BASE SOLIDE	157
13. PERSÉVÉRER AVEC NOS ADOS	181
CONCLUSION	197
<i>Ressentir estime de soi, confiance en soi, s'épanouir et se réaliser</i>	197
LISTE DES EXERCICES	205
BIBLIOGRAPHIE	210

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 toute 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.



Que trouverez-vous dans cet ouvrage ?

Dans un premier temps, nous présentons l'estime de soi qui fait l'objet de la première partie de ce livre. Après vous avoir permis de la tester aujourd'hui, nous entrerons davantage dans le vif du sujet. En effet, cette notion en recouvre plusieurs autres. Nous nous intéresserons donc tour à tour à ce qui fait notre valeur essentielle et nous apprendrons à la reconnaître et à la garder précieusement pour qu'elle nous accompagne là où nous allons. Nous vous proposerons ensuite de bonnes raisons et quelques exercices clés pour vous accepter et vous aimer tel(le) que vous êtes et aussi pour vous habituer à accepter ce que vous faites, ce que vous pensez et ressentez sans vous critiquer, ce qui ne sert à rien, sauf à diminuer votre estime de soi.

La deuxième partie de ce livre est consacrée à la confiance en soi qui est distincte de l'estime de soi, même si elle contribue à la renforcer.

Comme pour l'estime de soi, un test vous permettra de vous faire une idée de l'étendue de votre confiance en vous-même. Ces tests n'ont qu'une valeur relative car, comme notre estime de soi, notre confiance en soi varie en fonction des moments où nous les testons, mais surtout évoluent au cours du temps et le but de cet ouvrage est précisément de les faire évoluer dans le bon sens.

Un premier exercice vous apprendra à utiliser un moyen simple pour ressentir à volonté les sensations que vous associez à la confiance en soi. Nous aborderons ensuite les « fondamentaux » de la confiance en soi : observer, prendre ses responsabilités et savoir s'affirmer. Bien entendu, des exercices appropriés vous guideront dans l'acquisition des ressources à acquérir ou à développer.

La troisième partie traite des fondements cachés de notre estime de soi et de notre confiance en soi.

Pourquoi ces fondements sont-ils cachés ? Simplement parce que nous pensons rarement que les valeurs que nous avons adoptées ou les rêves que nous avons faits lorsque nous étions enfants peuvent avoir un rapport avec ce que nous pen-

sons de nous aujourd'hui. Et pourtant ! Ainsi nous découvri-
rons que ce qui nous motive depuis si longtemps est important
et nous apprendrons à vivre en accord avec ce qui est fonda-
mental pour nous. À l'occasion des exercices que nous vous
proposons, vous comprendrez aussi que l'entreprise n'a rien
d'impossible ni même de bien compliqué. Et si vous avez
l'impression que « quelque chose » vous retient ou vous empê-
che d'atteindre vos objectifs, de vous accepter, de vous aimer
et d'avoir confiance en vous, nous vous engagerons également
à changer vos croyances. Certaines vous encomrent et ne sont
pas plus « vraies » que celles que vous adopterez en échange
pour vous épanouir et vous réaliser.

Nous avons également prévu une quatrième partie. En
effet, nous savons combien vous attachez d'importance à ce
que vous pouvez faire pour aider vos enfants à bâtir une bonne
estime d'eux-mêmes et une confiance en soi solide.

Au fil des pages, vous trouverez aussi des anecdotes, des his-
toires vraies ou des contes pour illustrer notre propos, vous dis-
traire et peut-être vous faire rire un peu.

Cet ouvrage n'est pas à lire d'une traite puis à ranger sur
une étagère. Il peut, certes, être lu en entier à titre de première
lecture mais, pour remplir au mieux son office, il devra rester
en vue, quelque part où vous l'ouvrirez à loisir pour effectuer
les exercices. Certains peuvent être effectués une seule fois,
mais, pour la plupart, ils méritent d'être répétés et même assi-
milés et ils vous seront utiles en de nombreuses occasions.

Nous espérons que vous prendrez beaucoup de plaisir à
vous servir de cet ouvrage et nous vous souhaitons une pleine
réussite de vos attentes et de vos projets.

Partie

I

PREMIÈRE ÉTAPE,
RENFORCER SON ESTIME
DE SOI

*Une base essentielle pour vivre heureux avec soi
et avec les autres*

1

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

COMMENÇONS PAR FAIRE UN BILAN

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, on parle beaucoup d'estime de soi, de confiance en soi, d'affirmation de soi, etc. Ces notions ne sont pas récentes, bien au contraire, mais il faut croire que, périodiquement, nous redécouvrons à quel point elles sont importantes et combien leur présence ou leur absence conditionne notre bien-être et nos capacités.

Dans un premier temps, nous allons nous centrer sur l'estime de soi.

L'estime que nous avons de nous-mêmes est le produit d'un jugement, celui qui évalue notre valeur de façon globale. Les personnes qui ont une bonne estime de soi se respectent et ont une bonne opinion d'elles-mêmes sans pour autant être prétentieuses, infatuées de leur personne ou dévalorisantes pour les autres. Bien au contraire, elles les respectent aussi.

L'estime de soi en quelques affirmations

- ✓ J'ai de la valeur en tant qu'être humain, je n'ai pas à le prouver.
- ✓ Je m'accepte sans restrictions.
- ✓ Je suis bien tel/telle que je suis.
- ✓ J'apprécie qui je suis sans conditions.

Même s'il s'agit d'un jugement global et, bien sûr largement inconscient, il ne s'agit pas de « tout ou rien » et nous pouvons nous mettre une « note ».

Ce sera votre premier exercice.

Et puisque nous parlons de nous exercer, nous vous conseillons de vous procurer un cahier tout à fait personnel sur lequel vous noterez les résultats des expériences que vous allez faire et toutes les réflexions qui vous paraîtront de nature à accompagner votre progression. Nous vous conseillons de trouver un « beau » cahier ou même un petit livre d'or, bref, quelque chose qui constituera un geste pour dire que ... « vous le valez bien » !

Exercice 1.1

Je donne une note globale à mon estime de soi

Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé et fermez les yeux. Respirez lentement et profondément en vous centrant sur votre respiration. Détendez-vous. Ensuite, vous allez compter lentement de 0 (aucune estime de soi) jusqu'à 10 (une estime de soi totale). Lorsque vous prononcerez réellement ou en imagination la note que vous vous donnez, vous le saurez intuitivement. Notez-la sur votre cahier. Elle vous servira de référence pour évaluer vos progrès.

* * * *

Et maintenant, nous vous proposons un questionnaire pour évaluer plus finement vos atouts et les domaines où vous pouvez progresser.

Exercice 1.2

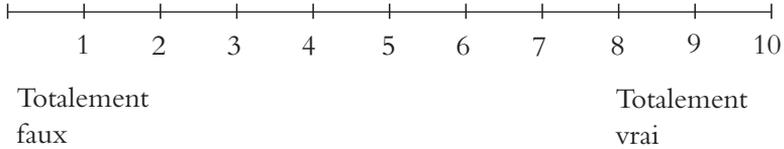
Quelques questions pour évaluer mon estime de soi

Donnez une note de 0 à 10 à chacune des affirmations suivantes. 0 correspond à la note que vous mettrez si elle vous paraît totalement fautive et 10 à celle que vous vous donnerez si elle vous semble tout à fait vraie. Donnez la note rapidement, vous pouvez faire confiance à votre intuition.

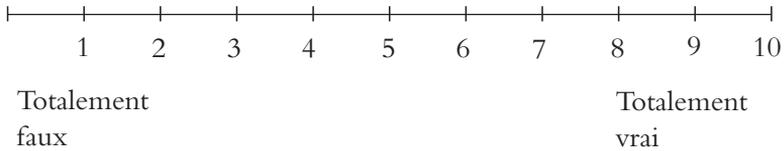


Notez aussi ces résultats et ce qu'ils vous inspirent sur votre cahier.

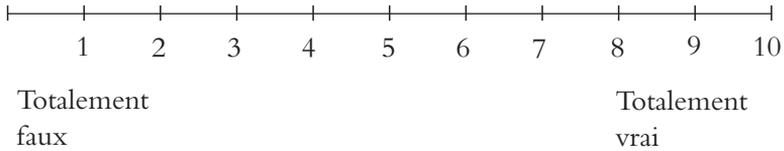
- Je suis quelqu'un de bien



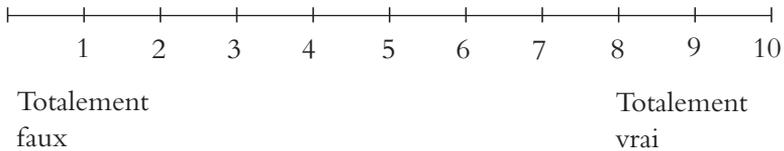
- Je mérite d'être au monde



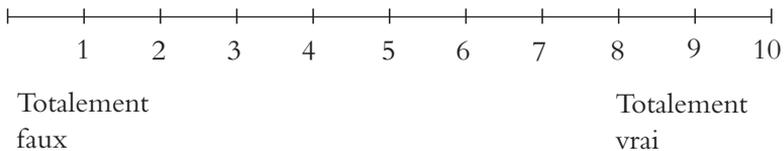
- Je mérite ce qui m'arrive de bien



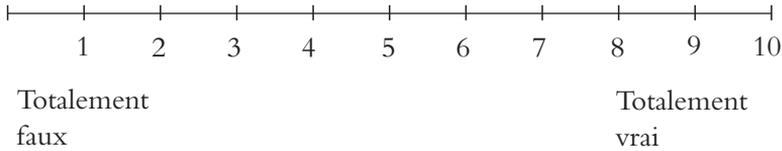
- Je m'accepte tel/telle que je suis



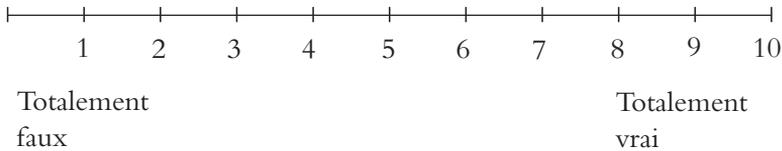
- J'ai le sentiment que ma vie a du sens



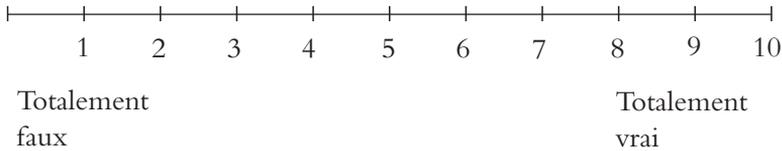
- Beaucoup de personnes m'apprécient



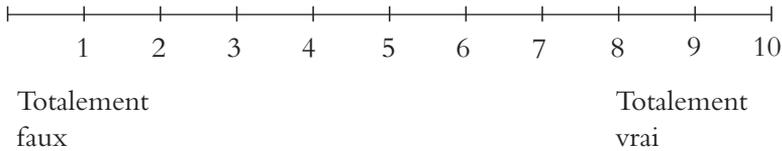
- Mes proches m'aiment pour qui je suis



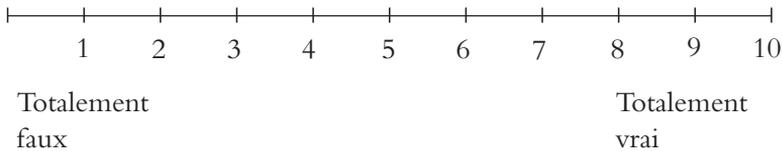
- Je suis un ami (une amie) pour moi-même



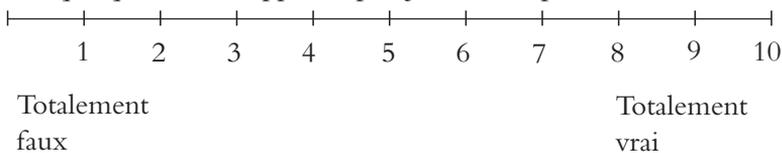
- J'ai une bonne image de moi



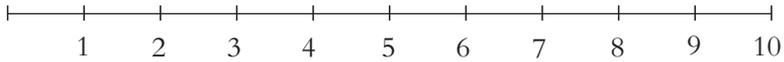
- J'ai l'impression d'exister pleinement



- Si quelqu'un ne m'apprécie pas, je n'en fais pas un drame



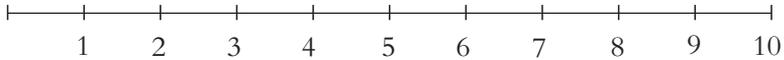
- Je m'attends à ce qu'on me trouve sympathique



Totalement
faux

Totalement
vrai

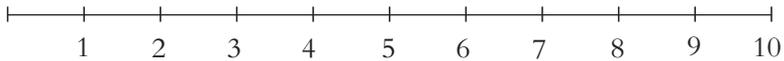
- Je me sens très souvent en accord avec moi-même



Totalement
faux

Totalement
vrai

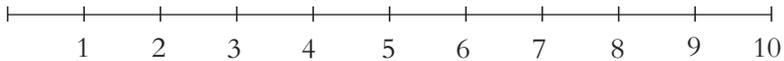
- En général, j'ai des relations gratifiantes avec les autres



Totalement
faux

Totalement
vrai

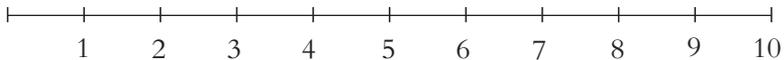
- Si je fais une erreur, je ne m'accable pas de reproches



Totalement
faux

Totalement
vrai

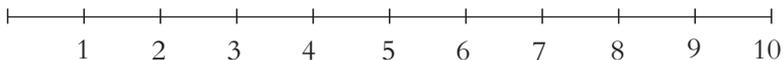
- J'accepte les compliments sur ma personne avec plaisir



Totalement
faux

Totalement
vrai

- J'ai de la tendresse pour le petit enfant que j'ai été



Totalement
faux

Totalement
vrai