

Quelques clés pour une meilleure estime de soi

Nous l'avons vu dans l'article « L'estime de soi, quelques explications », nous pouvons avoir une estime de soi basse ou instable. Mais est-ce une fatalité ? Nous sommes comme ça et nous ne pouvons rien y faire ? Je ne pense pas.

Il est possible de cheminer vers une « bonne » estime de soi. C'est un chemin rempli d'efforts. Si vous souhaitez l'emprunter, il ne vous suffira pas de penser à une autre façon d'être. Il vous faudra aussi agir, expérimenter. Ce travail vous aidera dans tous les aspects de votre vie car l'estime de soi a un impact sur tous ceux-ci. Les changements vont variés. Ils diffèrent en fonction des difficultés de chacun. Vous pouvez par exemple retrouver du plaisir à vivre l'instant présent, reprendre confiance en vous sur le plan personnel ou professionnel, retrouver le goût aux nouvelles rencontres, etc.

Il me semble y avoir deux grands axes à travailler : le rapport à soi-même et le rapport aux autres. Pour plus de clarté, je vais diviser ces deux axes et les différents aspects qu'ils contiennent. Mais, bien sûr, tous ces aspects sont intriqués les uns dans les autres.

Changer son rapport à soi

Prendre soin de soi comme on prendrait soin d'un ami. Voilà la tâche qu'il convient d'accomplir.

Cela passe tout d'abord par une meilleure connaissance de soi. Qu'est-ce que j'aime et n'aime pas ? Qu'est-ce que je désire ? Quelles sont mes craintes ? Quels sont mes qualités et mes défauts ? Qu'est-ce que j'attends de la vie ? Etc. Cette connaissance de soi va de pairs avec l'acceptation de soi. Effectivement, il ne s'agit pas seulement de se connaître, il faut aussi s'accepter. *Il faut par exemple connaître ses qualités et les accepter sans rougir ou les amplifier. Il s'agit d'entendre la petite envie qui vous traverse en voyant un beau gâteau et d'accueillir cette envie. Ne pas la nier mais accepter cette gourmandise (ce qui ne veut pas dire acheter et manger ce gâteau).*

Accepter veut donc dire écouter ce qui se dit à l'intérieur de soi, ne pas seulement entendre mais être attentif, s'écouter. S'accepter c'est aussi faire taire les critiques négatives qui surviennent en soi à la moindre occasion. En effet, lorsqu'un évènement se passe, notre « critiques intérieur » vient commenter notre attitude et ce que nous sommes par rapport à cet évènement. *Reprenons l'exemple du gâteau. Une personne à basse estime de soi et ayant une tendance à l'autocritique pourra se dire « je suis trop nulle. A la moindre contrariété (ou joie), je me tourne vers la nourriture. Je suis déjà suffisamment grosse, je vais devenir obèse. Je n'arriverais jamais à me conduire comme tout le monde. Je suis trop nulle. »* Et je caricature à peine... Pour faire cesser ces critiques intérieures, il faut commencer par les écouter, les rendre conscientes. Elles nous traversent souvent sans que nous les écoutions, nous les entendons, elles ont un effet négatif sur notre estime mais nous ne nous en apercevons pas. Donc, en prendre conscience, les écouter. Les écrire peut aider à mieux les entendre et observer. Car il faut les écouter mais aussi les analyser, les évaluer : à quel point est-ce vrai ? Comment évaluerais-je l'évènement s'il arrivait à mon meilleur ami ? Est-ce que ces pensées m'aident dans cette situation ? Est-ce que ces pensées m'aident pour une autre situation ? Il faut que cette évaluation soit la plus juste et objective possible. *Reprenons une nouvelle fois notre exemple du gâteau : « J'ai envie d'un gâteau, je suis nul, je me tourne toujours vers la nourriture lorsque j'ai des*

soucis, je vais devenir obèse. » Analysons ces pensées négatives. Ce qui ne signifie pas se convaincre qu'il est bien d'acheter ce gâteau et que l'on est génial ! A quel point est-ce vrai ? A 100%, 70%, 50%, 20% ? Est-ce que je suis nul car j'ai envie d'un gâteau ? Non. Effectivement, j'ai tendance à me tourner vers la nourriture lorsque j'ai des soucis, est-ce que ça me rend nul ? Non. Il faut que je travaille sur une autre façon de gérer mes soucis. Vais-je devenir obèse si je mange ce gâteau ? Non. Est-ce que ces pensées m'aident à me sentir mieux ? Non. Est-ce qu'elles m'aident pour une prochaine fois ? Non. Je fais attention à mon alimentation généralement. Je peux m'accorder des petits écarts de temps en temps. Mais pas trop souvent tout de même, je prends facilement du poids. Conclusion : j'ai du mal à gérer mes soucis, c'est une réalité, il faut que je travaille là-dessus pour éviter de trop souvent me réfugier dans la nourriture. Mais je ne suis pas nul. Je suis gourmand et j'ai du plaisir à manger de bonnes choses. Ce gâteau pourra être acheté pour partager un bon moment au diner ou pour être déguster tout de suite, sans culpabilité. Là n'est pas la question. L'important est que l'évaluation que l'on fait de l'évènement soit juste, la plus objective possible.

A cette analyse des critiques intérieures se mêle l'affirmation de soi. Il faut non seulement écouter, accueillir de façon bienveillante ses désirs, colères, etc. Mais, il faut aussi les affirmer. Vis-à-vis de soi et des autres. *En utilisant toujours notre exemple, ça ne veut pas dire acheter le gâteau mais plutôt oser se dire « oui, je suis gourmand. Oui, j'aime les gâteaux et celui-ci à l'air très bon. Oui, j'aimerais le manger. Et peut importe ce que les gens en pensent (ou plutôt ce que je crois que les gens vont en penser). »* L'affirmation de soi se joue aussi bien dans son rapport à soi que dans son rapport aux autres. Nous allons donc passer au second axe.

Changer son rapport aux autres

S'affirmer, ne plus se soucier de façon obsédante du regard des autres, accepter les « rejets », connaître et accepter l'autre. Voilà quelques aspects modifiables dans votre rapport aux autres.

S'affirmer, oser se présenter comme vous l'êtes, refuser une demande, reconnaître que vous ne connaissez pas quelque chose, etc. Voilà des tâches difficiles. Et pourtant, oser affirmer ce que vous êtes, pensez dans une assemblée vous aidera beaucoup. Tout d'abord, vous vous sentirez en accord avec vous-même. Construire un mensonge et réussir à y faire croire peut être épuisant, vous vous reposerez donc un peu et profiterez plus des moments vécus. Votre estime de vous-même augmentera aussi d'avoir pu vu affirmer malgré les désaccords pouvant exister. Cela vous évitera parfois des contrariétés si vous osez refuser une demande trop contraignante. Vous ne vous gâchez pas des soirées à ruminer car vous ne connaissez pas ce dont parle tout le monde, et vous découvrirez peut-être de belles choses et personnes. Ce travail, faites-le petit à petit. Commencez par vous affirmer dans un groupe avec qui vous vous sentez bien, ne démarrez pas avec un groupe d'inconnus à qui vous allez affirmer le contraire de ce qu'ils pensent. *Pour reprendre de nouveau notre exemple du gâteau, oser affirmer dans un groupe de personnes parlant régime que vous aimez manger de bons gâteaux sera une tâche bien plus difficile que d'oser redemander une deuxième part d'un dessert lors d'un repas avec des amis. De même, il sera plus simple de dire à un ami qu'à un cuisinier que vous ne connaissez pas le gâteau qu'il vous propose, tel sucre ou telle farine.*

Pour réussir à s'affirmer, il faut bien sûr se connaître mais aussi ne plus craindre le rejet, ne plus être dans l'attente de l'estime des autres, ne plus se soucier du regard des autres. Cela ne signifie pas être égoïste et ne pas soucier de ce qui se passe autour de soi, mais plutôt ne pas agir

uniquement en fonction des autres. Nous vivons dans une société qui nous demande d'être constamment soucieux de l'image que nous rendons, nous devons être beau, en bonne santé, réussir professionnellement, être aimé de tous, etc. Mais est-ce réellement possible ? Devons nous vraiment être aimé de tous ? Devons nous toujours être joyeux ? Devons nous tout connaître pour pouvoir « briller » en société ? Je ne le pense pas. Nous avons le droit de ne pas être de bonne humeur, nous avons le droit de ne pas tout connaître, etc. La tâche consistera donc à ne pas agir en fonction de ce que nous pensons de ce que les autres vont penser. Je dis bien ce que nous croyons être les pensées des autres. En effet, il arrive bien souvent que nous nous trompions sur ce que les autres pensent, remarquent, etc. Il s'agira aussi de ne pas craindre le rejet des autres, ne pas craindre de ne pas être aimé, admiré, etc. Tous, nous savons qu'il est mieux d'être aimé pour ce que nous sommes plutôt que pour ce que nous laissons paraître. Pourtant, nous sommes tous tentés de temps en temps de mentir sur ce que nous pensons, sur ce que nous sommes pour être acceptés, aimés. Mais en même temps quelle frustration de réaliser après coup que nous avons été acceptés car nous nous sommes conformés à ce que la personne en face attendait de nous (ou à ce que nous croyions qu'elle attendait). *Pour reprendre notre exemple, oser prendre un dessert au restaurant alors que vous êtes entouré d'amis parlant diététique, régime, etc. est un acte courageux. Il implique de ne pas craindre d'être rejeté par ces mêmes amis. Vous pourriez penser « mes amis vont me regarder de travers si je prends un dessert, ils vont penser que je suis stupide de ne pas faire attention aux calories, ils vont avoir honte de m'avoir à leur côté et ne m'inviteront plus au restaurant. » mais vous pouvez aussi penser « j'ai envie de ce dessert, est-ce que je dois m'en priver car cela pourrait peut-être embarrasser mes amis ? Suis-je sûr que cela les embarrasserait ? Pourquoi me soucier de ce qu'ils vont penser ? Je suis gourmand, je le sais et je l'accepte, qu'ils m'acceptent aussi comme je suis ». D'ailleurs, vos amis pourraient même vous admirer. Contrairement à eux, vous ne semblez pas vous soucier excessivement de votre ligne, vous assumez ce que vous êtes, etc.*

Connaître et accepter les autres est une autre tâche qui incombe aux personnes à basses estime de soi. A court terme cela représente déjà un premier avantage. Les personnes autour de vous vont admirer cette qualité d'ouverture et d'empathie envers les autres. Cela fait toujours du bien à l'estime de soi d'être estimé par les autres (ce qui ne veut pas dire qu'il faut rechercher cette estime à tout prix). Développer votre empathie envers les autres, chercher à les connaître et les accepter avec leurs qualités et défauts, tout cela vous aidera à le faire envers vous-même. Accepter ses propres défauts est plus simple lorsque nous reconnaissons que les autres en ont aussi et que nous l'acceptons.

Se connaître et s'accepter, ne plus s'autocritiquer sans cesse, s'affirmer, ne plus craindre le regard des autres, connaître et accepter les autres. Tout cela est entrelacé, chacune de ces tâches est liée aux autres. C'est sur tous ces fronts qu'il vous faudra agir si vous avez une estime de soi basse ou instable. Pour réussir à avancer dans cette voie fixez vous de petits objectifs. Vous n'atteindrez pas votre idéal d'un seul coup ! De plus, il est bien plus facile d'expliquer ces tâches que de les réaliser. Il vous faudra beaucoup d'efforts et de persévération pour avancer dans la voie d'une meilleure estime de soi. Mais comme je l'affirmais au début, c'est possible. Je n'ai donc plus qu'à vous souhaiter une bonne route !