

ESTIME DE SOI : EXERCICE DE SELF-COACHING

EST-CE QUE VOUS VOUS AIMEZ ?

Adapté de C. André
©Olivier Kramarz, Life Coach Addictologue

Attention : Cet outil requiert des conditions favorables d'environnement et de tranquillité émotionnelle pour son utilisation. Comme toujours, notez la date, l'heure, le lieu, la posture, l'état émotionnel et physique dans lesquels vous effectuez cette utilisation. Évitez soigneusement le travers consistant à utiliser cet outil en fonction de votre idéal et non en fonction de ce qu'est réellement votre action, besoin, réflexion ou senti profond, spontanément, à l'instant présent. Enfin, dites-vous qu'il n'y a pas de bon score ou de mauvais score, l'important et l'utile, ce sont les questions que vous posez et les actions que vous enclenchez pour utiliser cet outil.

Important : Cet outil a uniquement pour but de fournir une information supplémentaire qui peut-être utilisée en complément d'un entretien. Il ne s'agit pas d'un service psychologique, mais d'information et d'éducation sur les phénomènes psychologiques. Aucune décision clinique ne peut-être prise sur la base de cet outil ou sur aucun autre instrument unique.

DÉCOMPTE DES POINTS

Nombre de **a** :

Nombre de **b** :

Nombre de **c** :

Nombre de **d** :

Le questionnaire explore les quatre dimensions de l'Estime de soi :

Les **a** renvoient à **vosre Protection de soi = surtout, ne pas faire souffrir l'Estime de soi.**

Les **b** renvoient à **vosre Acceptation de soi = tolérer ses imperfections et ses limites.**

Les **c** renvoient à **vosre Promotion de soi = vouloir et savoir présenter son meilleur profil.**

Les **d** renvoient à **vosre Affection pour soi = être capable de rapports paisibles avec soi.**

Vous avez probablement obtenu des points dans chacune de ces dimensions, sachant que la proportion idéale tourne autour de :

10 % de protection de soi (certains environnements et certains moments nécessitent que l'on se protège), soit une moyenne d'environ deux réponses **a**.

30 % d'acceptation de soi (l'huile dans les rouages, car personne n'est parfait), soit une moyenne de trois à six réponses **b**.

10 % de promotion de soi (il faut bien faire sa place parfois), soit une moyenne d'environ deux réponses **C**.

50 % d'affection pour soi (le socle indispensable), soit une moyenne de six à dix réponses **d**.

Affection et Acceptation doivent représenter l'essentiel de nos attitudes : elles sont les plus efficaces pour progresser et les plus confortables pour exister.

Promotion et Protection sont utiles ponctuellement, mais posent problème si elles deviennent des styles habituels de l'Estime de soi.

L'important, c'est bien sûr l'adéquation aux situations de vie. Il y a des moments où il est normal de se mettre en avant, d'autres où c'est déplacé ou contre-productif.

Pouvoir choisir une attitude défensive ou offensive, détachée ou motivée, en fonction des circonstances, est le plus souhaitable.

Et comme toujours, au-delà du résultat, le plus important, ce sont les questions que vous vous serez posées tout au long de cet exercice.

ATTITUDE a : votre Protection de soi

2 a :

Cette attitude se réveille lorsque vous vous sentez vulnérable. Le mot-clé ? Fragilité. Lorsque vous fonctionnez sur ce registre, vous faites preuve d'une certaine prudence dans vos rapports aux autres. Vous acceptez difficilement de vous dévoiler, et vous le faites seulement si c'est sans danger.

Cette attitude présente de nombreux bénéfices : modestie, réserve, respect d'autrui. Mais aussi des inconvénients : le risque d'être mal compris(e) (votre prudence est assimilée à de la froideur ou de la passivité) et de vous sentir frustré(e) (à force de laisser les autres prendre l'initiative, ils prennent aussi les succès). La protection de soi est confortable, mais appauvrissante à la longue. Elle ne se justifie que de manière temporaire, pour vous reconstruire après une épreuve, ou lorsque vous vous trouvez dans des environnements hostiles et durs.

0 ou 1 a :

Vous ressentez peu le besoin de vous protéger des autres. Force ou inconscience? Dans les deux cas, cela témoigne d'une estime de soi plutôt robuste et optimiste. C'est une chance, ou peut-être le résultat d'un travail personnel. N'oubliez pas de réfléchir de temps en temps à vos faiblesses et fragilités. Non pour vous en inquiéter ou vous surprotéger, mais pour cultiver votre lucidité sur vous-même : c'est une bonne prévention des tentations de « surestime » de soi...

3 a ou plus :

Peut-être vous sentez-vous un peu trop fragile, anxieux, voire dans une attitude d'évitement. Le problème n'est pas tant la fragilité que la volonté de vouloir la cacher aux autres. C'est le cercle vicieux des basses estimes de soi : on évite d'agir et de s'exposer par peur d'échouer; mais en se tenant à l'écart, on se met aussi à redouter plus encore l'échec. Votre crainte d'être blessé(e), rabaissé(e), dévoilé(e) est-elle réaliste? Si vous osiez échouer, déplaire, décevoir, écorner votre image? Et voir que l'estime que vous portent les autres persiste malgré tout...

ATTITUDE **b** : votre Acceptation de soi

3 à 6 b:

Vous avez avec vous un rapport serein et clairvoyant. Le mot-clé ? Lucidité envers soi. Vous vous savez imparfait(e) et vous l'acceptez : c'est en risquant et en échouant que l'on apprend. Vous faites preuve d'une réelle autonomie par rapport aux pressions sociales sur l'image et la performance, s'accepter imparfait(e), c'est augmenter sa liberté et son intelligence. Vous ne renoncez pas à travailler et à progresser, simplement, vous souhaitez le faire dans la tranquillité. Cette attitude vous permet de faire face efficacement et calmement aux changements, défis et difficultés du quotidien. Elle est aussi une façon de vivre auprès des autres sans vous comparer à eux. Ce qui rend votre présence agréable et apaisante.

2 b ou moins:

Manquer d'acceptation de soi expose à un risque accru de stress, d'insatisfaction, de frustration. Parce que vous voulez toujours bien faire, vous en arrivez parfois à perdre votre self-control, votre lucidité, à faire de mauvais choix sous la pression de l'environnement, que vous percevez plus exigeant ou compétitif qu'il ne l'est en réalité. Les émotions négatives (colère, inquiétude, tristesse) sont alors souvent au rendez-vous. Ne vous découragez pas : l'acceptation s'apprend et se travaille...

7 b ou plus :

vos grandes compétences à l'acceptation vous rendent serein(e) et agréable. Attention toutefois à ne pas franchir la frontière avec la résignation ou le détachement, qui vous éloigneraient de vos proches. Votre capacité à tout accepter ressemblerait à leurs yeux à de l'indifférence. Réfléchissez à votre aspiration à la sérénité : vérifiez qu'elle ne repose pas seulement sur une peur des crises ou des tensions. Ce sont les dérapages des conflits qui posent problème, pas leur survenue.

ATTITUDE C : votre Promotion de soi

2 c:

Vous avez parfois besoin de vous mettre en avant afin de vous sentir exister.

Le mot-clé? Publicité. Celle-ci vous permet de vous exposer aux regards et aux jugements, vous stimule pour vous engager dans les environnements compétitifs et vous y montrer efficace, sinon vraiment détendu(e)... Cette attitude est utile, parfois nécessaire dans certains milieux et moments de vie. Mais elle peut s'avérer épuisante et stressante. Ne se sentir estimable que si l'on est regardé(e) ou admiré(e) est usant et trompeur.

Il vous faut aussi parfois passer à d'autres types de fonctionnement : accepter de laisser voir vos défauts ou vos limites, laisser les autres dans la lumière...

Travaillez à vous comparer davantage à vous-même plutôt qu'aux autres, à renoncer aux compétitions inutiles pour savourer les cheminements tranquilles.

0 ou 1 c t:

La capacité à se mettre en avant de temps en temps, c'est un peu comme les condiments en cuisine. Ça donne davantage de saveur, même si l'essentiel du goût du plat réside ailleurs. Veillez à ne pas trop vous tenir en retrait, par choix ou par crainte des jugements ou des jalousies. Un peu de publicité ne nuit pas aux bons produits.

3 c ou plus :

Attention à l'anxiété de performance ! Votre peur d'être oublié(e) ou surpassé(e) ne doit pas vous pousser à une prise de risques inutile. En confondant les intérêts de votre personnage social et ceux de votre personne intime, vous risquez de développer une dépendance importante au regard d'autrui. Si vous apprenez à renoncer aux compétitions et comparaisons inutiles ?

Et à savourer les délices de l'humilité ? Accepter d'être ordinaire, c'est extraordinaire !

ATTITUDE **d** : votre Affection pour soi

6 à 10 d:

Vous avez un rapport à vous-même plutôt harmonieux et bienveillant. Le mot-clé ? Amitié pour soi. S'estimer, c'est être à la fois tolérant(e) et exigeant(e) envers soi : tolérant(e) face à ses défauts (à quoi bon se punir ou se haïr?), sans renoncer à certaines exigences (chercher à progresser, mais tranquillement).

Vous ne craignez pas d'agir ni de vous mettre en avant quand il le faut. Cette capacité à vous lancer dans l'action enrichit régulièrement votre vie de rencontres et de succès. Quant aux blessures ou aux échecs, vous arrivez à les rendre utiles en en tirant des leçons. Vous ne vous infligez pas de double peine : si vous avez des soucis, vous ne cherchez pas à vous punir, mais à vous consoler pour vous réparer et réparer la situation.

Cette attitude active et non punitive est la plus adaptée aux circonstances habituelles de la vie quotidienne, celles où l'on n'est soumis(e) à aucune adversité majeure.

5 d ou moins :

Vous avez souvent du mal à vous estimer et à vous apprécier. Doutes et auto-dévalorisation font partie de vos réflexes. Ainsi parfois qu'une dureté excessive : vous vous jugez négativement, vous vous punissez, vous vous malmenez en croyant vous stimuler. Mais s'en vouloir n'est jamais une solution... Pour progresser, il faut évoluer dans un climat de tolérance. Cela ne conduit pas à la complaisance ou à la médiocrité, mais à davantage de motivation et de curiosité.

11 d ou plus :

Peut-on ressentir trop d'affection pour soi ? Seulement si cela empiète sur l'affection offerte aux proches, si cela conduit à des excès d'indulgence envers soi-même. Une bonne estime de soi n'a d'intérêt que si elle nous permet de trouver notre place auprès des autres et d'accéder à plus de tranquillité intérieure. Elle est un outil, et non une fin en soi.