



Table des matières

Table des matières.....	2
Introduction.....	4
Comment reconnaître et surmonter le cercle vicieux de l'échec :	8
I- Conséquence de l'enfance d'une personne sur sa vie d'adulte.....	9
A- Le développement psychologique	10
B- La psychanalyse de l'enfance.....	11
II- Le manque d'estime de soi d'un adulte est souvent lié aux besoins non comblés de reconnaissance et d'amour durant son enfance.....	14
La sous-estime de soi.....	23
La surestime de soi.....	24
L'affirmation de soi.....	25
Plusieurs thérapies et actions peuvent favoriser l'estime de soi :	26
Quelques autres actions à prendre en compte.....	26
Éviter la sous-évaluation mais aussi la surévaluation de soi.....	27
Exprimer de la constance et de la démocratie, sans imposer à quiconque la perfection.....	32
D'autres cadeaux Gratuits.....	34

***L'épanouissement personnel
est très certainement l'une des
meilleures promesses qui vous soit faite
pour une vie plus épanouie.***

En ces temps de stress, d'individualisme,
il est bon de faire connaître aux êtres
qui nous sont chers, la pensée positive
et le développement personnel.

Invitez les maintenant à recevoir eux aussi
cet ebook pour leur développement personnel.

TRANSMETTEZ CELA À VOS PROCHES,

ILS VOUS EN REMERCIERONS !

De cette manière vous vous prouverez à vous même
que vous pensez à eux et à leur bien-être.

ILS VOUS REMERCIERONT DE CE GESTE !

cliquez ici pour les inviter

*« Qui ne perd pas l'estime de soi
peut atteindre les plus
hautes cimes qui soient »*

Daniela Dessbins

Introduction

Au fait, comment peut-on définir objectivement l'auto-estime ?

L'auto-estime est la valeur physique et morale que l'on se donne à soi-même.

Cet ebook vous donne toutes les clés d'une meilleure compréhension de vos mécanismes mentaux internes. Il vous donne la possibilité d'y voir plus clair. Pour que le négatif se transforme en positif.

Le mental humain possède un pouvoir exceptionnel... Encore faut-il pouvoir l'utiliser en notre faveur, plutôt que de lutter et de ramer sans cesse à contre courant, vers la berge qui nous mène à l'épanouissement personnel et à la confiance en soi !

Les hauts et le bas de la vie sont inévitables... Pour autant, quelle est la différence entre ceux qui savent surfer et rebondir dans la vie avec parfois une étonnante facilité... Et ceux qui malheureusement répètent échecs sur échecs ?

La réponse : Leur degré d'auto-estime. Leur faculté à trouver les ressources nécessaires pour rebondir avec foi,

détermination et confiance. Confiance en eux-mêmes, envers les autres. Mais aussi, confiance en la vie !

Pourtant, même en ayant un bon niveau d'auto-estime, vous vous sentirez quelques-fois, à certains moments, incertains et sans espoir dans votre vie. En quoi un degré suffisant d'estime de soi peut-elle faire la différence ?

En ayant suffisamment de confiance en vous, vous surmonterez plus facilement ces moments. Vous récupèrerez ainsi plus rapidement un état d'esprit positif dans votre vie.

Par exemple, l'enfant ou l'adolescent qui possède un faible niveau d'auto-estime, est stimulé négativement pendant sa période de croissance.

Souvent, les parents et professeurs « démolissent » l'auto-estime des jeunes : « tu ne seras jamais personne dans la vie », « tu ne vaux vraiment rien », « le fils du voisin est meilleur que toi », « ton frère fait mieux que toi », « tu ne fais rien comme il faut ».

De cette façon, à l'âge adulte, il est impossible d'avoir un niveau acceptable d'auto-estime. Que vous fassiez quoi que ce soit, vous ne vous trouverez jamais assez bon.

Trois besoins fondamentaux vous manquent lorsque nous vous sentez dévalorisés:

- être reconnu
- être accepté
- être aimé.

Ces trois besoins fondamentaux de l'enfance ont un impact important dans votre vie d'adulte. Si ces besoins ne sont pas comblés, vous passerez votre vie à essayer de

combler ces manques, faisant en sorte que les autres vous prêtent attention et vous aident.

Dans certains cas, ce n'est pas seulement la façon de parler de vos parents, lorsque vous étiez enfant, qui a une incidence sur votre auto-estime actuelle, mais la façon dont vous interprétez les évènements de la vie.

Exemple: Si on vous a toujours dit: « Tu es comme ton père, tu ne feras jamais de hautes études toi », et bien adolescent ou jeune adulte, si vous réalisez de hautes études et que cela ne se passe pas comme vous le souhaitez, inévitablement vous vous sentirez comme un perdant, sans aucunes compétences ! Ce sont vos vieux [schémas mentaux](#) qui resurgissent.

En ayant un faible niveau d'auto-estime, vous ne pourrez pas développer vos qualités et votre potentiel. Pour cette raison, vous serez bloqué dans votre créativité, dans vos certitudes et dépendrez alors des autres. Vous prendrez peu d'initiatives ou dans le pire des cas, vous aurez des craintes injustifiées.

Aussi, dans des cas extrêmes, la [timidité](#) et les complexes d'infériorité peuvent vous rendre la vie compliquée, voire impossible. Dans d'autres cas également, vous êtes peut-être perfectionniste, obsessionnel et tendu. Vous n'acceptez pas de faire les choses si tout n'est pas parfait.

Finalement, inconsciemment, vous avez besoin de compenser ce qui vous a été dit dans votre enfance: « tu ne fais rien comme il faut ! »

Il n'y a pas de formule miracle pour développer votre auto-estime. Mais une série de recommandations qui, si elles

sont mises en œuvre ensemble, vous aideront à vaincre cette fatalité !

La base même de l'auto-estime :

- Ne vous auto-punissez pas lorsque vous entendrez des choses à votre sujet
- Apprenez à gérer les hauts (les éloges) et les bas (les mauvaises critiques), de manière détachée
- Apprenez à vous aimer et à profiter de la vie, même si vous recevez des fortes critiques
- Dites-vous que personne n'est parfait, et surtout pas la personne qui vous critique !
- Éviter de croire des choses telles que:
« Même si je fais des efforts je ne serais jamais aussi bon que... », « Le bonheur ne dure pas longtemps », « Ça ne vaut pas la peine de faire des efforts, il y aura toujours quelqu'un de mieux que moi »
- Établissez des objectifs dans votre vie afin d'améliorer la qualité de la relation avec vous-même et avec les autres. Des techniques comme la sophrologie, [le yoga](#), la relaxation, le reiki peuvent vous être d'une grande aide. De même que l'autosuggestion et la visualisation peuvent vous être d'un grand secours. Il n'est jamais trop tard pour vous reprogrammer « positivement » !
- Essayez de mieux vous connaître: analysez pourquoi votre auto-estime est faible, cherchez objectivement à déterminer où sont les causes de vos problèmes, puis essayez de les travailler.

En découvrant les causes, vous serez en passe de trouver les solutions. La connaissance de vous-même et de votre psychologie vous permettra d'identifier deux personnes en vous: celle que vous pensez être, et celle que vous êtes vraiment. Peut-être trop faible pour l'instant pour l'assumer... Rassurez-vous, rien n'est jamais figé !

Essayez de remplacer les sentiments négatifs par des pensées positives. Les images négatives et pensées d'autodépréciation ont peut-être été enregistrées dans votre inconscient à votre insu. Vous avez besoin de stimuler des [pensées](#) constructives à votre propre égard. Cherchez à vous souvenir de bons moments de votre vie au moment où surgiront des pensées négatives, ces moments intenses augmenteront votre auto-estime.

***Comment reconnaître et surmonter
le cercle vicieux de l'échec :***

1. Votre image de vous même et votre auto-estime sont affectées (« Je suis un échec » etc.).
2. Des événements indésirables se sont produits dans votre vie: (ne pas être reconnu, perte d'emploi etc.). De tels événements renforcent l'idée que vous êtes « un perdant ».
3. La [peur de l'échec](#) engendre souvent l'échec et la manque de confiance en soi.
4. Ainsi, votre image de vous-même, votre auto-estime sont encore plus affectées, et le cycle négatif recommence.

Essayez de faire face de manière adéquate avec [l'auto-acceptation](#) (reconnaitre et accepter vos défauts), [l'auto-valorisation](#) (penser que vous êtes important),

l'auto-perception (identifier les émotions nuisibles).
Aussi, auto-stimulez-vous (augmentez votre amour propre, récompensez-vous), auto-dirigez-vous (tracer des directives) et auto-déterminez-vous (envie d'y arriver).

*« Ce n'est pas parce que les choses
sont difficiles que nous n'osons pas,
c'est parce que nous n'osons pas
qu'elles sont difficiles »*

-Sénèque-

I- Conséquence de l'enfance d'une personne sur sa vie d'adulte

Souvent, nos relations d'adultes, soit avec nous-mêmes soit avec les autres, ne sont que le reflet des relations que nous avons avec nos parents étant enfant.

La psychologie du développement étudie scientifiquement les modifications dans le fonctionnement mental (fonctions cognitives, langagières, affectives et sociales) d'une personne au cours de son existence.

Bien que cela porte généralement sur l'observation du développement de l'enfant, l'étude se concentre aussi sur l'évolution mentale du bébé, de l'adolescent et enfin de l'adulte dans son évolution.

La psychologie s'occupe donc des questions portant sur la vie, et l'ampleur des facultés psychologiques se manifestant aux différents âges.

La psychologie s'intéresse également à l'influence importante de l'environnement social, familiale et culturel dans le comportement de chacun d'entre nous.

La psychologie du développement est en rapport avec de nombreux autres domaines de la psychologie. Aussi bien pour les concepts qu'elle emprunte (psychologie cognitive) mais aussi par ses démarches (psychologie expérimentale).

La psychologie fournit des applications dans plusieurs secteurs à partir de la psychologie de l'éducation jusqu'à la pédopsychiatrie.

A- Le développement psychologique

Le développement est l'ensemble des modifications qui touchent l'homme durant son existence. Le développement fait référence à deux sortes de concepts théoriques :

1. Les étapes du développement de l'être vivant au cours de sa vie, depuis un état initial vers un état final.
2. Les dispositifs qui s'occupent de la transition entre une étape et une autre.

La psychologie du développement est aujourd'hui actualisée par une méthode neuropsychologique et la neurologie en général, qui par exemple a démontré que la plasticité neuronale continuerait à s'exercer durant toute la vie chez certains individus.

L'une des spécificités de l'étude psychologique chez l'enfant est qu'il est difficile de lui faire faire quelque chose ou de lui demander de parler de son vécu. Principalement dans le cas où il s'agit d'un jeune enfant qui n'a pas encore

appris à communiquer. C'est pour cette raison que la psychologie du développement se sert beaucoup de l'observation de l'attitude spontanée et des méthodes indirectes. Y compris dans des circonstances expérimentales contrôlées.

Comme dans le taux de succion qui sert à mesurer la force avec laquelle le nourrisson tète sur une tétine électronique pour évaluer le degré d'intérêt du nourrisson pour un stimulus ou encore le temps de regard qui évalue le temps que passe l'enfant à observer un stimulus plutôt qu'un autre.

B- La psychanalyse de l'enfance

Il est possible pour les enfants de recourir à la psychanalyse, afin de comprendre le processus précoce de la constitution de la psyché, et donc des éventuelles origines de pathologies chez l'adulte. Elle se manifesta progressivement dans l'histoire de la psychanalyse et a eu des effets aussi bien dans le fait de comprendre mais aussi de pratiquer la psychanalyse de l'adulte, que dans la conception de l'éducation dans sa dimension culturelle.

La psychanalyse, à toujours pris en compte l'enfance à son processus analytique. C'est de la psychanalyse de l'enfant que découlera la psychologie du développement.

L'influence de l'enfance d'une personne est marquante pour le reste de sa vie d'adulte. Heureuse ou malheureuse, c'est sur son enfance que se forge la personnalité de l'adulte. Les souffrances ressenties alors par l'enfance ont tendance à marquer toute une existence. Elles font culpabiliser, rendent anormalement sensible, et peuvent conduire à une certaine déstabilisation.

Chacun développe alors une attitude qui, soit aggrave ce déséquilibre, soit, à l'inverse, donne la force et la volonté nécessaire à l'individu pour l'aider à surmonter ses [peurs](#) et ses angoisses.

L'influence de l'enfance, bien qu'elle ait son importance dans la vie de l'adulte, a tout de même ses limites dans le comportement de chacun.

Une personne blessée et malheureuse durant son enfance, peut aspirer à l'équilibre et le [bonheur](#), en travaillant sur elle-même. Bien que son côté sensible sera toujours là.

Une personne qui eu droit à une enfance heureuse et sans problème particulier, vivra quand même l'incertitude, l'appréhension. Elle souhaitera se faire comprendre, se faire aimer afin de bien s'épanouir.

Le principal, et quelles que soient les étapes d'une existence, c'est d'arriver à équilibrer les émotions et les raisons. Et il faut souvent toute une existence pour y arriver.

L'enfance est en quelque sorte la fondation d'une construction. Elle détermine ce que deviendra l'adulte. Plusieurs habitudes se forment à l'enfance et restent tout au long de l'existence. Il n'est pas simple de connaître la portée de l'enfance sur ce que deviendra l'adulte car chaque personne est différente.

Toutefois, ce qui est sûr c'est qu'un enfant perturbé fera de lui un adulte perturbé qui déteindra à son tour sur sa progéniture.

Le fait d'être aimé, respecté et avoir eu la confiance de ses parents durant l'enfance peut alimenter dès le départ la

confiance en soi. Mais les parents peuvent influencer différemment dans ce domaine.

Il arrive en fait que les parents mettent un frein au développement de la confiance d'un enfant en voulant trop le couvrir, l'abstraire des réalités extérieures. En ne laissant pas l'enfant se débrouiller tout seul et apprendre de ses erreurs, les parents peuvent anéantir le bourgeonnement de la [confiance en soi](#), même si ce n'était pas dans leur intention.

La conséquence de cette surprotection est que l'enfant se considérera comme incapable, et qu'il aura toujours du mal à surmonter un échec, à affronter des épreuves par peur des conséquences et n'ira pas toujours au bout de ses objectifs. L'attitude inverse est aussi nuisible pour l'enfant, c'est-à-dire en le laissant faire tout ce qu'il veut, sans aucune restriction et en le poussant à faire mieux toujours.

Dans la première situation, l'enfant percevra qu'il n'a pas droit à l'échec: il doit toujours réussir et l'échec n'a pas sa place. Ainsi, il aura du mal à avoir une vision réaliste de sa personne. Et ne pourra distinguer ses forces et ses faiblesses, ou évaluer des situations qui sont sur le bon chemin et celles qui ne le sont pas.

Dans la deuxième situation, c'est la peur de l'échec qui pourrait devenir un grand problème. L'enfant perçoit que ce sont les principes que ses parents veulent inculquer. Il en déduit que son échec leur serait insupportable. La réussite pour lui est primordiale et incontournable. Il pourrait même penser que s'il ne réussit pas, ses parents ne l'aimeront plus.

Mais en fait ces explications sont insuffisantes pour appréhender le manque de confiance d'une personne. Les stades de l'enfance ont leur importance, mais ils ne suffisent pas à construire l'assurance d'un adulte. Ils ne peuvent non plus à l'en priver.

En fait, ce sont nos propres initiatives qui sont les plus importantes.

II- Le manque d'estime de soi d'un adulte est souvent lié aux besoins non comblés de reconnaissance et d'amour durant son enfance

L'estime de soi est indispensable pour affronter une existence de plus en plus ardue. L'estime de soi est un élément important de la personnalité, qui se trouve au milieu des trois constituants essentiels du soi : comportemental, cognitif et émotionnel.

Elle comporte des aspects comportementaux (elle influe sur nos capacités à l'action et bénéficie en retour de nos succès) et cognitifs (elle dépend beaucoup de la manière dont nous nous percevons, mais elle le règle aussi à la hausse ou à la baisse).

L'estime de soi constitue une dimension très affective de l'être : elle se fonde sur notre humeur de base, sur laquelle elle a aussi beaucoup d'effets.

Une bonne estime de soi facilite la prise d'initiative, qui est reliée à une autoévaluation plus fiable et plus précise. Elle permet une stabilité émotionnelle plus importante.

Le concept d'estime de soi possède les mêmes difficultés que celui de l'intelligence : le grand nombre de sources et de manières dont il se présente pose des difficultés pour le comprendre clairement.

Comme il y a plusieurs formes d'intelligence, il se trouverait que l'estime de soi, au lieu d'être une dimension unique, découle de plusieurs composantes.

Chez l'enfant, il est souvent question d'au moins cinq dimensions :

1. l'aspect physique
2. la réussite scolaire
3. les performances physiques
4. la conformité comportementale
5. la popularité.

Ces dimensions peuvent se présenter sous différents degrés : un enfant peut avoir une grande estime de soi au niveau de l'apparence physique, de la popularité et de la conformité, mais se considérer de manière négative au niveau des résultats scolaires et des performances physiques.

Il faut aussi considérer l'importance de chaque domaine. Si l'enfant a un avis positif sur le plan scolaire mais pense que ces compétences ne sont pas suffisantes dans l'environnement où il évolue, l'estime de soi ne sera pas améliorée.

Il est possible que ces composantes se rapprochent de celles de l'adulte. [La réussite](#) scolaire sera l'équivalent du statut social ; mais les performances physiques requises à l'école, seront moins importantes au sein de la société ou dans la vie familiale.

Quoi qu'il en soit, on se positionne toujours par rapport à son entourage immédiat. Et cela représente l'un des processus de base de l'ajustement de l'estime de soi.

Les études menées à ce sujet montrent que pour la plupart des personnes, il est important de figurer « au-dessus de la moyenne ».

On a tendance à se comparer à son entourage, pour évaluer son estime de soi lorsque l'on doit faire face à des difficultés. Mais la conséquence de cette comparaison sociale sera variable selon l'estime que l'on a de soi-même.

Les personnes qui ont une bonne estime de soi ont tendance à penser à ceux qui sont moins chanceux qu'elles pour se donner confiance.

Tandis que celles qui ont une mauvaise estime de soi, s'enfoncent en se considérant constamment inférieures aux autres.

Le regard des autres est alors un élément important de l'estime de soi. Plusieurs chercheurs comparent l'estime de soi à un « sociomètre ». Plus une personne pense qu'elle est bien évaluée par son entourage, plus sa propre estime est revigorée.

Cela diffère de l'autosatisfaction se référant au leadership : en ce qui concerne l'estime de soi, ce qui est important c'est d'être aimé ou se sentir aimé. Plutôt qu'être dominant ou se croire dominant.

Ainsi, les facteurs de l'estime de soi par rapport à l'entourage sont plus essentiels que les facteurs matériels comme la performance.

L'estime de soi des élèves appréciés de leurs amis peut donc être plus élevée que celle des meilleurs élèves de la classe.

L'expression par les parents d'un amour inconditionnel à leurs enfants, sans considérer leurs performances est très importante pour l'acquisition de l'estime de soi. L'enfant comprend alors qu'il n'y a pas que la performance qui compte.

Toutefois, la sensibilité à l'échec dépend beaucoup du niveau d'estime de soi, ainsi que des facteurs relationnels. Les personnes qui ont une mauvaise estime de soi auront plus de mal à prendre des décisions. Du fait que celles-ci seront observées et commentées par d'autres personnes.

Par contre, les décisions qui ne seront pas évaluées publiquement seront plus simples à prendre.

Le fait d'être sélectionné rassure, tandis que le contraire déstabilise

L'importance du regard d'autrui sur l'estime de soi a souvent tendance à être à la baisse plutôt qu'à la hausse.

L'estime de soi bonne ou mauvaise n'est pas uniquement une spécificité de la personnalité. C'est aussi un moyen, pouvant aider ou pas, à s'adapter à son environnement. Il existe une relation forte entre l'estime de soi d'un enfant et ses résultats scolaires.

Plus exactement, il se trouve qu'une bonne estime de soi aide un enfant qui est confronté à des difficultés à trouver le moyen de surmonter les obstacles qui se dressent sur son chemin. Il sollicite ses proches, il évalue les comportements inadéquats, il fait preuve de réalisme.

Tandis qu'une faible estime de soi est souvent reliée à des réflexes inverses: l'enfant se referme sur lui-même, il se dévalorise ou fuit les difficultés, il n'ose pas affronter le problème.

L'autocontrôle est la capacité d'un individu à entreprendre des actions qui porteront leurs fruits à long terme, bien qu'il n'y ait pas de bénéfices à court-terme. Alors qu'il y a des inconvénients immédiats.

Cette attitude d'autocontrôle fait défaut chez les sujets à faible estime de soi, ayant des difficultés à perdre du poids, adopter une bonne ligne de conduite, une vie saine, etc.

Les personnes optimistes peuvent affronter les doutes, imaginer qu'elles auront les compétences nécessaires pour faire face.

L'estime de soi influence donc la faculté d'adaptation. Elle est donc importante pour s'adapter à des épreuves parfois difficiles. Elle a aussi d'autres caractères essentiels.

La confiance en soi, que l'on peut associer à un constituant partiel de l'estime de soi, met en évidence le sentiment subjectif de pouvoir ou non réussir ce que l'on entreprend.

En général les personnes qui ont une faible estime de leur personne, sont plus prudentes et plus réticentes lorsqu'elles entreprennent quelque chose. Elles renoncent plus vite si elles rencontrent un problème. Et développent une tendance à l'indécision ou fuient la prise de décision.

A l'opposé, les personnes qui ont une bonne estime d'elles même prennent plus vite la décision d'agir. Et font preuve de plus de persévérance face à des obstacles.

Ces différences découlent souvent de la perception des échecs : les personnes qui ont une mauvaise estime de soi se

tiennent responsables de leur échec et sont persuadées que c'est la fatalité !

Alors que les personnes à haute estime de soi pensent que les circonstances n'étaient justes pas favorables, et que la prochaine fois ce sera mieux. Elles continuent de croire en elles après un échec. C'est ce qui fait toute la différence.

Le premier cas incite la personne à basse estime de soi à entreprendre le moins possible, par peur de l'échec. Et donc à voir moins souvent les bienfaits de la [réussite](#), ce qui la fera douter... encore plus.

Alors que le second cas incite le sujet à haute estime de soi, de moins se soucier du risque d'échec. De multiplier les actions, qui progressivement vont alimenter et renforcer sa confiance en lui-même, et le pousser à prendre de nouvelles initiatives.

Toute personne a recours à des [autoévaluations](#) continues et souvent inconscientes. Et ces phénomènes sont associés à l'estime de soi.

Les personnes qui ont une mauvaise estime d'elles-mêmes, lorsqu'elles sont conviées à se décrire, elles le font avec prudence et hésitations. De manière floue et parfois incompréhensible. Ces difficultés disparaissent par contre s'il s'agit de la description des proches, et concernent principalement leur regard sur leur personne. Ils choisissent des termes neutres et non positifs ou aux négatifs.

Les personnes ayant une bonne estime de soi par contre sont plus claires et plus affirmatives dans leur vision d'elles même. Elles ne craignent pas l'avis de leur interlocuteur en exprimant librement leur opinion. L'estime de soi est associée dans le concept de soi, les individus à haute estime de soi se montrent souvent plus intelligents

« émotionnellement » ou plus charismatiques que les sujets à basse estime de soi.

Ce sont en fait des illusions positives qui revigorent le moral des gens ayant une bonne estime de soi. Car il n'y a bien entendu en réalité aucun lien entre l'estime de soi, le charisme et le quotient intellectuel !

Une autre fonction principale de l'estime de soi est d'encourager notre bien-être émotionnel. Car le [bien-être](#) et l'équilibre émotionnel d'une personne dépendent de son niveau d'estime de soi.

Il est important dans l'estime de soi même, de pouvoir transformer le monologue intérieur négatif en monologue positif. Et ainsi de se débarrasser de sa culpabilité.

Les émotions profondes et refoulées sont plus souvent négatives en cas de faible estime de soi. Il existe un rapport entre faible estime de soi-même et risque dépressif.

La faible estime de soi peut être un signe de dysthymie.

Qu'est-ce donc ?

C'est une affection de l'humeur, caractérisée par un état dépressif léger. Mais qui peut devenir chronique à long terme.

Il se trouve que les personnes à estime de soi instable, dépendent beaucoup des événements extérieurs. Elles possèdent souvent un état affectif à polarité négative. Une sorte de spirale « négative ».

L'estime de soi peut être comparée à un véritable système immunitaire du mental. Un des rôles de l'estime de soi serait de nous préserver de l'adversité.

Les personnes à faible estime de soi n'ont pas souvent la capacité de se remonter le moral après un échec ou une mauvaise expérience. Cette attitude négative est un problème très courant en psychopathologie.

Les thérapeutes constatent souvent que ce sont les patients les plus sensibles qui requièrent les stratégies de réparation les moins adaptées. Les psychanalystes qualifiaient cela de « névrose d'échec », mais on étudie actuellement plus sérieusement les origines éventuelles de ce type de comportement contre-productif.

Il se pourrait que cette soi-disant complaisance des individus à faible estime de soi, à rester triste est provoqué par leur familiarité avec les émotions négatives qu'ils ressentent souvent, ils ont tendance à se reconnaître davantage dans la peine que dans la satisfaction.

L'estime de soi n'est pas toujours simple à définir de par sa subjectivité. Qui se modifie selon les manifestations sociales et personnelles de chaque individu.

Elle se fonde sur trois axes qui sont l'amour de soi, la vision de soi et la confiance en soi. C'est une notion qui ne cesse de se développer et qui, bien qu'elle soit, tient son origine dans des valeurs anciennement religieuses et morales, se développe actuellement vers des aspirations de réussite sociale individuelle.

En fait, l'estime de soi renvoie à :

- la personne, l'identité, le narcissisme

- les biens, le pouvoir, le potentiel
- l'action, l'initiative, la créativité, l'inspiration.

Beaucoup de jeunes adolescents n'ont pas confiance en eux et ont une très faible estime de leur personne. Ces manques conduisent souvent à des conflits et à une agressivité.

Par ailleurs, les adolescents qui se cherchent à travers le regard de leur entourage, ont souvent une mauvaise image de leur personne, particulièrement par rapport aux changements de leurs corps.

Pourtant, ce regard est vital pour l'équilibre d'une personne. La période de l'adolescence favorisera la remise en question profonde et nécessaire qui contribuera à établir de manière relativement difficile ces 3 axes.

L'estime de soi évolue dès l'enfance et se poursuit tout au long de l'existence.

Les enseignants, les éducatrices, la parenté et toutes personnes ayant un rôle dans la vie de l'enfant agissent également dans la construction de l'estime de soi de l'enfant.

Ainsi, c'est surtout à travers le regard des personnes de son entourage que l'enfant et éventuellement l'adulte, expérimente ses impressions et ses croyances envers lui.

Pour l'enfant, les adultes reflètent sa perception de lui-même. À travers l'image que lui reflète son entourage, l'enfant apprend à se connaître. Donc, si les adultes montrent à l'enfant une image positive de lui-même, il développera une bonne estime de soi et aura confiance en lui. Cela pourra alors lui être bénéfique en devenant adulte

L'estime de soi est constituée des sensations et des croyances qu'une personne possède à son sujet. C'est le sentiment que la personne ressent relativement à sa valeur en tant qu'être humain, la confiance en son potentiel et son aptitude à être accepté ou rejeté par son entourage.

Afin de s'estimer raisonnablement il faut savoir équilibrer la sous-estime de soi et la surestime de soi. Qui peut se représenter, à l'opposé, à du narcissisme et de la peur par rapport à l'autre en général. L'estime de soi a un degré supérieur par rapport à la confiance en soi. C'est le fait d'évaluer notre potentiel et nos dons à leur juste valeur.

La sous-estime de soi

La vision subjective négative incite à dépendre de l'entourage. Les effets d'un manque d'estime de soi chez les adolescents se situent à différents niveaux : les résultats scolaires, les relations familiales et les problèmes du comportement...

Elle est très souvent associée à un excès de modestie et de [timidité](#) à des degrés divers.

Une personne ayant une très faible estime d'elle-même a tendance à :

- toujours parler de ses limites, ses faiblesses et ses défauts et non ses points forts et ses qualités
- elle a du mal à accepter un compliment
- elle a très peu de confiance en soi, avec la crainte continuelle de l'échec, une mauvaise vision

de soi-même par rapport aux autres

- elle doit toujours recourir à l'opinion et à l'approbation de son entourage
- elle craint d'être rejetée
- elle craint ce qui est nouveau, et manifeste des difficultés d'adaptation dans une nouvelle situation
- elle craint de ne pas réussir et ainsi de décevoir ses proches
- elle a tendance à être négative et pessimiste

Une mauvaise estime de soi chez une personne nuit toujours à son épanouissement et à son expérience dans les différentes étapes de son existence.

La surestime de soi

La perception positive de soi est une capacité intérieure qui permet d'atteindre ses buts malgré l'adversité. Cela se manifeste principalement chez les individus orgueilleux et narcissiques.

Il arrive aussi qu'une surestime de soi cache en fait une mauvaise estime de soi. Ainsi, lorsqu'une personne se donne du mal pour bien paraître et se montre supérieure aux autres traduit en fait son besoin de rehausser son image et d'atteindre un soi idéal.

Bien qu'une surestime de soi peut cacher la mauvaise perception que la personne présente à son égard, elle éloigne celle-ci de sa véritable personnalité. Qui est remplacée par

une fausse personnalité souvent copiée sur un modèle de son choix.

L'estime de soi n'est pas nécessairement homogène dans toutes les étapes de notre existence. Bien qu'il existe une tendance générale sur le plan de la vision de soi, nous présentons plusieurs estimes de soi propres aux différents stades de notre vie.

Une personne peut très bien avoir beaucoup d'assurance et de confiance en elle dans sa vie privée. À contrario, elle peut se sous-estimer dans sa vie professionnelle !

L'estime de soi peut être considérée comme étant multidimensionnelle. Elle peut découler d'auto-évaluations qui se fondent sur la compétence personnelle. Mais aussi sur les capacités personnelles investies de valeurs positives ou négatives selon la culture.

Pour cette raison, il est difficile d'évaluer le degré d'estime d'une personne; mais il faut retenir qu'il ne faut ni se fier aux apparences, ni porter de jugement trop rapidement.

L'affirmation de soi

Il est important, dans la notion d'estime de soi, de développer un maximum la notion d'affirmation de soi-même, et de ses idées, mais aussi la capacité de pouvoir dire non. Et de se défaire de la peur de décevoir les autres.

Il est important de s'évaluer et d'acquérir une vision de soi afin d'avoir une connaissance de son potentiel.

Ainsi, chacun doit pouvoir être à même de faire une comparaison entre ce qu'il est et ce qu'il aimerait être.

Chez l'enfant, cette divergence entre ce qu'il est et ce qu'il aimerait peut conduire à une souffrance lorsque l'écart lui apparaît trop important. C'est tout une méthodologie émotionnelle qui est à établir dans le développement psychologique chez l'enfant.

D'autre part, dans cette acceptation, il semble important d'insister sur les méthodes pouvant aider l'enfant à mieux se connaître. À encourager une vision positive sur lui-même et sur ses performances.

Plusieurs thérapies et actions peuvent favoriser l'estime de soi :

- les thérapies de type psychothérapie, individuelle ou en groupe, et d'inspiration souvent psychanalytique
- les thérapies cognitivo-comportementales
- des actions de médiation qui aident indirectement, lorsqu'elles se font dans un esprit motivé, améliorant la valorisation et l'estime de soi chez l'adolescent

Quelques autres actions à prendre en compte

Il n'est pas recommandé de mettre l'enfant ou l'adulte dans une circonstance de compétition où la menace de l'échec pourrait causer de grands ennuis.

Lorsque l'estime de soi est instable et faible et que l'on doit affronter des personnalités à risques, un médiateur pourrait suggérer, afin de faire reprendre la confiance et l'estime soi-même, plusieurs actions.

Permettre à la personne :

- de se connaître
- de s'accepter, d'être honnête avec elle-même
- d'agir et faire abstraction de la critique intérieure
- d'accepter l'échec,
- de s'exprimer
- d'être empathique
- de recourir au soutien social

L'estime de soi est le fondement de toute stratégie permettant de prévenir, chez les jeunes, plusieurs problèmes de comportement et d'éducation.

Elle se mérite, en obtenant un sentiment d'intégration. Soit en atteignant un but particulier pour bénéficier d'une fierté personnelle. Soit en respectant des principes moraux pour que la réalité récompense la vertu.

Par nos décisions et nos actes, nous avons toujours le pouvoir d'améliorer ou de détériorer notre estime de nous-mêmes. Cela ne tient qu'à nous, et à personne d'autre !

En étant honnêtes avec nous même, il est toujours possible d'améliorer notre propre estime enver. Nous avons été « programmé » depuis notre tendre enfance. Dès aujourd'hui, nous pouvons en faire de même dans le sens positif.

***Éviter la sous-évaluation mais aussi
la surévaluation de soi***

Un individu trop sûr de lui, sans marge d'incertitude, risque la rigidité. L'entourage n'appréciera sans doute pas cette attitude et finira par s'éloigner.

Un individu anxieux se souciera trop du regard des autres. Dès lors, il ne lui restera plus d'énergie pour agir de manière constructive et stimulante. Par ailleurs, il se laissera facilement éclipser par ceux qui se donnent de l'importance. Par conséquent, il risque aussi de ne pas pouvoir s'adapter.

Les mécanismes de l'auto évaluation sont une réalité pour la plupart des gens qui affrontent ce qui leur arrive. Ces autoévaluations ou « feed-back » interne sont en quelque sorte une vague de pensées évaluant l'adéquation du soi par rapport à soi-même.

Dans ce phénomène, la subjectivité joue un rôle précis. Face à une situation, un individu peut s'évaluer spontanément comme conforme par rapport à lui-même, sans se soucier du regard de son entourage.

Une autre personne, tout en cherchant à approuver sa personne par elle-même, prendra en compte le respect des autres comme un repère essentiel. Afin se sentir conforme par rapport à la même situation.

Pour éviter de créer des conflits avec l'entourage, la deuxième situation est à privilégier. Il faut savoir déterminer et rectifier un biais négatif excessif dans sa perception de soi, des autres et du monde.

Concernant le « feed-back » externe, il peut être positif ou négatif. Mais il se trouve que la majorité des personnes

reçoivent beaucoup de « feed-back » favorable authentique, mais n'arrivent pas toujours à y croire.

Toutefois, chacun devrait s'attendre à recevoir régulièrement un « feed-back » négatif de son entourage, dont une bonne partie est probablement valide.

Bien recevoir la critique et savoir bien la décoder montre une bonne estime de soi. En effet, les personnes qui ont une bonne estime d'elles-mêmes savent bien gérer leur « feed-back » externe et leur « feed-back » interne.

Elle les aide à adopter un comportement efficace face à leurs problèmes et face à ce qui les ennuie. Cela conduit à un sentiment de cohésion entre l'individu et ses principes.

Les personnes qui ont une vision positive d'elles-mêmes ont aussi un pouvoir d'emprise sur la réalité de leurs ressentis. Elles ont développé une capacité à moduler leur dialogue interne.

Ce qui leur permet d'accéder, face à une difficulté quelconque, à un registre de ressentis modérés, à une volonté et des actions plus adéquates.

C'est ce que l'on appelle autocontrôle.

Il est possible de combler un manque d'autocontrôle en exerçant les trois étapes suivantes :

- La première étape est l'auto-observation qui consiste à examiner non seulement les effets à court terme de vos efforts, mais aussi leurs effets à long terme.

- La seconde étape est l'autoévaluation, qui consiste à ne pas être trop dur envers vous-même. Sachez apprécier vos points forts. On suggère d'être conséquent, plutôt que d'adopter une attitude culpabilisante par rapport de faibles performances.
- La troisième étape est l'auto-renforcement, qui consiste à persévérer avec ce qui fonctionne et à faire abstraction de ce qui ne fonctionne pas.

Le développement de l'autocontrôle est un procédé par expérimentations. Selon les individus, leurs ressources, leurs habitudes acquises et les liens entretenus, cet apprentissage peut prendre du temps.

L'affrontement, l'action engendre des autoévaluations positives. Par le biais de ses expériences, chacun procède par expérimentation. Il est essentiel de vous servir de vos échecs pour vous améliorer, et de vos succès pour persévérer. Si aucun risque n'est pris, aucun apprentissage ne se fera.

Ici, la notion de changement est essentielle. Être prêt à changer est un phénomène subjectif. Vous pourrez voir par vous-même le principe psychologique suivant :

Nous faisons des modifications et il y a un développement conséquent !

L'enthousiasme vient de l'action et non l'inverse. En commençant à vivre de petits changements dans le bon sens, on va vers une amélioration. C'est pour cette raison que la confiance en soi est un facteur se fondant sur des prédictions positives.

On a du mal à concevoir le développement de l'estime de soi sans considérer ses facultés de communication.

Prendre conscience de votre communication efficace avec votre entourage permet de vous valoriser.

Il s'agit de vous exprimer de façon claire, nette et directe. Il est important de savoir communiquer au bon niveau, par exemple concernant le problème et non la personne ou la relation.

Apportez l'information de façon précise et positive dans ce que vous transmettez aux autres et reformulez occasionnellement les messages manquant de précision pour améliorer votre efficacité.

Les compétences de communication impliquent la capacité à formuler une demande et à répondre, à régler un conflit, à complimenter l'autre ou recevoir la critique.

Les difficultés de communication surviennent quand un individu n'a pas conscience que les différences existent et tient pour acquis que ses principes sont universelles et vrais.

Il ne faut jamais oublier que chaque personne a le droit d'être différente. Il faut tenir compte de l'existence et du respect des différences, c'est un défi de taille pour maintenir des relations durables. Pour améliorer la qualité de vos relations, il faut que vous cadriez vos théories explicatives avec celles de votre entourage.

Vous vous rendrez compte que vos relations peuvent changer si vous modifiez vos agissements, vos visions et vos interprétations. Tout le monde a des côtés positifs, négatifs et neutres. En interagissant plutôt que de fuir, vous redonnerez une capacité d'équilibrer confiance et [incertitude](#), une référence pour des visions plus réalistes.

À long terme, vous constaterez que si votre apprentissage a une influence sur qui vous êtes aujourd'hui,

le choix de vos agissements et vos de réactions ont tout autant d'influence pour vous définir.

Exprimer de la constance et de la démocratie, sans imposer à quiconque la perfection.

Le développement de l'estime de soi se fonde sur le sens de l'adaptation, de l'ouverture, de la souplesse et du respect exprimé.

Il s'agit d'appliquer l'effort adéquat à sa propre stabilité et à le répéter le plus souvent possible. Composer avec un côté de soi que l'on n'apprécie pas peut parfois rendre le travail difficile, mais cette auto-confrontation pourrait faire ressortir un aspect de votre personne qui vous est inconnu.

À cause de certains faits qui affaiblissent, votre faculté d'adaptation peut diminuer et même s'éteindre. C'est ici que le désir de ne pas se laisser abattre fait toute la différence.

Le fait de vous positiver vous permet encore mieux d'aboutir aux résultats souhaités, même si vous ne recherchez qu'un résultat minimal.

Vous serez alors à même de vous encadrer et vous pourrez alors ainsi prendre le contrôle de vous-même et maîtriser vos émotions !

Nous voici à la fin de cet ebook. J'espère qu'il vous aura permis de comprendre l'importance des mécanismes de l'estime de soi.

Savoir s'estimer, c'est mettre toutes les chances de son côté pour [réussir sa vie](#) !

Êtes-Vous Sûr de Vous Estimer à Votre Juste Valeur

C'est la pierre d'achoppement de votre bien-être.
Prenez conscience que rien n'est figé. Tout évolue. Pour le meilleur...

Peu de personnes s'en rendent compte, mais la promesse d'une vie épanouie a été déposée au pied de notre berceau dès le premier jour de notre vie.

Il suffit simplement d'ouvrir les yeux sur vous même et sur vos qualités qui sont UNIQUES !

Je vous souhaite le meilleur !

Renaud Janssen.

D'autres cadeaux Gratuits

**Peut-être avez-vous reçu ce livre
par un ami, un proche ou
une connaissance ?**



**D'autres Nouvelles Surprises Vous
Attendent...**

Pour recevoir mes prochains **cours
et **livres gratuits****

Conseils, astuces, vidéos, cours audios sur le
développement personnel et la gestion du stress

Inscrivez-vous maintenant Gratuitement ici :

[Lien vers mes cours et livres gratuits](#)