

DÉCOUVRIR COMMENT AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI

Le participant sera en mesure :

- D'expliquer ce qu'est l'estime de soi dans ses mots;
- De nommer les composantes de son identité personnelle;
- D'identifier les facteurs qui influencent l'estime de soi;
- De manifester une vision positive de soi et de la vie;
- De dire dans ses mots la relation qui existe entre la pensée et l'action;
- De mettre en pratique des moyens simples de maintenir et augmenter son estime personnelle;
- D'établir un lien entre l'estime de soi et les réactions que la personne a dans les différentes situations de sa vie.

DÉCOUVRIR COMMENT AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI

DÉFINITION: L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer tel qu'on est avec ses qualités et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter tel qu'on est.

MESUREZ VOTRE PERCEPTION DE VOUS-MÊMES

Indiquer après chacune des affirmations, un des nombres suivants correspondant à votre choix de réponse:

1. Rarement ou jamais, **2.** Peu souvent, **3.** Quelquefois, **4.** Assez souvent, **5.** La plupart du temps

1. J'ai l'impression que les gens ne m'aimeraient pas s'ils me connaissaient bien.	
2. J'ai l'impression que les autres s'organisent beaucoup mieux que moi.	
3. J'ai l'impression d'avoir une belle personnalité.	
4. Quand je suis avec d'autres gens, je sens qu'ils sont heureux d'être avec moi.	
5. J'ai l'impression que les gens aiment vraiment parler avec moi.	
6. J'ai l'impression d'être une personne très compétente.	
7. Je pense faire une bonne impression chez les autres.	
8. Je sens que j'ai besoin d'une plus grande confiance en moi.	
9. Je suis très nerveux-se quand je suis avec des étrangers.	
10. Je pense être une personne ennuyante.	
11. Je me trouve laid-e.	
12. J'ai l'impression que les autres ont plus de plaisir que moi.	
13. J'ai l'impression d'ennuyer les gens.	
14. Je pense que mes amis-es me trouvent intéressant-e.	

15. Je pense avoir un bon sens de l'humour.	
16. Je me sens très gêné-e quand je suis avec des étrangers.	
17. J'ai l'impression que si je ressemblais plus aux autres, je réussirais mieux.	
18. J'ai l'impression que les gens ont du plaisir lorsqu'ils sont avec moi.	
19. Je me sens à part lorsque je sors...	
20. J'ai l'impression de me faire marcher sur les pieds plus souvent que les autres.	
21. Je pense être une personne plutôt sympathique.	
22. Je sens que les gens m'aiment vraiment beaucoup.	
23. J'ai l'impression d'être une personne agréable.	
24. J'ai peur d'avoir l'air ridicule aux yeux des autres.	
25. Mes amis ont une très haute opinion de moi.	

Retenir seulement les réponses des questions: 3-4-5-6-7-14-15-18-21-22-23-25.

- 1= 5 points
- 2= 4 points
- 3= 3 points
- 4= 2 points
- 5= 1 point

Puis, on fait le total : et on soustrait de 25.

Résultat:

Au-delà du score total de 30, on peut considérer qu'il y a des améliorations importantes en perspective.

MES ACTIVITÉS

Se conscientiser à des activités nous énergisant positivement

Cet exercice a pour but de vous aider à trouver vos propres réponses à ces deux questions et à faire des choix positifs.

1. Faites une liste d'au moins quinze activités que vous aimez ou que vous aimeriez faire.

<input type="text"/>	
A) J'aime faire	B) J'aimerais faire
1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>

3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
4. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>
5. <input type="text"/>	5. <input type="text"/>
6. <input type="text"/>	6. <input type="text"/>
7. <input type="text"/>	7. <input type="text"/>
8. <input type="text"/>	8. <input type="text"/>
9. <input type="text"/>	9. <input type="text"/>
10. <input type="text"/>	10. <input type="text"/>
11. <input type="text"/>	11. <input type="text"/>
12. <input type="text"/>	12. <input type="text"/>
13. <input type="text"/>	13. <input type="text"/>
14. <input type="text"/>	14. <input type="text"/>
15. <input type="text"/>	15. <input type="text"/>

2. Expliquez ce que ces activités vous apportent ou pourraient vous apporter au plan personnel.

** N'oubliez pas le charmant principe de Peter qui affirme que le travail tend à dévorer le temps dont on dispose. La durée d'exécution d'une tâche s'allonge quand on ne lui impose aucune échéance. Donc, fixez-vous des échéances afin d'accomplir vos tâches et surtout, prenez le temps de faire vos activités!*

VERS UNE PLUS HAUTE ESTIME DE SOI

Je veux me connaître et faire attention à moi. Je veux me sentir pleine d'énergie et libre. C'est ainsi que se résume l'essence d'une haute estime de soi. Une haute estime de soi signifie également de pouvoir:

- Faire des choix qui ont une influence positive sur ma façon de vivre. Je ne suis pas un être impuissant qui se laisse dériver passivement à la merci des vents du hasard et des courants du destin. Je peux faire des choix et déterminer activement ma propre existence;
- Profiter de mon propre corps. Je suis un être multidimensionnel - intellectuel, spirituel et physique - et je peux trouver du plaisir avec mon corps aussi bien que mon esprit et mon âme;
- Reconnaître et accepter ce que je ressens envers moi-même, ce qui affecte mes relations avec les autres. Lorsque j'éprouve des sentiments positifs envers moi-même, je suis capable de construire et d'entretenir, avec les autres, des relations positives et stimulantes, et je peux communiquer avec eux d'une façon significative et satisfaisante.

Finalement, je sais qu'en augmentant mon estime de moi je ressentirai plus de sentiments d'intégrité, d'honnêteté, de compassion, d'énergie et d'amour. Et je suis capable d'éprouver vraiment du plaisir dans ma vie.

Tous les types de croissance reposent sur un climat favorable, des soins et un environnement propice. Tout comme des conditions difficiles peuvent ralentir la croissance d'un magnifique séquoia, le climat de nos vies - les soins et les relations - peuvent ralentir la croissance de notre estime personnelle.

Il n'en tient qu'à vous de vous entourer de gens qui vous appuieront dans votre démarche.

MOI

Je suis le seul "moi" que j'ai. Je suis unique. Mon moi comporte deux parties principales: le "moi" intérieur et le "moi" extérieur.

Le "moi" extérieur est ce que vous voyez. Ma façon d'agir, l'image que je projette, l'apparence que j'ai et les choses que je fais. Le moi extérieur est très important. C'est mon messager vers le monde, et une grande part de mon moi extérieur est en communication avec vous. J'accorde de la valeur à ce que j'ai accompli, à mon image extérieure, et à ce que je partage avec vous.

Le "moi" intérieur connaît tous mes sentiments, mes idées secrètes, et mes nombreux rêves et espoirs. Parfois je vous laisse entrevoir une petite partie de mon "moi" intérieur et parfois, une partie très secrète de moi-même. Malgré le grand nombre de personnes dans ce monde, nulle n'est exactement comme "moi". Je suis entièrement responsable de "moi" et plus j'apprends de choses à mon sujet, plus je prendrai de responsabilités. Vous comprenez, mon "moi" est ma responsabilité. Plus j'apprends à me connaître, plus je me rends compte que je suis quelqu'un de bien. J'ai fait de bonnes choses dans ma vie parce que je suis une bonne personne. J'ai accompli des choses valables dans ma vie parce que je suis une personne compétente. Je connais des personnes spéciales, parce que je vaux la peine d'être connue. Je suis fière de tout ce que j'ai accompli pour moi.

J'ai aussi fait quelques erreurs. Je peux en tirer des leçons. J'ai également connu des personnes qui ne m'estimaient pas. Je n'ai pas besoin d'elles dans ma vie. J'ai perdu un temps précieux. Je peux faire de nouveaux choix maintenant. Tant que

je peux voir, entendre, sentir, penser, changer, grandir et agir, j'ai de nombreuses possibilités. Je vais risquer de mettre en pratique ces possibilités et je vais aimer, être et me réjouir.

JE LE MÉRITE.

ÉCHANTILLONS DE MODE DE VIE

Les personnes poussées par le désir de plaire

Tout le monde a le désir de plaire et d'être aimé. Par contre, chez certaines personnes, le désir de plaire est tellement fort qu'elles ont l'impression que c'est un besoin fondamental, comme manger et boire.

Comme personnes poussées par le désir de plaire, le désir d'éviter la désapprobation colore énormément nos vies. Nous nous surprenons à accepter des tâches supplémentaires ou des invitations que nous préférerions éviter. Un nombre élevé de nos décisions est basé sur ce que penseront les autres si nous refusons.

Il y a, en chacun de nous, une peur du rejet excessivement douloureuse. Une fois adultes, nous sommes capables de tolérer la désapprobation et le rejet, et d'avoir quand même une vie remplie, riche et merveilleuse. Mais à nous voir aller, nous, les personnes poussées par le désir de plaire, on croirait que le rejet ou la désapprobation aura pour effet de provoquer chez nous une mort instantanée.

Les gens nous trouvent charmants! Nous ne créons pas de conflits. Nous sommes d'accord. Nous travaillons fort. Nous coopérons. Nous consolons, comprenons, donnons, réconfortons et sourions.

Ce qui est moins agréable, c'est le prix que coûte cette personnalité universellement plaisante. Nous travaillons tellement fort pour plaire que, souvent, nous ne vivons pas la vie qu'on voudrait vivre. Nous respectons les besoins du monde entier, mais pas les nôtres. Tous les autres passent en premier.

Tôt ou tard, nous en venons à avoir de la rancune envers les personnes à qui nous avons tant cherché à plaire. Nous nous sentons exploités et peu appréciés. Il nous arrive d'être hostile envers nos compagnons de vie et les autres membres de la famille à cause d'émotions refoulées. Nous avons "tout fait" pour notre prochain, mais lui n'a rien fait pour nous ou, du moins, pas autant!

Parfois, la colère que nous éprouvons est refoulée très profondément et se change en dépression. C'est habituellement parce que nous trouvons toujours impossible d'exprimer de la colère ou de risquer la désapprobation. Nous nous réfugions dans la "crise de rage silencieuse" qui peut se transformer en dépression.

Les charmeurs

Les charmeurs ressemblent à ceux qui veulent plaire, en ce sens qu'ils détestent être rejetés. Mais ils vont encore plus loin: ils recourent à leur charme pour s'imposer dans des situations ou pour s'en sortir. Ce sont de merveilleux manipulateurs. Ils ont cependant un côté positif: les charmeurs font d'excellents vendeurs, acteurs et directeurs de relations publiques.

Les charmeurs ont habituellement du succès auprès du sexe opposé. Souvent ce sont des enfants qui ont grandi en se prenant pour des princes ou des princesses. Pour le

charmeur, le monde existe pour le servir. Il aime sincèrement la plupart des gens, et la plupart des gens l'aiment.

Cela semble merveilleux, n'est-ce pas? Mais il y a un piège. Le charmeur développe souvent une façade si brillante que la vraie personne à l'intérieur n'arrive jamais à développer son estime de soi. La confiance en soi et l'assurance qu'il dégage ne sont qu'une façade. Il a trouvé ce truc tellement efficace, enfant, qu'il a passé tout son temps à améliorer l'apparence plutôt que d'améliorer le produit.

Pour les charmeurs, la nécessité de camoufler continuellement est le prix à payer. Cacher ses imperfections au reste du monde devient un travail à temps plein, et malgré tous les efforts déployés, l'estime de soi en souffre.

La vie d'un charmeur n'est pas facile, même si elle le semble auprès de son entourage. Elle est pleine de frustrations.

Les personnes dépendantes

Les personnes "dépendantes" ont décidé durant leur enfance que leur vie est entre les mains des autres. Elles souhaitent que leur famille les remarque, les aime, les inclut et les rende heureuses.

Une personne dépendante se sent misérable lorsqu'on la rejette. Elle considère le rejet comme une preuve du fait que son bonheur dépend des actions des personnes de qui elle veut être aimée. Elle essaie encore plus fort de se faire aimer. Elle utilise tous les trucs inimaginables pour se gagner leur affection. Elle travaille sans relâche à les manipuler.

Si être gentille et charmante donne les meilleurs résultats, elle sera gentille et charmante. Si la maladie est plus efficace, elle sera malade. Si piquer des colères force les gens à la remarquer, elle polira son habileté à piquer des colères. Son but est de forcer les gens à lui prêter attention et à reconnaître son importance. Si elle doit souffrir pour y arriver, elle souffrira.

Les fonceurs

Les gens dont la priorité est de réussir croient habituellement qu'ils n'ont de valeur que lorsqu'ils ont du succès. Une fois qu'ils ont réalisé quelque chose, ils se mettent en quête d'autres choses à accomplir. Le processus n'a jamais de fin. Les fonceurs se forcent à réussir et accomplir, au risque de leur santé.

Les fonceurs trouvent difficile de rester assis à regarder la télévision. Ils préfèrent faire le repassage, polir leurs souliers ou brosser le chien tout en suivant ce qui se passe à l'écran. Faire deux ou trois choses en même temps exalte le fonceur. Les vacances, c'est l'enfer pour lui, à moins qu'il puisse visiter l'île entière et voir toutes les attractions touristiques, avant d'aller répéter le processus ailleurs.

Les fonceurs ne s'occuperont peut-être pas de leurs relations parce qu'ils sont trop occupés. Si deux fonceurs se marient, ils ne se verront presque jamais. Tous deux ont un agenda rempli d'activités importantes.

Les plaintes d'un fonceur sont habituellement reliées à l'épuisement. Il aura peut-être envie d'un ou deux jours de congé, pour découvrir ensuite qu'il occupe ces jours-là à nettoyer le garage ou à semer un jardin de légumes.

Les soignants

Les soignants s'occupent toujours activement d'aider les gens. Ils soignent leur petite famille et leur conjoint. Ils se lèvent tôt, préparent le petit déjeuner et s'organisent pour que tout le monde soit heureux.

Les gens qui s'engagent beaucoup socialement sont presque toujours des gens heureux. Prendre soin des autres semble les garder remplis d'enthousiasme pour la vie. Ils sont visiblement heureux de participer aussi activement à la vie des autres.

Ils ne se réservent habituellement pas de temps pour eux seuls. Leur horaire ne prévoit aucun moment libre. Ces personnes se sentent souvent coupables de faire quelque chose dont elles ont envie. Elles sont convaincues, souvent dans l'enfance, qu'il faut aider les gens même quand on n'en a pas le goût.

Découvrez certains aspects de votre personnalité influençant votre estime de soi.

1. Parmi ces modes de vie, quelles sont les caractéristiques qui vous représentent? Inscrivez-les ci-dessous.
2. D'après vous, quels seraient les éléments qui favoriseraient une meilleure estime de vous-même?

DÉCOUVRIR COMMENT AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI

LES CINQ INGRÉDIENTS D'UNE BONNE ESTIME DE SOI

Faites votre inventaire personnel

OBJECTIF: Permettre aux participants de se décrire, de mettre leurs forces en valeur et de changer la perception de leurs limites (faiblesses).

1. Nommez quatre caractéristiques négatives de vous-même et qui vous dérangent.
2. Transformez ces quatre caractéristiques négatives de vous-même en termes neutres ou en termes positifs. Ex: Je suis trop grosse. Dites plutôt: Je pèse 175 livres. (neutre) Je suis brailarde. Dites plutôt: Je suis une personne sensible. (positif)

* C'est possible qu'il y ait certaines caractéristiques négatives que vous n'êtes pas encore prêt à changer ou que vous n'arrivez pas à changer. Apprenez à les accepter pour le moment!

Ex: J'ai honte de fumer comme une cheminée, je devrais arrêter. Dites plutôt: J'accepte que j'utilise la cigarette pour soulager mon stress et qu'un jour je n'en aurai plus besoin.

3. Mettez vos forces en valeur. Il y a des choses que vous aimez en vous ou dans la vie. Faites-en la liste.

COMMENT COMPOSER AVEC "LA MÉCHANTE"

Plus vous êtes bon avec vous-même, plus vous ferez des progrès.

Tout le monde a deux personnes influentes dans sa tête: une gentille et une beaucoup moins gentille. La moins gentille est toujours en train de vous critiquer. Vous ne pouvez jamais être à la hauteur de ses exigences, peu importent les efforts que vous déployiez. Faites-vous une image d'ensemble de toutes les personnes de votre vie, présente ou passée, qui étaient autoritaires, désapprobatrices, désagréables et dominatrices. Servez-vous de cette image pour vous aider à imaginer la personne beaucoup moins gentille en vous. Dans ma tête, je vois une personne que je nomme " La méchante".

"La méchante" est devenue un collage de toutes les personnes que j'ai connues, qui désapprouvaient mon comportement, habituellement "pour mon bien". Ces personnes désapprobatrices sont peut-être disparues de la face de la terre il y a longtemps, mais elles continuent de vivre dans ma tête et de m'écraser. "La méchante" me surprend habituellement quand je suis en train de m'empiffrer ou de faire un travail médiocre. Elle me met en morceaux pour me punir. Même si je pouvais être un modèle de vertu chaque minute de la journée, elle s'abattrait furieusement sur moi.

"La méchante" dans ma tête commence à me disputer dès la minute où je me lève le matin. Elle critique et utilise des énoncés négatifs. Elle ne lâche pas. Elle est tellement agressive qu'elle impose sa présence dans toutes les situations, qu'elle y soit invitée ou non. Vous savez ce qui est le pire? Je l'écoute comme si elle était importante et que j'avais besoin de l'information qu'elle me donne. En réalité, ce n'est pas le cas.

Si "La méchante" était intelligente, elle se fermerait la trappe et me laisserait poursuivre mes buts et mes valeurs moi-même. Je ferais certainement du meilleur travail tout seul que j'en fais avec elle, qui surveille par-dessus mon épaule pour attraper toutes mes erreurs.

Envoyez "La méchante" prendre de longues vacances. Elle en a besoin. Elle a travaillé comme un chien toute sa vie pour vous rendre parfait, et elle a échoué. Personne n'est parfait. Achetez-lui un billet, aller seulement, pour l'Australie. Une fois que vous êtes débarrassé d'elle, faites connaissance avec l'autre personne qui vit dans votre tête.

FAITES CONNAISSANCE AVEC "LA RELAXE"

Imaginez maintenant une personne qui est tout à fait le contraire de " La méchante". Cette personne est un collage de tous les gens bons, aimants et agréables qui ont cru en vous. Même le ton de voix de cette personne vous remonte le moral. Elle exerce un attrait sur vous parce qu'elle vous fait vous sentir bien dans votre peau. Elle voit vos erreurs et vos défauts, mais elle les voit d'une façon différente de celle de "La méchante".

L'autre personne que j'appelle "La relaxe" est composée d'un parent réconfortant, d'un professeur encourageant, d'un ami joyeux et de n'importe qui d'autre d'extrêmement positif dans ma vie. Vous avez connu de telles personnes; vous feriez probablement n'importe quoi pour les aider. Les gens encourageants vont chercher le meilleur de vous-même. Vous n'avez pas de raison de vous révolter lorsqu'on croit en vos capacités. Vous êtes libre de travailler à trouver le meilleur de votre être parce que vous ne gaspillez pas votre énergie à essayer de déjouer le surveillant. Vous pouvez coopérer avec quelqu'un (en fait, une partie de vous-même) qui ne vous veut que du bien.

"La relaxe" n'est pas une personne agressive comme "La méchante". Elle est assise, bien calme, et me regarde affectueusement. Pour entendre ce qu'elle a à dire, je dois l'inviter moi-même. Ses paroles sont un baume pour mon esprit troublé.

Quand je passe quelques minutes avec "La relaxe", j'en reviens souriant, satisfait, détendu et fier de moi.

Plus souvent vous vous pratiquez à évoquer cette merveilleuse personne, plus c'est facile. Vous serez enchanté de votre confiance accrue, à mesure qu'il vous sera plus facile de programmer des conversations entre vous et "La relaxe".

Ce que vous vous dites a un effet profond sur votre estime de vous-même. Remplir votre esprit de pensées négatives, c'est comme prendre de petites doses de poison chaque jour. Par contre, remplir votre esprit de pensées positives, c'est comme prendre des vitamines. Vous construisez votre esprit et votre âme et vous les renforcez d'heure en heure.

"La relaxe" transforme les habitudes destructives en habitudes saines et constructives. Croire en vous-même fait de vous la meilleure personne que vous puissiez être!

EXERCICE: "LA MÉCHANTE"

Je vous propose de prendre le temps pour répondre aux questions suivantes. Afin de mieux connaître cette petite personne "La méchante" qui est en vous, il est important de connaître les messages qu'elles vous envoient.

Quels sont les messages principaux que "La méchante" vous envoie ?

Qu'est-ce que "La méchante" dit?

PORTRAIT DE "LA MÉCHANTE"

Je vous propose un petit exercice qui pourra vous aider à éliminer cette petite personne "La méchante" qui est en vous. "La méchante" est présente en chacun de nous. Nous possédons tous une "méchante" différente. Prenez le temps de réfléchir à la place qu'elle occupe dans votre vie présentement. Imaginez-la dans votre tête. Ensuite, dessinez-la dans le cadre ci-dessous. Ce dessin vous aidera à penser de faire taire cette petite personne "La méchante".

Je vous suggère de reprendre cet exercice dans quelques mois. "La méchante" n'occupe pas toujours la même place dans notre vie, elle change avec le temps. Si au quotidien vous essayez de faire taire "La méchante", vous verrez qu'elle occupera une plus petite place dans votre vie, d'ici quelques mois.

Avant de la dessiner, posez-vous cette question: Comment je la dessinerais si j'avais à la décrire à une personne sourde?

COMMENT VOIR VOS "ACTIONS" AUTREMENT

1. Décrivez l'une de vos dernières actions où vous vous êtes jugé de façon négative
2. Qu'avez-vous ressenti?
3. Quelles ont été les conséquences immédiates de cette action? Et par la suite?
4. Pourquoi dites-vous que c'est un jugement négatif?
5. Que vous a appris cette réflexion?
6. Quelle(s) action(s) pourriez-vous entreprendre pour atténuer vos jugements négatifs?

SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOS ÉMOTIONS

Nous voulons tous être heureux. Or, nous croyons souvent que pour connaître le bonheur, il nous suffit d'avoir de bons diplômes, un travail bien payé, un compte en

banque bien garni, ou des kilos en moins... Cette "quête du bonheur" a été publicisée dans notre société et nous n'imaginons même pas la remettre en question.

Mais que faire si une fois notre objectif atteint, nos promesses de bonheur ne sont pas au rendez-vous? Et si après avoir filé le parfait amour pendant plusieurs jours, nous éprouvons soudain un grand vide intérieur, alors que nous devrions rayonner de bonheur? Et si nous nous étions trompés de but? Nous passons notre temps à courir d'un but à l'autre: une promotion professionnelle, un nouveau compagnon, un régime. Nous essayons de voir ce qui rend les autres heureux et nous tentons de les imiter. Les modes de vie et les idéaux suggérés par la télévision, la publicité et le marketing nous donnent une image de bonheur artificiel et cet artifice nous fait passer au-travers de maintes émotions.

Il existe quantité d'émotions. Certaines sont positives (bonheur, amour, enthousiasme), d'autres sont négatives (culpabilité, peur, honte) et d'autres encore sont neutres (ennui, ambivalence, torpeur). Les émotions viennent et repartent, à moins que vous ne leur résistiez.

Nous sommes nombreux à croire que nous devons contrôler nos émotions. Nous ne leur faisons pas confiance: elles nous prennent par surprise, nous perturbent, et nous avons peur d'elles. Nous leur mettons aussi des étiquettes: il y aurait ainsi de "bonnes" émotions et de "mauvaises" émotions. Très peu d'entre nous savent qu'il est légitime d'avoir des émotions et qu'elles constituent un aspect important de notre vie. Nous n'avons pas l'habitude de les ressentir ou de les identifier. De plus, nous ne savons pas comment les exprimer de façon positive. Pour toutes ces raisons, nous avons souvent refoulé nos émotions et continuons encore à les refouler. Nous préférons les garder bien cachées, de peur de perdre le contrôle.

Le fait de réprimer nos émotions nous prend beaucoup d'énergie. La fatigue, la maladie et la dépression en sont d'ailleurs les signes manifestes.

La honte est le contraire de l'estime de soi. Avoir honte de soi-même, au-delà de la simple pensée négative que cela représente, c'est aussi une façon de croire qu'il y a quelque chose de mauvais en vous. Peu importe d'où nous vient cette idée, le fait est qu'elle influence tout le reste de notre vie. Nous pensons n'avoir aucune valeur et ne mériter que la honte. Puis, nous nous efforçons de nous cacher cette croyance, et d'endormir notre souffrance.

Quand nous savons nous relier à nos qualités profondes, nous sommes prêts à accueillir toute la gamme des émotions. Nous pouvons alors éprouver de la colère, de la tristesse, de l'ennui, de la confusion et de la jalousie, car nous savons que ces émotions ne changent rien à ce que nous sommes réellement. Notre valeur ne dépend pas non plus d'émotions positives, comme le bonheur ou l'amour. Elle est, tout simplement.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES ÉMOTIONS

Les émotions existent.

Les émotions sont ce qu'elles sont.

Les émotions sont légitimes.

Les émotions ont des choses à nous dire.

Les émotions ont un certain pouvoir.

Une émotion peut en cacher une autre.

Les émotions passent... si vous n'essayez pas de leur résister.

Vos émotions ne sont pas le reflet de votre valeur.

APPRENEZ À IDENTIFIER VOS ÉMOTIONS

Cet exercice vous aidera à identifier vos émotions.

1. Quels sont les mots qui décrivent le mieux ce que vous ressentez présentement?

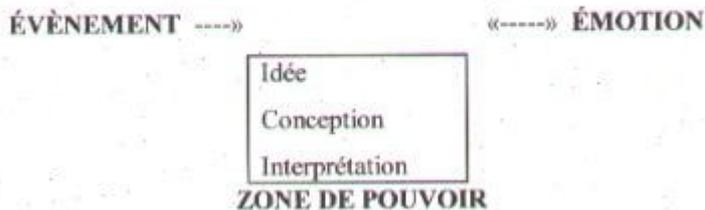
Je me sens...

2. D'après vous, quel est l'événement principal qui fait en sorte que vous vous sentez ainsi?

LA CAUSE DES ÉMOTIONS

Nous avons tendance à croire que la cause de nos émotions est l'événement ou la situation qui s'est produit avant l'apparition de nos émotions. Si cela était le cas, chaque personne ressentirait exactement la même chose dans une situation "X". Et nous savons bien que ce n'est pas le cas.

Un événement sert d'occasion à la naissance d'une idée, conception ou interprétation qui, elle, cause l'émotion. C'est effectivement nos idées, nos conceptions ou nos interprétations qui sont les causes de nos émotions.



LA ZONE DE POUVOIR

Nous avons un certain pouvoir sur nos pensées, nos idées, nos conceptions et nos interprétations. Si nous avons une pensée négative face à une situation "X", nous allons ressentir une émotion négative. Prenons un exemple: si vous êtes pris dans une longue file d'attente à la caisse et que vous vous dites dans votre tête "*C'est dont bien long, ils prennent leur temps. Ils ne pensent pas à nous autres qui attendent. Ils sont niais de ne pas faire travailler plus de monde!*". L'émotion qui suivra ce petit discours sera sûrement de la colère envers les personnes qui travaillent à la caisse. Si vous avez des pensées plus positives, l'émotion sera différente. Si vous vous dites: "*Il y a beaucoup de monde aujourd'hui à la caisse, les personnes qui travaillent doivent trouver ça fatigant*". L'émotion qui suivra ce petit discours sera sûrement de la sympathie pour les personnes qui travaillent à la caisse.

L'événement c'est de devoir attendre en file, nous n'avons aucun pouvoir sur celui-ci. Par contre, nous sommes responsables du sens qu'on donne à l'événement. Nous sommes les seuls à avoir du pouvoir sur nos pensées.

Nous avons le droit de ressentir des émotions désagréables, vivez-les. Toutefois, il est important de ne pas les encourager. Lorsque vous êtes malheureux ou en colère, essayez de vous changer les idées en faisant des activités ou simplement en vous répétant des discours plus positifs dans votre tête. Par exemple, "*Cela m'arrive mais je ne peux pas changer le passé*", "*Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer les choses*", "*Même si je reste en colère, ça ne changera rien à l'événement*", etc...

LECTURES SUGGÉRÉES

Wegscheida-Cruse, S. (1994). Apprendre à s'aimer pour libérer l'enfant intérieur. Laval: Modus Vivendi.

Potter-Efron, R.T. (1993). *Apprivoiser sa honte: Pour retrouver un sentiment juste de soi-même*. Montréal: Sciences et Culture.

Monbourquette, J. (1996). *Je suis aimable, je suis capable: Parcours pour l'estime et l'affirmation de soi*. Outremont: Novalis.

Baumeister, R.F. (1994). *S'aimer sans se fuir: Comprendre notre insoutenable besoin d'évasion*. Montréal: Éditions du Jour.

CAP Santé Outaouais, autorise la reproduction de ce texte. Nous vous demandons, par contre, d'identifier la source ainsi :

Source : Formation sur l'estime de soi, CAP Santé Outaouais, Édition internet, www.capsante-outaouais.org