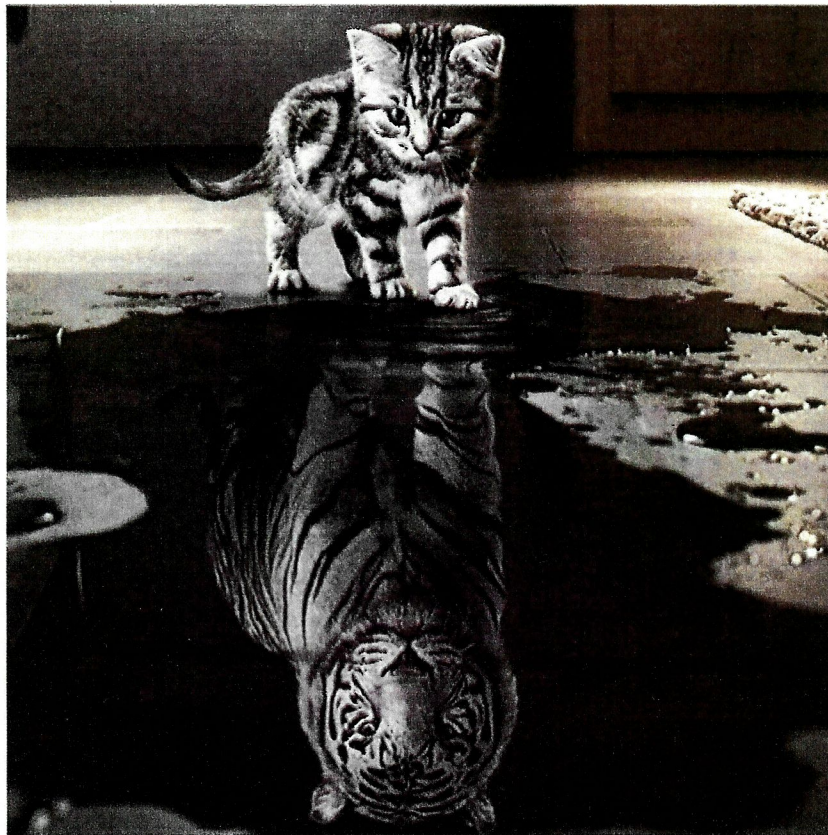


# *L'estime de soi*

**S'AIMER POUR MIEUX VIVRE AVEC LES AUTRES**



salut



**Pour éviter l'écriture inclusive qui prend trop de place, j'alterne entre masculin et féminin pour une meilleure parité donc ne soyez pas surpris, le document est pour tous les genres.**

**Définition :**

**L'estime de soi** = l'écart entre  
la personne qu'on souhaite être (soi idéal) et  
celle qu'on est (image de soi).

Pour avoir de l'estime de soi, il faut des **sentiments positifs** et de la **confiance en soi**.

**La confiance en soi** c'est « je me considère capable », « je mérite » ...

Elle se construit avec les **petits succès au quotidien** qui sont nécessaires au bon équilibre psychologique...

L'estime de soi est la relation que chaque personne a avec elle-même.

Comment je me trouve ? S'accepter avec ses forces et ses fragilités.

C'est un jugement qui concerne l'identité et l'évaluation que toute personne a d'elle → être digne de respect, être important à ses propres yeux.

**La personne la plus importante dans notre vie ... c'est nous.**

### **3 PILIERS ESSENTIELS DE L'ESTIME DE SOI**

#### **L'AMOUR DE SOI**

- Amour véritable, s'aimer, se respecter, s'apprécier, être notre meilleure amie.
- Ecouter nos envies, nos besoins, être indulgent avec nous-même.
- Se faire plaisir.
- Respecter ses besoins primaires : **dormir 8/9h, boire de l'eau, manger et bouger.**
- Se fixer des objectifs pour avoir une vie en phase avec nous, respecter nos valeurs, qui on est, ce que l'on pense.

#### **LA CONFIANCE EN SOI**

- Essayer ! Si on ne réussit pas, on apprend ! On apprend ses limites en essayant.
- Prendre des initiatives, sortir de sa zone de confort, se faire des petits défis.
- Agir sans crainte excessive de l'échec et du jugement d'autrui.
- Faire des efforts et se donner les moyens de réussir, être curieux.
- Demander de l'aide si on est perdu, qu'on doute et qu'on a besoin d'un regard extérieur.

#### **L'IMAGE DE SOI**

- Avoir une vision positive de soi, croire en ses capacités.
- Se projeter dans l'avenir. Notre image va changer. Evoluer.
- Trouver des qualités physiques, notre corps est unique, il ne ressemble à aucun autre.
- Se regarder dans le miroir et être indulgent avec son corps, prendre soin de lui.
- S'apprécier soi-même, être bien dans sa peau est contagieux, si on s'apprécie, les autres vont plus facilement nous apprécier.

### Qu'est-ce qui peut nous permettre de construire l'estime de soi ?

Ce qui fonde tes valeurs, tes connaissances, la personne que tu veux être ...

- La musique / La lecture.
- Les activités créatives, les loisirs, les passions.
- Le cinéma / les séries.
- Les expériences négatives ou positives.
- La situation familiale.
- Les échecs, les drames de la vie.
- Et encore plein d'autres choses...
- Le sport / la nature.
- Les jeux vidéo / réseaux sociaux.
- La culture / L'art.
- Les rencontres, les amis, l'amour.
- S'ouvrir et s'intéresser aux autres.
- Les croyances.

### Quand est-ce que l'estime de soi commence à se construire ?

La plupart du temps et dans le meilleur des cas :

L'estime de soi commence à se construire dans le ventre de la maman jusqu'à la fin de sa vie.

Les parents (ou toute personne ayant pour rôle de parent) montrent leur fierté, valorisent, responsabilisent, accordent leur confiance, donnent de l'amour et aident leur enfant dès le plus jeune âge. Ils sont les tuteurs, le cadre, la sécurité affective.

80% de l'estime de soi se construit pendant l'enfance.

La figure d'attachement « prioritaire » est la personne qui s'est occupée de l'enfant les 9 premiers mois après sa naissance.

Si tu n'es pas satisfait de ton estime de toi, pas d'inquiétude, tu as toute ta vie pour améliorer ton bien être, il y a des solutions.

### Quelles sont les personnes qui t'aident à la construire ?

#### **- SOI MEME (après l'enfance)**

- Les parents.
- La famille (papi, mamie, tonton, tata, frère et sœur...).
- Les amis.
- Les enseignants et l'équipe pédagogique à l'école.
- Les coachs, les thérapeutes, médecins, soignants...
- Les amoureux (se).
- L'animal de compagnie.

!! Attention certaines personnes peuvent être ou devenir, des personnes « toxiques » ou « parasites » à votre bien être, il faut pouvoir s'en protéger si nécessaire.

### Comment notre estime évolue à l'adolescence et pourquoi ?

**L'adolescence est une période importante pour le développement et la consolidation de l'estime de soi.**

C'est à ce moment-là que chaque personne doit trouver son identité.

L'adolescence est une période importante, où apparaît un conflit entre la conception de soi (qui je suis) et son « moi » idéal (qui je veux devenir).

Les réactions sont variables en fonction du degré d'estime de soi, face aux regards et aux jugements des autres.

Certains vont pouvoir verbaliser leur mal être et d'autres ne pourront pas ou auront besoin d'une aide.

**L'estime de soi chez les adolescents** est à mettre en relation avec les changements corporels, liés à la **puberté**, qui déstabilisent beaucoup les adolescents de manière générale et donnent une impression de perte de contrôle d'eux-mêmes.

**L'estime de soi** peut aussi être mise à mal par la difficulté d'appartenance au groupe ou par des problèmes préexistants (problèmes d'image de soi, problèmes de capacités physiques ou intellectuelles, etc...)

C'est la connaissance de soi qui rend l'adolescent capable de se projeter dans l'avenir et de faire des choix.

Lors de l'intervention:

- Nous définissons ensemble l'estime de soi , sa construction à quoi ça sert.
- Le travail sur la connaissance de soi est important, il permet de faire le point, savoir où on en est.
- A la maison, prendre des temps pour se calmer, respirer, savoir ce qu'on ressent «Comment je me sens ?».
- Travailler sur les conseils (voir les 36 conseils pour renforcer son estime de soi) en commençant par ce qui est fait et faisable pour soi. Se fixer des petits défis.
- Parler, demander de l'aide quand on en a besoin.

### Bibliographie pour les parents

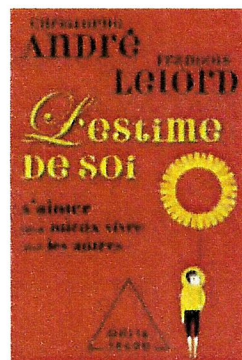
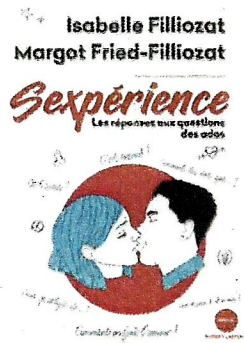
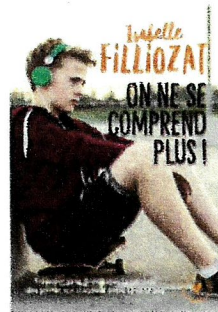
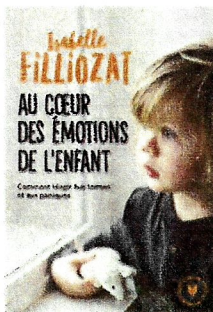
#### Livres

- « **L'estime de soi** » de Christophe André et François Lelord.
- « **On ne se comprend plus** » Isabelle Filliozat (Très très simple et plein d'outils quand on a un ados de 12 à 17ans) à voir si dessous dans la même collection, du même auteur, pour des enfants plus jeunes.
- « **Sexpérience** » Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat sur la puberté et l'éducation à la sexualité (très très bien à partir de 13 ans et pour les adultes.)

#### Vidéos

You tube « **Et tout le monde s'en fout** » sur l'estime de soi et « **Finit de s'en foutre** » l'estime de soi (A regarder avec les parents pour tout comprendre).

- Site « **onsexprime.fr** » sur la puberté et sexualité (Il est important de connaître son corps pour en prendre soin, à partir de 12 ans les ados peuvent aller sur ce site en sécurité s'ils se posent des questions).



**N'oubliez pas « Vivez vos rêves, vous êtes capables de grandes choses, profitez de chaque instant... »**



# UN COMPLIMENT PEUT CHANGER UNE VIE !

Tu es plus cool qu'un chaton déguisé en licorne

Abordable	Confiant(e)	Épanoui(e)	Irrésistible	Perfectionniste	Solide
Accueillant/e	Conformiste	Épicurien(ne)	Joueur/se	Perspicace	Souple
Actif/ve	Constant(e)	Équilibré(e)	Jovial(e)	Persévérant(e)	Souriant(e)
Accompli/e	Constructif(ve)	Équitable	Joyeux/se	Persuasif(ve)	Spirituel/le
Admirable	Conséquent(e)	Érudit(e)	Judicieux/se	Pétillant(e)	Splendide
Adorable	Content(e)	Espiègle	Juste	Planificateur(tric e)	Spontané(e)
Adroit/e	Convaincant(e)	Étincelant(e)	Kiffant(e)	Philosophe	Sportif(ve)
Affable	Convenable	Étonnant(e)	Laborieux/se	Plein(e) d'idées	Stable
Affectueux/se	Coopératif(tive)	Euphorique	Leader	Poli(e)	Stimulant/e
Agile	Cocasse	Éveillé(e)	Légaliste	Polyvalent(e)	Stupéfiant/e
Agréable	Cordial(e)	Exaltant(e)	Légitime	Pondéré(e)	Structuré/e
Aidant/e	Correct(e)	Exact(e)	Libéré(e)	Ponctuel(le)	Sûr /e de soi
Aimable	Courageux(se)	Exemplaire	Libre	Posé(e)	Super
Aimant/e	Courtois(e)	Expérimenté(e)	Limpide	Positif(ve)	Superbe
Amusant/e	Conscientieux(se )	Explicite	Loyal(e)	Présent(e)	Talentueux/se
Ambitieux/se	Combatif(ve)	Expressif/ve	Logique	Prévoyant(e)	Tenace
Amical/e	Comique	Extraordinaire	Lumineux(se)	Pragmatique	Tendre
Animé/e	Compréhensif(ve )	Facile	Lucide	Pratique	Tempéré/e
Apaisant/e	Compatissant(e)	Fantaisiste	Magnifique	Précis(e)	Tombeur/se
Appliqué/e	Complaisant(e)	Fantastique	Magnanime	Précieux(se)	Tolérant
Ardent/e	Complice	Farceur(se)	Magistral(e)	Primesautier(ère) = spontané/e	Tranquille
Artistique	Créatif(ve)	Fascinant(e)	Majestueux/se	Productif(ve)	Travailleur
Assidu/e	Curieux(se)	Ferme	Malin / maligne	Propre	Unique
Astucieux/se	Débrouillard(e)	Fiable	Marrant(e)	Protecteur(trice)	Uniforme
Attachant/e	Décidé(e)	Fidèle	Mature	Prudent(e)	Utile
Attentif/ve (aux autres)	Décideur/se	Fin(e)	Méthodique	Pur(e)	Utopiste
Attentionné/e	Délicat(e)	Flamboyant(e)	Méticuleux(se)	Qualifié(e)	Vrai(e)
Attractif/ve	Délicieux(se)	Flexible	Merveilleux/se	Radioux(se)	Vaillant(e)
Audacieux	Détendu(e)	Formidable	Minutieux/se	Raffiné(e)	Valeureux(se)
Autonome	Déterminé(e)	Fou / folle	Mirifique	Raisonné(e)	Vif, vive
Authentique	Digne (de confiance)	Franc/che	Mignon(ne)	Rassurant(e)	Vigilant(e)
Aventureux	Diplomate	Fringant(e)	Modèle	Rayonnant(e)	Vigoureux/se
Beau / belle	Diligent(e)	Gai(e)	Modeste	Réfléchi(e)	Virtuose
Bienfaisant(e)	Discret(e)	Gagnant(e)	Moral(e)	Réaliste	Vivant(e)
Bienséant(e)	Discipliné(e)	Galant(e)	Motivé(e)	Réceptif(ve)	Vivifiant(e)
Bienveillant(e)	Disponible	Gentil/le	Mystérieux(se)	Réconfortant(e)	Volontaire
Bon(ne)	Distingué(e)	Généreux/se	Naturel(le)	Reconnaissant(e)	Volubile
Boute-en-train	Direct(e)	Génial/e	Noble	Régulier(ère)	wouah !
Brave	Dirigé(e)	Gracieux/se	Normal(e)	Réservé(e)	Winner
Brillant(e)	Divertissant(e)	Grand/e	Novateur(trice)	Resplendissant/e	Xtra
Bricoleur/se	Divin(e)	Grandiose	Nouveau(velle)	Résolu(e)	yoda
Bûcheur/se	Docile	Habile	Nuancé(e)	Responsable	Yeux magnifiques
Calme	Doux / douce	Hardi(e)	Obligéant(e)	Respectueux/se	Zen
Câlin(e)	Dynamique	Héroïque	Objectif(ve)	Rigolo(te)	Zélé
Candide	Drôle	Heureux/se	Observateur(trice )	Rigoureux(se)	Zlatanesque (brillant et innovant)
Capable	Drôle	Honnête	Obstiné(e)	Romantique	
Captivant(e)	Éblouissant(e)	Honorable	Olympien(ne)	Rusé(e)	
Cartésien(ne)	Éclatant(e)	Hospitalier(e)	Opiniâtre	Sage	
Chanceux/se	Économiste	Humain(e)	Optimiste	Sain(e)	
Chaleureux/se	Éclectique	Humble	Ordonné(e)	Salvateur(trice)	
Charismatique	Édifiant(e)	Humoristique	Organisé(e)	Savant(e)	
Charmant(e)	Efficace	Idéaliste	Organisateur(tric e)	Scrupuleux(se)	
Charmeux(se)	Égayant(e)	Incomparable	Ouvert-e (d'esprit)	Séduisant(e)	
Chouette	Éloquent(e)	Indulgent(e)	Ordre(e)	Sensible	
Civil(e)	Encourageant(e)	Indomptable	Original(e)	Sensuel/le	
Clair(e)	Enjoué(e)	Indépendant(e)	Pacifique	Serein/e	
Clément(e)	Énergique	Infatigable	Paisible	Serviable	
Clément(e)	Engagé(e)	Influent(e)	Pardonnant(e)	Sérieux/se	
Cohérent(e)	Enthousiaste	Ingénieur/se	Parfait(e)	Sexy !	
Collaborateur(tric e)	Envoutant(e)	Insouciant(e)	Passionné(e)	Silencieux/se	
Communicatif(tiv e)	Empathique	Inspiré(e)	Passionnant(e)	Simple	
Comique	Émouvant(e)	Inoubliable	Patient(e)	Sincère	
Concerné(e)	Énigmatique	Intelligent(e)	Pédagogue	Social(e)	
Conciliant(e)		Intéressé(e)	Penseur/se	Sociable	
Concis(e)		Intrépide		Soigneux(se)	
		Imaginatif/ve			
		impliqué(e)			

## **Voici des conseils simples pour améliorer l'estime de soi**

### **A faire avec les parents !**

- Dans un 1<sup>er</sup> temps cocher ce qu'on fait déjà.
- Ensuite surligner ceux qu'on peut facilement faire.
- Enfin, se faire des petits défis sur ceux qui sont plus durs à atteindre ou se dire « ce n'est pas pour moi » ou « je le ferai quand je serai plus grand(e) » pas de pression ! 😊

- 1-Côtoyer des gens qui nous apprécient.
- 2-Éviter les gens qui sont sévèrement négatifs, s'entourer plutôt de personnes positives.
- 3-Parler du futur de manière positive.
- 4-Souhaiter du bien aux autres.
- 5-Complimenter ses proches et accepter les compliments de bonne grâce.
- 6-Remercier et reconnaître tout ce que nous avons la chance d'avoir, y compris d'être en vie et en bonne santé.
- 7-Devenir plus sociable, en apprenant à aller davantage vers les autres (Vaincre la timidité).
- 8-Faire preuve de flexibilité en s'adaptant harmonieusement aux différents événements de la vie.
- 9-Interpréter les différents événements de notre vie de manière positive.
- 10-Éviter les conflits inutiles.
- 11-Éviter le perfectionnisme excessif.
- 12-Faire un don à une œuvre de charité.
- 13-Devenir activiste, s'engager en étant membre d'une organisation écologiste par exemple.
- 14-Participer à un groupe qui partage nos intérêts, par exemple être membre d'une association de bénévoles, d'une équipe sportive, d'un groupe d'artistes amateurs, etc.
- 15-Être indulgent avec soi et les autres, en particulier lorsque des erreurs sont commises.
- 16-Penser et dire du bien des autres.
- 17-Accepter d'avoir tort, avec humilité au besoin.
- 18-Accepter que les gens soient différents de nous ; y voir plutôt une occasion d'apprendre, de découvrir autre chose.
- 19-Cesser de se critiquer ou de se dénigrer, se concentrer plutôt sur nos points forts et nos réussites.
- 20-Nous accepter tels que nous sommes sans condition dès aujourd'hui.
- 21-Ne pas se laisser atteindre par les insultes.
- 22-Faire la paix avec son passé.
- 23-Renoncer au ressentiment. Pardonner et surtout abandonner les pensées de rancœurs.
- 24-Développer notre habileté à être heureux.
- 25-Se traiter soi-même comme son meilleur ami.
- 26-Éviter d'être la cause de sa propre souffrance.
- 27-Développer sa discipline personnelle. L'image que nous avons de nous est fortement influencée par notre comportement quotidien. C'est pourquoi en améliorant celui-ci, nous renforçons notre estime personnelle.
- 28-Trouver et exercer notre passion, par exemple une activité artistique, un sport, un instrument de musique, un passe-temps. Il est particulièrement bon pour l'estime de soi d'exceller dans une activité donnée.
- 29-Expérimenter l'auto-suggestion. Cette technique consiste à répéter intérieurement une phrase, par exemple « J'ai confiance en moi et je suis bien dans ma peau. » Les résultats de cette technique varient d'une personne à l'autre. Mais, elle est très simple. Il est donc facile et rapide de l'essayer.
- 30-Améliorer progressivement nos connaissances sur des sujets importants pour nous.
- 31-Devenir plus habile à résoudre ses problèmes.
- 32-Éviter de se comparer aux autres.
- 33-Établir sa propre définition de la réussite et de l'idéal à atteindre.
- 34-Ne pas imiter. Chaque personne est unique. La confiance en soi s'exprime différemment selon les caractéristiques de chaque individu. Nous devons donc développer une façon d'être qui nous est propre.
- 35-Admettre que nous sommes dignes d'être aimés tels nous sommes, en tant que personne unique.
- 36-Aider quelqu'un : un ami, un membre de la famille, un collègue, un camarade de classe... peu importe. C'est incroyable de voir à quel point notre estime de soi est renforcée lorsque nous aidons une personne dans le besoin.

#### **Amélioration progressive :**

Une approche efficace pour améliorer son estime de soi consiste à commencer par des changements simples et augmenter progressivement le niveau de difficulté.

#### **Conclusion :**

Avant tout, il est important d'agir et de multiplier progressivement les défis et les contacts sociaux. La clef du succès réside dans nos efforts quotidiens. C'est dans l'action que grandira notre estime personnelle, c'est-à-dire en réalisant des choses concrètes, en accumulant graduellement des succès (selon nos propres critères) et en ayant des relations humaines enrichissantes

## Marche à suivre pour s'ancrer et se calmer

Redresse-toi comme si un fil reliait le sommet de ton crâne au ciel – respire tranquillement – fais le vide.

Pense à un endroit / un moment où tu te sens bien , en sécurité affective et physique.

Pense à quelqu'un qui t'aime et dis-lui «merci» dans ta tête.

Pense à quelque chose qui te rend fière de toi.  
Visualise - toi en train de réussir.

C'est parti !  
Crois en toi et fais de ton mieux !



Tu es encore mieux  
que le bout en chocolat  
du cornet de glace.

—————  Innocent —————



## Les 6 logiques magiques



- **Fais la paix avec ton passé pour qu'il ne pourrisse pas ton présent**
  - **Ce que les autres pensent de toi, ne te regarde pas.**
  - **Le temps guérit presque tout, prends le temps de temps en temps.**
- **Personne ne doit être la raison de ton bonheur, à part toi même !**
- **Ne compare pas ta vie avec celle des autres, tu n'as aucune idée de ce qu'ils ont vécu**
- **Arrête de réfléchir autant, c'est pas mal de ne pas connaître toutes les réponses.**



**Je te souhaite  
ce qu'il y a  
de mieux**