

L'ESTIME DE SOI : UN INGRÉDIENT ESSENTIEL AU BIEN-ÊTRE

QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

L'estime de soi peut se définir comme étant l'opinion que l'on se fait de nous-mêmes : sur notre apparence physique, sur nos compétences, sur nos réussites académiques et / ou professionnelles, sur nos réalisations personnelles et sur la qualité de notre vie affective. Cette opinion peut avoir une très grande influence sur notre bien-être subjectif et sur la façon dont nous établissons des liens avec les autres. L'estime de soi est une variable qui fluctue dans le temps, en fonction des gestes que nous posons, des obstacles que nous rencontrons et des expériences que nous vivons.

Entretenir son estime de soi est primordial au maintien d'une bonne santé psychologique. Une bonne estime de soi nous rend moins vulnérable à la déprime, à l'anxiété, aux abus de substance, aux problèmes liés à l'alimentation, etc.

Une bonne estime de soi aura également un effet de protection et d'autoréparation en facilitant la résilience face aux difficultés qui peuvent jalonner notre parcours. Une rupture amoureuse, une maladie, un échec académique resteront toujours des épreuves difficiles à surmonter mais si nous nous estimons en tant que personne, nous serons plus à même de mobiliser les ressources nécessaires pour nous rétablir. Finalement une bonne estime nous permet de tirer le meilleur de qui nous sommes à l'instant présent, en fonction de notre environnement.

AUGMENTER VOTRE ESTIME DE SOI, ÇA VOUS DIRAIT ?

Il y a plusieurs façons de développer l'estime de soi. Voici quelques exemples de choses que vous pouvez mettre en place dans votre vie pour vous épanouir davantage. Vous pouvez choisir l'une ou l'autre des stratégies suggérées et observer l'impact que cela engendre sur votre niveau de bien-être.

- Vivez de nouvelles expériences. Vous aurez ainsi l'opportunité de développer en vous de nouvelles ressources en plus d'apprendre à mieux vous connaître.
- Développez votre autonomie. Fixez-vous des objectifs personnels qui ne dépendent que de vous.
- Apprenez d'abord à vous accepter avec vos forces, vos qualités et vos difficultés. Les changements que vous souhaitez réaliser, lorsqu'ils tiennent compte de qui vous êtes, ont plus de chance de se réaliser et vous en ressortirez grandi.
- Identifiez votre discours intérieur et tentez de faire taire les critiques. Vous dénigrer n'est certainement pas le meilleur moyen de vous améliorer. Adoptez un discours compatissant, qui laisse place à l'amélioration et à l'épanouissement personnel.
- Engagez-vous dans des activités qui ont du sens pour vous.
- Développez votre capacité à communiquer.
- Sachez vous entourer de personnes qui vous inspirent.
- Acceptez l'imperfection chez les autres, comme pour vous-mêmes, et apprenez à pardonner.
- Prenez le temps de savourer les moments positifs de votre journée.
- Recherchez les situations qui vous procurent du plaisir et de la détente.
- Tentez de persévérer dans l'atteinte de vos objectifs. Ne vous découragez pas au premier obstacle. Pour augmenter les chances d'atteindre vos objectifs, ceux-ci doivent être réalistes.

Inventaire de mes rêves

LA RÉALISATION D'UN RÊVE DÉBUTE PAS À PAS

Nos rêves révèlent qui nous sommes et ce à quoi nous aspirons. Ils prennent source dans nos valeurs profondes, nos idéaux à atteindre, notre vision de nous-mêmes et du monde. Définir des objectifs qui permettent de se mettre en action pour commencer à concrétiser nos rêves aura un effet positif sur l'estime de soi.

Voici un petit exercice qui vise à vous fixer un objectif propice à l'estime de soi.

Nommez un objectif

- Faites d'abord l'inventaire de vos rêves. Pour ce faire, faites un remue-méninge de tout ce que vous aimeriez apprendre, développer, réaliser, découvrir, etc. Faites-en une liste par écrit. Ces rêves peuvent cibler la sphère académique, professionnelle, relationnelle, familiale, etc.
- Choisissez un objectif parmi ceux que vous avez énumérés.
- Décrivez et expliquez les raisons pour lesquelles vous voudriez vraiment atteindre votre objectif.

Bien formuler son objectif

- Formulez votre objectif de façon positive, en énonçant ce que vous voulez.
- Votre objectif doit être défini de manière très spécifique, vous devez le visualiser dans les moindres détails. Pour ce faire, vous devrez identifier et énumérer les différentes étapes nécessaires à la réalisation de votre objectif.
- Il doit être réaliste et atteignable. La réalisation de votre objectif ne doit dépendre que de vous.
- Il doit tenir compte de votre contexte de vie.
- Vous devez identifier les ressources dont vous disposez pour réaliser votre objectif.
- Trouver des modèles ou des personnes témoins de la mise en oeuvre de votre objectif peut aussi aider.

Faites l'inventaire de vos rêves.