

L'estime de soi : la construire et la nourrir

L'estime de soi est la perception que l'on a de soi. Elle provient surtout de ce que nous nous disons intérieurement. Une image positive de soi renforce donc l'estime de soi. Mais comment développer cette valeur positive de soi?

Se reconnaître ses qualités et ses bons coups

Il importe, entre autres, de reconnaître nos qualités et nos bons coups et de ne pas confondre *erreur* avec *défaut*. Par exemple, pensez à quelqu'un que vous admirez et identifiez une qualité que vous lui reconnaissez. Cette qualité que vous admirez, savez-vous que vous la portez en vous aussi? En effet, une personne qui admire la franchise n'est généralement pas menteuse; comme celle qui admire la générosité n'est pas égoïste. Peut-être que vous n'exprimez pas cette qualité constamment, mais vous la portez en vous. Il est important de la reconnaître en vous, tout comme vous la reconnaissez chez d'autres.

Par ailleurs, n'oubliez pas vos bons coups et vos réussites et surtout, ne les attribuez pas au hasard ou à la chance. Le fait de diminuer ces actions que vous avez posées et qui ont apporté quelque chose de bon et de positif n'équivaut pas à un acte d'humilité, mais bien à une agression psychologique envers vous-même. Ne reconnaissez-vous pas aux autres la valeur de leurs bons coups? Alors pourquoi pas envers vous?

Savoir mettre en perspective

Pour nous dire que nous faisons de notre mieux et le reconnaître vraiment, il est crucial de développer une vue d'ensemble de soi et des circonstances qui nous entourent. Le piège du

perfectionnisme est justement de ne pas faire cela et de nous juger en dehors de toute influence ou circonstance extérieures ainsi que de toute limite ou contrainte intérieures. Avoir fait de notre mieux signifie *avoir fait au meilleur de nos capacités au moment précis où se déroulait l'événement*. Ainsi, si vous aviez écrit une lettre et fait plusieurs erreurs grammaticales un certain jour où votre patron était particulièrement stressé et stressant et que vous aviez mal dormi la nuit précédente parce que votre chum était malade, il est clair que vous avez fait de votre mieux malgré les erreurs dans votre lettre. Vous ne pouvez pas tout contrôler et admettre ceci peut vous soulager d'un grand stress issu du poids de choses qui ne vous appartiennent pas.

Se choisir et s'assumer

Afin de vivre en harmonie avec nous-mêmes et nous aimer, il importe de nous recentrer et de bien cerner quelles sont nos valeurs profondes, lesquelles sont la base à des choix que nous pouvons assumer plus pleinement. Lorsque nous nous sacrifions pour plaire aux autres, nous perdons pied et nous ne nourrissons pas notre estime de nous-mêmes (je dirais même que nous ne nourrissons pas notre âme!).

À ce propos, dites-vous bien que si vous levez le petit doigt, il y en aura qui vous critiqueront, et si vous le baissez, il y en aura d'autres qui vous critiqueront... alors faites-donc ce qui vous plaît avec votre petit doigt! Votre valeur intrinsèque existe : vous êtes une combinaison unique de capacités, de limites, d'expériences, de valeurs, de perceptions... Respectez-vous dans ce que vous êtes.

Se donner le droit à un regard aimant et approuvateur

Mais toutes ces bonnes façons de nourrir notre estime de nous-mêmes ne peuvent totalement suffire. Il demeure essentiel d'être validé par un regard aimant venant d'autrui. Bien sûr, il ne s'agit pas d'exiger ce regard en permanence et partout dans notre vie... les autres aussi ont des difficultés et des limites et il y aura toujours à composer avec des personnes avec lesquelles l'entente est impossible. Toutefois, ce regard doit exister quelque part dans notre vie afin de nous soutenir et nous encourager sur le chemin de notre développement personnel et de la reconnaissance de notre valeur intrinsèque. Nous avons besoin d'être aimé et nous y avons droit. Il est donc vital de nous assurer que certaines des relations que nous entretenons répondent parfois à ce besoin et de savoir trouver cette validation là où elle existe.

Des éléments qui aident énormément à nourrir notre estime de nous-mêmes, il y a aussi la persévérance. Lorsque vous visez un objectif, gardez le cap et soyez tolérant des circonstances et de vous-même. Rappelez-vous que ce n'est ni le chemin ni le temps que ça prendra qui comptent, c'est d'atteindre cet objectif éventuellement. Vous pouvez alors tenir compte de vos limites, de celles qui sont circonstancielles, de celles des autres même. Mais pour que cela fonctionne, il demeure que cet objectif doit être en accord avec vos valeurs personnelles; c'est cela qui vous motivera à ne pas lâcher quand les choses deviennent parfois difficiles.

Diane Leroux