

Dr. Julián Melgosa



NOUVEAU  STYLE DE VIE

Découvrez votre valeur

L'importance de l'estime de soi et son bon développement

Pour atteindre un certain bien-être, chacun a besoin de croire en soi. C'est pourquoi l'estime de soi doit faire l'objet d'une attention toute particulière et d'actions. Ce livre offre aux lecteurs une définition de l'estime de soi, une analyse des facteurs d'importance qui l'affectent et des techniques pour la renforcer.

Table

Introduction 9

1 | L'estime de soi, un sentiment primordial . . 10

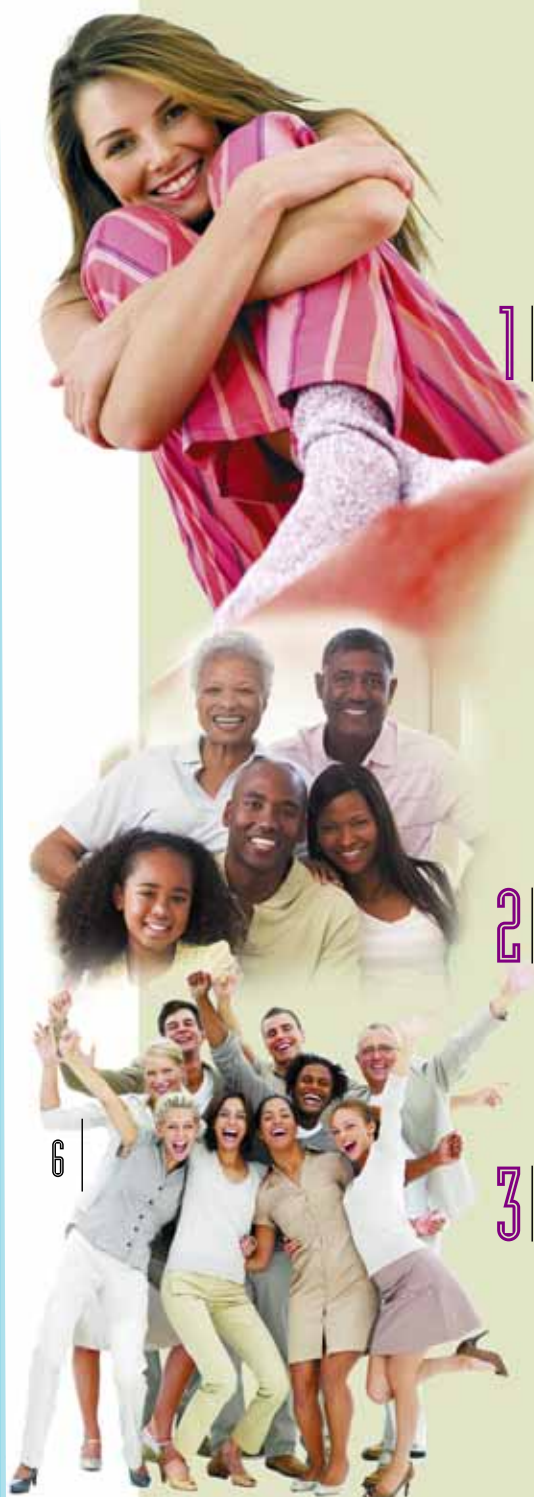
Qu'est-ce que l'estime de soi ?	11
Ce que n'est pas l'estime de soi	12
Concept et estime de soi	12
Définitions de l'estime de soi	13
Estime de soi et humilité.	16
Comment se forme l'estime de soi	17
Les causes d'une mauvaise estime de soi	20
Comment l'estime de soi nous affecte	22
La femme et son estime de soi	23
Dépression et estime de soi	26
Le physique comme source d'estime de soi	27
Comment améliorer l'image de son corps	30
Comment protéger l'estime de soi chez la femme	34
Exercice et estime de soi.	35
Jésus-Christ et l'estime de soi	37

2 | L'estime de soi tout au long de la vie . . 38

La prime enfance et l'étape préscolaire	41
L'âge scolaire	49
L'adolescence.	59
Le jeune adulte.	69
L'âge mûr	73
Le troisième âge	78

3 | L'estime de soi et les relations 86

Les liens affectifs et l'estime de soi	87
L'estime de soi dans le couple	89
Professeurs, élèves et estime de soi.	96
Estime de soi et amitiés	102



L'ouvrage se compose de six chapitres classés selon les différentes périodes de la vie et les divers milieux au sein desquels l'estime de soi joue un rôle essentiel pour un meilleur développement de la personnalité et, par conséquent, du bien-être, de la santé et de la relation avec l'entourage.

4 | L'estime de soi au travail 108

<i>Conseils pour promouvoir l'estime de soi du subordonné</i>	<i>111</i>
<i>Conseils pour promouvoir l'estime de soi du patron</i>	<i>112</i>
<i>La nécessité de l'estime de soi au travail</i>	<i>114</i>
<i>Estime de soi et agression physique et verbale</i>	<i>118</i>
<i>Comment développer l'estime de soi dans le contexte professionnel</i>	<i>119</i>
<i>Estime de soi et rendement professionnel</i>	<i>120</i>
<i>L'estime de soi chez les infirmières des unités de soins palliatifs</i>	<i>126</i>
<i>Conseils pour l'administration</i>	<i>127</i>
<i>Le don de la communication</i>	<i>129</i>

5 | Techniques pour promouvoir l'estime de soi . 132

<i>Conseils généraux pour le développement de l'estime de soi</i>	<i>134</i>
<i>Les méthodes comportementales</i>	<i>136</i>
<i>Les méthodes cognitives</i>	<i>141</i>
<i>Les méthodes humanistes</i>	<i>150</i>
<i>L'assertivité</i>	<i>158</i>
<i>Le programme Frey-Carlock</i>	<i>161</i>
<i>L'amélioration de l'image corporelle</i>	<i>165</i>

6 | Plan d'enrichissement de l'estime de soi 170

<i>Stratégies de pensée</i>	<i>172</i>
<i>Stratégies de relation</i>	<i>174</i>
<i>Stratégies d'action</i>	<i>178</i>
<i>Stratégies de maintien</i>	<i>182</i>

<i>Références bibliographiques</i>	<i>184</i>
<i>Abréviations et symboles utilisés</i>	<i>185</i>
<i>Glossaire</i>	<i>186</i>
<i>Index alphabétique général</i>	<i>188</i>
<i>Maladies et symptômes mentionnés par ordre alphabétique</i>	<i>190</i>

Le premier chapitre expose les concepts qui permettent de comprendre et ressentir l'estime de soi: comment elle se forme, comment elle affecte nos vies, comment la protéger et comment l'améliorer. Une estime de soi riche et équilibrée est la meilleure force qui soit pour croire et avoir confiance en soi, permettant d'atteindre ainsi les objectifs souhaités.

ESTIME DE SOI ET HUMILITÉ

onnes qui associent un bas
me de soi à l'idée d'humili-
ant, ces concepts sont très

est le choix mûri et inten-
reconnaître et respecter les
en se respectant soi-même.
est un geste de générosité
autres. C'est le contraire de
de l'égoïsme et de la vanité.
le soi insuffisante, quant à
fait de ne pas croire et ne pas
fiance en soi, de toujours se
et de penser que les autres
jours meilleurs. La personne
ans cette situation ne cherche
ussir et à atteindre des buts,
ent obligée de se sentir petite,
re et incapable.

mes et les femmes
nde valeur sont
t humbles,
ui ne croient
x-mêmes
e faible
e de soi.



plus souvent le dialogue.

Il est très important de se fixer des
buts comme ceux de l'exemple de Sil-
via. Quand il y a un décalage important
entre le moi réel et le moi idéal, des
problèmes de comportement ou de san-
té mentale peuvent facilement survenir.

Les parents et les instituteurs doivent aider les enfants à cultiver leur estime de soi. Les enfants,
depuis tout petits, doivent avoir une image mentale et spirituelle d'eux-mêmes, réelle et positive.

ils vont développer une identité : gar-
çon, 4 ans, cheveux noirs, glouton,
etc. L'étape entre 6 et 12 ans est
habituellement la plus intense pour la
formation du concept de soi. Cela
est dû à la plasticité de l'enfant et à

suite à la page 19

1

L'estime de soi, un sentiment primordial

Pilar a monté une agence d'assu-
rances et ces derniers mois cela
lui a réussi si bien qu'elle a dû

qu'elle s'en aille et qu'elle me laisse tom-
ber. » La vraie racine du problème est
que Pilar n'a pas beaucoup d'estime de

DÉPRESSION ET ESTIME DE SOI

Une très faible estime de soi peut mener
à la dépression, un mal qui se trouve en
tête des problèmes de santé mentale.
Prévenir l'affaiblissement de l'estime de
soi est une manière de prévenir la
dépression. Les symptômes les plus com-
muns de la dépression sont les suivants :

- **État de profonde tristesse**, généra-
lement accompagné de pleurs persi-
stants.
- **Absence de plaisir dans toutes les
activités**, pas même pour les choses
et les personnes qu'on aime le plus.
- **Perte d'appétit et de poids**. Dans
certains cas, excès de nourriture et
prise de poids.
- **Insomnie** caractérisée par un endor-
missement très long, un réveil inter-
mittent ou très tôt associé à de la
fatigue.

Mouvements (et conversations)
lents ou agités.

- **Niveau d'énergie très faible** visible
sur le visage qui dénote un abatte-
ment et un manque de soin person-
nel.
- **Sentiment d'échec et de culpabilité.**
- **Limitation de la capacité mentale**
avec une lenteur dans la pensée et
un niveau d'attention et de concen-
tration très bas.
- **Idées récurrentes de mort et de sui-
cide**, qui peuvent parfois parvenir à
leur réalisation.

Cependant, bien qu'une estime de soi
faible constitue un risque de dépres-
sion, on ne peut pas dire que ceux qui
souffrent d'une faible estime de soi
finissent tous par avoir une dépression.
La dépression est un problème médical
et psychiatrique très sérieux qui envoie
de nombreux signaux avant d'affecter
totalement la personne.



Dans le deuxième chapitre, l'auteur traite de l'estime de soi à chacune des étapes de la vie: la petite enfance, l'âge pré-scolaire, l'âge scolaire, l'adolescence, la jeunesse, la maturité et le troisième âge. Il y inclut aussi une session dédiée tout particulièrement à la femme.

LES MESSAGES VERBAUX ET L'ESTIME DE SOI

Pour renforcer l'estime de soi :

- « Le dessin que tu as fait à l'école me plaît beaucoup ».
- « Je sais que ton comportement laisse beaucoup à désirer, mais je t'aime toujours et suis disposé à t'aider à t'améliorer ».
- « Tu n'as pas eu les meilleures notes, mais tu as fait beaucoup d'efforts et cela est très bien. De plus, ta personnalité plaît à tous ».
- « Il vaut mieux que tu choisisses toi-même entre les deux excursions... laquelle préfères-tu ? »
- « Tu as bien fait de passer l'après-midi avec ton camarade d'école qui a perdu son grand-père ».
- « Je vois que tu as toujours les mêmes amusements, tu devrais essayer d'autres activités ».



Pour anéantir l'estime de soi :

- « Tu es encore loin de dessiner comme Paul ».
- « Si tu continues avec un tel comportement, tu n'auras rien ».

- « Dans le monde d'aujourd'hui il faut être excellent pour réussir quelque chose ».
- « Tu dois aller à cette excursion, l'autre doit être ennuyeuse et ne va pas te plaire ».
- « Ce devrait être la famille de ton camarade de l'aider et non à toi de consoler ce garçon ».
- « C'est bien de faire les mêmes choses. Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras ».

forme définitive grâce à la vie en commun, non seulement en famille, mais aussi avec le cercle des amis, il faut, en tant que père, mère ou adulte influent, favoriser les relations amicales. Vous pouvez le faire avec précaution et vigilance pour ne pas

Les personnes âgées, les parents, les frères et sœurs et les grands-parents, par leur expérience, peuvent aider beaucoup les enfants, dès leur jeune âge, à grandir avec une saine estime

blement. Parlez avec eux avec l'intention de ne pas rencontrer pour les représenter. Ne jamais minimiser les réussites. On pense que l'absence de l'estime de soi à la préadolescence est probablement dû aux



2

L'estime de soi tout au long de la vie

tendre enfance jusqu'à l'âge adulte, l'estime de soi varie selon les variations multiples de l'environnement.

des experts s'accordent à considérer cette étape comme la plus importante de tout le cycle de la vie.

L'adolescence

L'adolescence est une période d'exploration sérieuse de soi-même et de l'entourage. L'adolescent entre dans une phase de développement de son identité et de son individualité, un détachement significatif de la famille pour atteindre son indépendance psychologique (même s'il continue à dépendre de ses parents pour d'autres aspects). Dans son exploration de l'entourage, il observe le comportement, l'apparence et la tendance des autres jeunes et essaie d'imiter ce que les autres font, disent et pensent. L'ensemble de soi prend forme mais jamais de manière définitive, car l'estime de soi à l'adolescence est particulièrement prédisposée à l'altération.

Voici quelques raisons qui font que l'adolescent est particulièrement sensible en matière d'estime de soi :

- L'énorme importance que les adolescents donnent à l'attrait physique.
- Son besoin d'être accepté par le groupe.
- Sa quête d'identité, d'autonomie, d'indépendance.
- Sa quête de sens à sa vie.
- La forte attirance pour le sexe opposé.
- Le choix des études, de la profession ou du travail.

Il est un fait que les adolescents sont plus prédisposés à la modification de leur estime de soi que les enfants et les adultes. Il est aussi certain que les filles sont même plus enclines que les garçons à subir des baisses de leur estime de soi. Pour cette raison, les parents, les professeurs et les adolescents eux-mêmes doivent comprendre ce processus lié à l'âge et être particulièrement prudents pour éviter des commentaires



Le troisième chapitre est consacré à l'estime de soi dans les relations interpersonnelles.

LES ENNEMIS DE L'ESTIME DE SOI

de facteurs s'opposent à la promotion de l'estime de soi. Et ces facteurs ont beaucoup à voir avec les relations interpersonnelles. Il est important de les connaître pour les éviter et canaliser ses efforts pour les personnes et les circonstances, au lieu de l'anéantir, édifie l'estime de soi. Voici les plus remarquables :

Comportement de certaines personnes. Les personnes qui se plaignent, qui se lamentent ou qui constamment pointent du doigt sur ce qui est négatif, tendent à nuire à l'estime de soi des autres. Même quand ce que ces personnes disent n'est qu'une rumeur, la victime éprouve habituellement un sentiment d'infériorité et un mal-être psychologique général.

Solutions : Ignorer ce que disent les

autres ; contrer ces messages par d'autres plus édifiants (« Je vais atteindre mes objectifs malgré ce qu'ils disent... ») ; penser que la personne médisante est celle qui a réellement des problèmes d'estime de soi et c'est pourquoi elle médite.

2. **Un milieu changeant.** L'être humain est un animal d'habitudes et quand le milieu change (par exemple, un déménagement dans une autre région), la sensation de ne pas être capable de résoudre les nouveaux problèmes s'accroît.

• **Solutions :** Penser aux situations passées quand on a surmonté un problème ; savoir attendre le moment pour réussir son apprentissage et son adaptation.

3. **Événements du passé.** Quand quelqu'un garde des souvenirs de situations passées

Malheureusement, nous sommes toujours des êtres humains. L'estime de soi est un processus qui évolue jour après jour. Essayez de ne pas vous critiquer et de faire des raisons d'être à d'autres. Pour chercher à être fier, en dépit de l'im

3

L'estime de soi et les relations

de soi n'a d'importance que dans un contexte social, dans le cadre de relations avec d'autres personnes qui jouissent d'une

gestions pour améliorer l'estime de soi dans le contexte des amitiés en général.

Les liens affectifs et l'estime

FAÇON DE SE VÊTIR ET ESTIME DE SOI

L'étude de Bruyn et van de Boom a montré une corrélation importante entre la façon de se vêtir, la notoriété et l'estime de soi. Cela signifie que les garçons et les filles du niveau secondaire ont besoin de s'affirmer et d'être reconnus par leur groupe et la manière de s'habiller compte beaucoup pour parvenir à ces buts. Il est donc recommandé de suivre certains conseils simples pour ne pas rendre impossible un minimum d'acceptation, de notoriété et d'estime de soi :

1. Être relativement flexible et non critique concernant la manière de se vêtir de l'adolescent.

2. Permettre au garçon ou à la fille de choisir ses vêtements, d'aller les acheter seul/e avec une somme d'argent précise.

3. Éviter les plaisanteries et les commentaires sarcastiques sur la tenue des jeunes.

4. Quand il faut mettre une limite à certaines façons de se vêtir (par exemple, à l'indécence), le demander avec beaucoup de tact et de tendresse.

Ces observations peuvent être utiles en famille comme à l'école.



Si vous voulez plaire aux autres, vous devez d'abord plaire à vous-même. Avoir des amis renforce votre estime de soi. Une vraie amitié vous fait croître spirituellement et enrichit votre vie.

Estime de soi et amitiés

Outre le couple, la famille et l'école, il y a d'autres milieux ayant une grande influence sur l'estime de soi comme le travail et les amitiés. Nous consacrons au travail tout le chapitre suivant.

De même chez la personne la carapace du moi devient trop petite (une estime de soi très faible qui ne permet pas un comportement normal) et il est nécessaire de l'abandonner et de s'équiper d'une autre plus adéquate (une meilleure estime de



ACTIVITÉS POUR PROMOUVOIR UNE BONNE ESTIME DE SOI EN CLASSE

1. **Premières présentations.** Le premier jour de classe le maître (qui a eu préalablement une petite conversation avec chacun des élèves) fait une présentation individuelle de chaque élève. Dans la présentation au groupe il s'assure de faire ressortir certains points forts de chacun.

2. **Exposition de travaux au reste du groupe.** Le professeur observe le résultat du travail réalisé par un des élèves (une poésie, un dessin, une rédaction ou un travail manuel) et le montre au reste du groupe en en faisant l'éloge. Le professeur inscrit l'élève sur une liste et tente de faire la même chose avec chacun d'eux.

3. **Poster personnel.** Chaque élève prépare à la maison un poster avec des découpages de revues, des publicités, des messages personnels, etc., dans lequel ils montrent leurs goûts et leurs préférences. Le professeur les montre à l'ensemble des élèves sans dire de qui ils sont et leur demande d'en deviner l'auteur. Au cours du dialogue il demande les raisons pour lesquelles ils croient que ce poster appartient à _____. Cet exercice permet de révéler les qualités caractéristiques de chaque élève, augmentant ainsi son estime de soi.

4. **Comment modifierais-tu ce trait de caractère ?** Remettre à chaque élève des feuilles de papier pour qu'ils écrivent les traits de leur personnalité qu'ils aimeraient changer et ceux qu'ils aimeraient conserver. Les élèves rendent ces feuilles



sans mettre leur nom pour conserver l'anonymat. Le professeur prend chaque trait de caractère et pose les questions suivantes : « Si tu avais ce trait de caractère, le garderais-tu ou le changerais-tu ? » et ensuite : « Comment changerais-tu ce trait de caractère ? » ou « Comment le garderais-tu ? » Chacun observe pour lui-même ce que les autres pensent de ses traits de caractère et en tire une idée de ce qu'il peut faire pour le garder ou le modifier.

5. **Proclamation des grands traits.** Les élèves sont regroupés par petits groupes de quatre ou cinq. Chaque élève expose ses grands traits de caractère à son groupe. Les autres élèves notent sur une feuille les traits qu'ils ont entendus. Le professeur recueille ces listes et les lit à l'ensemble de la classe. Les élèves reçoivent de leur famille aucun encouragement, l'école se présente comme l'unique agent permettant de récupérer l'estime de soi perdue.

Carroll Helm²⁰ de l'université de Cumberlands au Kentucky fit une analyse des études sur l'estime de soi

- Les élèves qui reçoivent des messages de réconfort de leurs professeurs ont tendance à atténuer leur mauvaise conduite et à montrer des comportements acceptables en milieu scolaire.
- Le niveau d'estime de soi encouragé par les enseignants affecte les aspects

Bien que le foyer doive être la première école des enfants et des jeunes, à cause de la crise de la famille, surtout dans les pays riches, les centres d'éducation avec leurs professeurs doivent consacrer du temps à repérer le manque d'estime de soi chez les élèves et essayer de la développer par tous les moyens à leur disposition.



Tout type de relation humaine est affecté par la qualité de la valeur que l'on s'accorde, et ce facteur détermine en grande partie la réussite ou l'échec des relations, qu'elles soient amoureuses, amicales, familiales ou sociales.

DIFFÉRENCES ENTRE LES SEXES

L'estime de soi se forme, s'alimente et se manifeste différemment chez les hommes et chez les femmes. Cette différence peut aider le couple à comprendre et favoriser le développement de sa propre estime de soi et de celui de son conjoint.

Hommes

L'estime de soi de l'homme est alimentée par :

- l'exercice de sa profession,
- ses relations professionnelles : collègues, supérieurs, subordonnés,

de l'homme est alimentée par :

son foyer (aussi son professionnelle en une), familiales et attirant,

différencient le et les femmes professionnel (plus marqué chez les femmes) et la qui affecte plus (hommes).



La qualité de l'ensemble du travail, ainsi que la productivité et le développement patronal se voient aussi affectés par le niveau de bien-être psychologique de ses composants.

ESTIME DE SOI ET RENDEMENT PROFESSIONNEL



4 L'estime de soi au travail

L'estime de soi affecte profondément le milieu du travail. Le rendement des relations professionnelles dans l'emploi et la prise de décision, entre autres,

qu'il évitait tout ce qui lui paraissait difficile, même les tâches faciles lui paraissaient compliquées. Et ceci parce qu'il ne se sentait pas sûr de lui. Ce qui aurait

ESTIME DE SOI ET AGRESSION PHYSIQUE ET VERBALE

L'estime de soi est le fondement de tout travail efficace, d'un haut niveau de confiance et d'un travail meilleur et plus productif. Par contre une personne ayant une faible estime de soi n'est pas sûre d'elle et ne se sent pas capable de réaliser un travail efficace.

Il a été dit en de multiples occasions et dans des forums qu'une saine estime de soi contribuait à l'amélioration de la productivité au travail. Et cela est certain dans toutes les branches d'activité professionnelle. Comment s'explique cette relation ? Les points qui suivent donnent des raisons importantes pour répondre à cette question :

- **La saine estime de soi est liée à un état de bien-être psychologique.** Diverses recherches montrent que les personnes ayant un concept équilibré d'elles-mêmes sont très satisfaites de leur vie passée et présente et jouissent de plus d'une activité prometteuse pour l'avenir.

On sait aussi que plus de relation avec son personnel que certaines agissements, comme l'agression physique, les revenus financiers.

- **L'estime de soi prédispose à des comportements mentaux et corporels.** Le manque d'estime de soi conduit à la dépression, à l'usage de drogues, aux tentatives de suicide, aux troubles alimentaires, etc. Il est étonnant que la qualité de travail réalisée par une personne dont on réduit ou élimine l'estime de soi constitue un obstacle à la productivité.

L'étude de Steve Harvey et Loreleigh Kashly²⁷, des universités Bishop du Québec et de Wayne State du Michigan, a mis en évidence la relation d'une faible estime de soi avec l'augmentation des agressions physiques et verbales. Dans cette étude ont participé 115 jeunes étudiants en administration d'entreprises, âgés en moyenne de 21 à 22 ans, dont environ une moitié d'hommes et une moitié de femmes. Des données ont été obtenues sur l'agressivité en général (y compris l'agressivité physique et verbale), l'estime de soi, les facteurs de risque dans le travail et le nombre d'heures de travail. L'analyse statistique a montré que les heures de travail et le niveau d'estime de soi pouvaient permettre de

prédire le niveau d'agression dans le contexte professionnel. Concrètement, plus il y a d'heures de travail, plus la probabilité d'être victime d'une agression est grande. De même, avec les niveaux les plus bas d'estime de soi, il y a un plus grand risque d'être victime d'agressions de la part des autres au travail.

Une conclusion importante de cette étude est que la nécessité de renforcer l'estime de soi des employés est non seulement un devoir humain, mais s'avère aussi rentable pour une entreprise. Cela pourrait constituer une voie efficace pour prévenir le harcèlement croissant au travail et l'agression physique, verbale et psychologique qui actuellement ont lieu dans beaucoup d'entreprises.

Lié au facteur précédent il y a la **pression de la productivité**. Dans le domaine commercial actuel il faut une grande compétitivité. La course pour être le meilleur amène de nombreuses compagnies à imposer de hauts niveaux de production. Une fois atteints, on tente de maintenir le niveau suivant de la croissance. Après un certain temps, on arrive à des niveaux

l'organisation, ainsi que la perte de loyauté de l'entreprise envers ceux qui ont une faible estime de soi. Cela se traduit par un cercle vicieux : la confiance mutuelle et le respect entre employé et organisation se détériorent, ce qui donne lieu à des complications entraînant une carence encore plus importante de l'estime de soi chez la personne.

suite à la page 119



Pour cela, le chapitre quatre traitera de l'estime de soi en milieu professionnel. Reconnaître et renforcer l'estime de soi dans le contexte du travail engendre un bien capital.

res ou ateliers, par exemple :

- Prévention de l'abus de substances psychoactives (tabac, drogues, alcool) et de drogues non chimiques (jeux de hasard).
 - Réduction du stress personnel et professionnel.
 - Éducation sanitaire et prévention des maladies modernes (comme l'obésité ou les affections cardiovasculaires).
 - Programmes d'exercice physique pour maintenir le bien-être et la forme.
 - Conseils personnels et psychologiques pour favoriser des relations optimales, non seulement au travail, mais aussi dans la famille et dans le milieu social en général.
 - Communication pour améliorer les capacités dans et hors de l'entreprise (voir l'encadré p. 129).
3. **Prévenir le harcèlement au travail ou « mobbing ».** Ce problème est en augmentation et requiert l'attention et des mesures préventives dans les routines de l'entreprise et sur le lieu même de travail pour que soit évité au maximum le fait que quelqu'un en position d'autorité (ou d'égal à

de grands bénéfices à l'entreprise. Outre les avantages économiques, ouvrir les canaux de communication à tous les employés donne un supplément d'estime de soi aux employés qui suggèrent ces idées.

suite à la page 130

Le harcèlement au travail nuit à la dignité de l'employé. Les attaques verbales et les ordres impérieux et contradictoires diminuent son estime de soi.



L'ESTIME DE SOI CHEZ LES INFIRMIÈRES DES UNITÉS DE SOINS PALLIATIFS

un travail²⁸ de la faculté de médecine de l'université Radboud de Nijmegen en Hollande, Gert Olthuis et ses collègues ont mis en évidence la nécessité d'avoir une saine estime de soi chez les personnes qui travaillent avec des personnes en phase terminale, des personnes âgées ou des patients condamnés. Les auteurs ont interviewé en profondeur un petit groupe d'infirmières dans des unités de soins palliatifs pour en tirer un profil idéal de l'infirmière et aussi pour identifier les manières de maintenir sa santé mentale dans de telles circonstances. L'analyse des réponses qualitatives des participantes a mené à la conclusion qu'il faut trois composants fondamentaux pour faire le travail, le premier étant l'estime de soi :

financière et de conditions de travail dignes, mais il faut aussi un sens moral, une conviction que le travail se fait par altruisme et une personnalité correspondant au comportement émotionnel positif envers les personnes qui affronteront bientôt la mort.

3. **L'identification de la personne avec la profession.** La troisième caractéristique qui ressort a été une identification avec la profession de manière à ce que chacun se voie soi-même (dans sa personnalité comme dans sa formation) parfaitement apte à faire face aux exigences du travail. La source la plus importante de cette identité, selon l'étude, est la relation avec les collègues et l'intériorisation du savoir, des capacités, des normes, des valeurs de la culture professionnelle.

1. L'estime de soi

est appréciée et

quand il est nécessaire de souligner le travail mal fait, gardez un ton chaleureux et amical, avec le maximum de respect et en n'utilisant pas des paroles d'accusation et de rejet.

- **Cours de formation.** Le recyclage des employés aboutit à un meilleur rendement, mais est aussi une manière de développer leur estime de soi. L'employé voit que le patron investit de l'argent et de l'attention dans son développement et finit par se sentir plus à l'aise et sa fidélité à l'entreprise s'accroît.
- **Traitez vos subordonnés avec le plus grand respect.** Écoutez vos employés avec grande attention et considérez-les comme ayant leur importance et leur dignité. Ceux-ci le remarqueront par vos messages non verbaux. S'ils vous font des suggestions, considérez-les comme importantes. Chaque fois que vous les rencontrez, saluez-les et entrez en relation avec eux au-delà des salutations conventionnelles.

que vous n'aimez pas vous accaparer les avantages. Le plus important, les employés ont dit qu'on les apprécie et qu'ils sont traités comme importants. La saine estime de soi est la réalisation d'un bon travail. Mais il semble évident que les métiers précis qui requièrent ce facteur. Par exemple, les infirmiers et infirmières d'oncologie et pour la phase terminale. Vu le type de travail, le soi s'accroît et nécessite un particulier (voir l'encadré).

Dans une entreprise, il y a une bonne relation entre tous les employés, une bonne condition qui facilite la compréhension et les relations émotionnelles.



Le chapitre cinq met l'accent sur le caractère pratique de l'ouvrage. On y trouvera de nombreux conseils, comme des techniques et des stratégies avérées efficaces dans le renforcement de l'estime de soi. La personne informée et préparée peut contrôler son estime de soi, la renforçant au lieu de l'abandonner aux actions diverses de l'environnement.

L'AUTO-INSTRUCTION POUR RÉSOUDRE UN PROBLÈME PROFESSIONNEL

o travaillait dans la vente par téléphone. Sa mission n'était pas excessivement difficile, car il était supposé vendre des produits par téléphone que les clients avaient déjà indiqués comme étant d'un grand intérêt et nécessaires à eux. Le problème de Rodrigo est qu'il anticipait un désastre sûr et certain. Et ceci était dû aux pensées qui le tourmentaient, comme par exemple : « Rodrigo, tu n'en es pas capable », « Rodrigo, tu n'as jamais réussi », « Rodrigo, tu n'as pas la voix ferme et sûre de tes collègues », « Rodrigo, ils vont raccrocher et tu ne vas rien vendre ».

Il répétait ces phrases jusqu'à satiété. Il en inonda son cerveau jusqu'à ce qu'elles deviennent une part automatique de ses pensées. Ainsi, quand ses anciennes idées l'assaillaient, il les stoppait immédiatement et introduisait une ou deux de ces pensées apprises.

- « J'ai fait de très bonnes ventes à d'autres occasions ».
- « J'ai une voix chaude et aimable ».
- « Les clients ont de l'intérêt pour ce produit et en ont besoin ».
- « Je vais très vite faire une vente ».



3. L'apprentissage par imitation

Une des façons les plus naturelles d'apprendre un comportement est l'observation des autres personnes pour faire la même chose (ou quelque chose de semblable) par la suite. Cela se produit spontanément quand nous appren-

estime de soi. D'autres fois, il y a des documents audiovisuels sous forme de scènes théâtrales qui montrent les comportements qui conviennent joués par des acteurs. L'avantage de ces enregistrements est que le patient peut emporter le DVD chez lui et le voir de manière répétée pour ensuite essayer ces comportements.

Le grand avantage de ce système est qu'il reflète l'une des méthodes les plus naturelles et efficaces d'apprentissage : l'observation des autres. Quand les modèles ont le même âge, le même sexe et les mêmes caractéristiques personnelles que le patient, celui-ci a plus de chances de reproduire avec succès les comportements affichés. L'inconvénient survient quand le modèle donne une impression excessivement supérieure à l'image de soi du patient et cela peut le pousser à réaffirmer son infériorité.

Les enfants apprennent facilement par imitation et par l'exemple. Ils aiment imiter leurs parents et leurs frères et sœurs plus âgés dans les tâches domestiques.



5

Techniques pour promouvoir l'estime de soi

Les personnes passives préfèrent être dirigées par les autres et n'aiment pas défendre leurs droits. À l'autre extrême, les personnes agressives aiment commander et obtenir ce qu'elles veulent en abusant, en critiquant et en humiliant les autres. Au milieu, il y a les personnes assertives, qui savent défendre leurs droits sans léser les autres.



es plus favorables et écarter les éléments défavorables pour le soi.

urs du traitement, la personne s'acquiert les facultés nécessaires (voir p. 10) pour dominer les pensées et parvenir à de petites victoires successives. La confiance contre le sentiment d'infériorité se construit pas à pas par des petites victoires dans la bonne direction et non



remplacer nos pensées négatives par des pensées positives requiert du temps. Parfois il semble que nous progressions rapidement et d'autres fois, nous stagnons.

Dans le dernier chapitre, l'auteur présente un plan d'enrichissement de l'estime de soi, d'applications quotidiennes dans tous les milieux: individuel, avec la famille, avec les amis, au travail et en société.

DANS LE COUPLE OU LA FAMILLE



Le foyer est la première école par excellence, où nous apprenons à nous aimer, nous respecter et où nous commençons à construire notre caractère. C'est pour cette raison que la famille a une grande influence sur le développement de notre estime de soi.

La relation conjugale et familiale est peut-être le domaine qui transmet le plus de force (ou de faiblesse) à l'estime de soi. Essayez donc d'alimenter les relations familiales pour transmettre et recevoir une estime de soi positive, stable et équilibrée. La réaction naturelle voudrait que les autres agissent pour le bénéfice de votre propre estime de soi.

- **Réjouissez-vous de votre entourage familial.** Investissez du temps pour la famille, réalisez des activités en famille et apprenez à vous sentir fier des personnes proches qui vous aiment et vous respectent.

- **Exprimez vos messages de manière positive.** Dans les dialogues avec votre

mettez l'accent sur le positif (« J'aime tes dessins », « Ce plat est exquis », « Merci de m'avoir aidé pour faire la vaisselle »).

- **Alimentez la relation avec votre belle-famille.** Bien qu'il vous soit plus difficile de renforcer les liens avec les beaux-parents, les beaux-frères et les belles-sœurs, les belles-filles et les gendres, faites un effort particulier pour soigner ces relations.

- **Réjouissez-vous du progrès des enfants et des petits-enfants.** Ressentir une saine fierté devant les progrès des enfants et des petits-enfants est pour beaucoup comme une injection d'estime de soi. Après tout, ils sont une partie de vous-même et leurs progrès sont aussi les

autres », « Je n'irai de ces idées du passé qui me tourmentaient ». Répétez-les fréquemment. Écrivez-les sur une fiche et lisez-les à vos moments perdus.

Corrigez les pensées erronées

Nous avons tous une voix intérieure, une sorte de dialogue intime. Quand ces messages sont négatifs, l'estime de soi s'effrite en quelques secondes et il est très difficile de la récupérer. Quand ces pensées vous assaillent, chassez-les au moindre signe et remplacez-les par d'autres qui édifient votre estime de soi. Nous vous en suggérons quelques-unes mais vous pouvez créer les vôtres. Faites une liste et sélectionnez les meilleures. Écrivez-les et portez-les sur vous pour vous aider à penser comme il convient.

- **Pensées négatives :** « Je suis un désastre », « Je suis un incapable », « Je suis un cas désespéré ».

- ✓ **Remplacez-les par :** « Je n'ai pas encore réussi », « Je ne m'en sors pas mais j'essaie encore ».

- **Pensées généralisatrices** : « Je serai jamais capable de le faire », « Personne ne m'aide », « Tout le monde est contre moi », « Je me trompe toujours pour cette chose ».

- ✓ **Remplacez-les par :** « Peu à peu, je vais y arriver », « Bien que certains me critiquent, ma famille et mes amis m'aident vraiment », « Avec patience je réussirai à le faire ».

- **Pensées comparatives :** « Je n'arriverai pas à être comme lui ».

4. Stratégies de maintien

« Si quelqu'un n'a pas commis d'erreur c'est qu'il n'a pas tenté quelque chose de nouveau » (Albert Einstein).

Si vous suivez tous ces conseils, votre estime de soi augmentera et vous jouirez d'un grand bien-être émotionnel. Mais il est nécessaire de rester sur ses gardes et de faire régulièrement une « cure de rappel ». Les rechutes d'estime de soi sont courantes et vous devez vous familiariser avec les habitudes proposées dans ce plan pour ne pas tomber trop bas.

Où que vous alliez, gardez avec vous les idées sur ces trois aspects :

1. **Les pensées.** Rappelez-vous des pensées qui coulent votre estime de soi (« Personne ne me respecte... », etc.) et préparez-vous à les remplacer par celles qui l'édifient (« J'ai été capable de convaincre mes amis... »). Créez une liste de ces der-

nières et parcourez-les de temps en temps.

2. **La relation.** Rappelez-vous des conversations et des déclarations qui favorisent l'amitié et les bonnes relations. Reprenez les points fondamentaux de l'assertivité. Pensez et exprimez les choses positives des

Plan d'enrichissement de l'estime de soi

Le plan qui suit est conçu pour permettre d'affronter le problème si fréquent d'une faible estime de soi. L'objectif est le développement et le maintien de l'estime de soi dans tous les milieux.

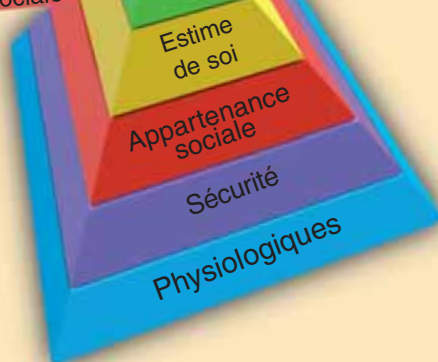


L'ouvrage se présente de façon très visuelle et didactique. Il est agrémenté de photographies et d'encadrés explicatifs, comme des tests d'autoévaluation, de phrases célèbres et de citations bibliques, qui, conjoints, contribuent à rendre la lecture agréable et soutenue, et invitent à l'approfondissement des multiples concepts exposés.

L'ESTIME DE SOI DANS LA PYRAMIDE DE MASLOW*

Besoins :
Accomplissement personnel

Estime de soi
Appartenance sociale



Satisfaire les besoins d'estime de soi que nous avons tous est une condition pour arriver au point culminant de la pyramide qui est le bonheur et l'harmonie.

* Abraham Harold Maslow, psychologue américain connu comme un des fondateurs de la psychologie humaniste.

TEST

QUEL EST LE RISQUE POUR UN ADOLESCENT D'AVOIR UNE ESTIME DE SOI INSUFFISANTE ?

Les questions de ce test sont adressées aux parents d'adolescents ou à ceux qui sont en charge d'adolescents. Répondez OUI ou NON à chaque question et la somme totale vous donnera une idée du niveau de l'estime de soi de votre adolescent.

OUI NON

- ☐ ☐ 1. a-t-il tendance à se déprécier ?
- ☐ ☐ 2. n'est pas fait/e pour ceci ou cela ?
- ☐ ☐ 3. il s'agit d'entreprendre de nouvelles choses ?
- ☐ ☐ 4. pense que cela ne marchera pas ?
- ☐ ☐ 5. ou peu sûr/e en présence de son milieu familial ?
- ☐ ☐ 6. elle se compare à tout autre garçon ou fille ?
- ☐ ☐ 7. que les autres sont toujours meilleurs que lui/elle ?
- ☐ ☐ 8. pessimiste au sujet du futur quand il parle ?
- ☐ ☐ 9. ce soient ses parents qui parlent pour lui ?
- ☐ ☐ 10. demandes ou prendre des contacts ?
- ☐ ☐ 11. ce qu'il/elle est comme les autres ?
- ☐ ☐ 12. que chose de remarquable, pour attirer le mérite ?
- ☐ ☐ 13. se culpabiliser quand le résultat négatif de plusieurs ?
- ☐ ☐ 14. le son apparence ?



ont cultivé une attitude négative vis-à-vis de certains traits et tendances de leur compagnon. Il leur est difficile de penser au bon côté de leur compagnon. Ils ne voient rien de spécial chez celui qui a vécu à ses côtés durant des années. Cependant, si nous voulons un

dessous donne quelques exemples de modification de jugements qui peuvent aboutir à une meilleure estime de soi mutuelle et à un enrichissement général de la relation.

- Ne soyez pas affectés par les médias. La télévision, le cinéma et les

ATTITUDE POSITIVE MU

Quand vous pensez que votre époux est...

grave et taciturne

maniaque

obsédé par le travail

avare

Quand vous pensez que votre épouse est...

bavarde

fragile

lente

L'ASSERTIVITÉ

L'assertivité est un équilibre entre deux comportements opposés (et également vicieux) :

COMPORTEMENT
AGRESSIF

COMPORTEMENT
ASSERTIF

COMPORTEMENT
PASSIF



soignée et délicate

REGISTRE DES PENSÉES

Date/heure	Situation	Pensée	Sentiment ou émotion	Échelle	Meilleure option
L 25 10:00	Cours de chimie à l'université. Le professeur interroge et les autres étudiants répondent correctement. Je n'aurais pas su répondre.	Je suis bête. Les autres sont meilleurs que moi. Je suis mauvais en chimie et dans toutes les matières. Je suis un cas désespéré.	Frustration Infériorité		
L 25 13:00	Déjeuner avec un ami. Il m'annonce qu'on lui a offert un emploi à contrat déterminé.	Je n'ai eu que des emplois instables. Jamais on ne me donnera un emploi fixe.	Incapacité Infériorité		
L 25 20:00	Mon petit frère me demande de l'aider à faire ses devoirs. Quand il me les montre il m'explique qu'il se sent bien au collège.	Quelle chance a mon frère. Cela va bien pour lui au collège. Enfant, j'étais un cancre, la victime du groupe.	Tristesse Irritation		

ÉVALUATION SCOLAIRE ET ESTIME DE SOI



Classer les élèves par groupes selon la capacité intellectuelle et scolaire comporte des effets négatifs à court terme (par exemple, ressentir une discrimination ou une infériorité, avec les séquelles consécutives sur l'estime de soi). Cependant, que se passe-t-il à long terme ? Selon une étude importante menée à Singapour¹¹, ce type de ségrégation peut protéger à long terme contre le faible niveau d'estime de soi d'estime de soi deux semaines après la séparation en groupes de capacité et aussi à la fin de l'année scolaire des trois années suivantes. Le résultat de la première année a été pour les élèves du niveau inférieur une estime de soi plus faible que pour ceux de niveau supérieur. Cependant, à la fin des trois années d'étude il est devenu patent que les classes inférieures jouissaient d'une estime de soi plus élevée.

POINTS FORTS À NOTER SUR LES FICHES PROMOTRICES DE L'ESTIME DE SOI

Travail/études	Caractère/personnalité	Aspect physique
Je suis ponctuel	J'ai de la patience	J'aime mes mains
J'ai un emploi stable	J'ai de la compassion pour les défavorisés	Je m'habille élégamment
J'ai eu une mention bien en physique	Je suis franc et je m'exprime bien	J'ai un beau sourire
Je réussis bien en mathématiques	Je m'entends bien avec presque tout le monde	

Il est sain de se souvenir de ses facultés et ses caractéristiques. Les personnes qui tendent à se sentir inférieures tirent bénéfice de la lecture fréquente de ces fiches. Pour une meilleure efficacité, la personne peut porter ces fiches dans sa poche et les relire dans les moments libres au cours de la journée afin de rappeler les points forts. Il ne faut pas oublier les points faibles et les domaines qui ont besoin d'être améliorés. Ce sont précisément ceux-là qui tourmentent la personne ayant une faible estime de soi et qui doivent être accompagnés de buts et d'objectifs réalisables sans s'inquiéter de ne pouvoir les atteindre d'un coup. En tout cas il faut rappeler que les objectifs doivent être réalisables et ne concentrer son effort que sur ceux-ci.

« Je vais voir le côté positif des choses »

quelque chose ne va pas, le patron prend son rôle autoritaire et utilise la réprimande pour corriger le comportement indésirable. Mais les messages positifs, d'encouragement et de reconnaissance sont beaucoup plus efficaces,

Pour développer l'estime de soi des subordonnés le patron doit reconnaître leurs talents, montrer sa reconnaissance positive et sa reconnaissance pour leur bien, aussi les respecter et les encourager chaque fois qu'ils en ont besoin.

L'ESTIME DE SOI DU PATRON

Le patron ayant une bonne estime de soi	Le patron ayant une faible estime de soi
Il parle aux subordonnés naturellement et respectueusement.	Il parle aux subordonnés avec arrogance.
Il considère les subordonnés comme des égaux et non comme inférieurs.	Il maintient la distance sociale du « patron ».
Quand il ne sait pas quelque chose, il le reconnaît et cherche à obtenir de l'information sans en avoir honte.	Il veut donner l'impression qu'il sait tout et ne reconnaît aucune faiblesse.
Il se sent satisfait de ses capacités et reconnaît ses limitations.	Dans son for intérieur, il se sent inférieur et a un complexe d'infériorité.



Son auteur, Julian Melgosa, docteur en psychologie, auteur de livres de psychologie appliquée et reconnu internationalement, nous expose de façon méticuleuse et didactique la mise en oeuvre de connaissances sur l'estime de soi à tout stade spécifique de la vie humaine.

Nous espérons que cette connaissance plus approfondie du thème en question, et l'apprentissage des techniques stratégiques de pensée et de conduite présentées ici, permettront au lecteur de développer une estime de soi saine et équilibrée.





Qu'est-ce que l'estime de soi ? Comment l'avoir ? Quels éléments peuvent l'influencer ?

L'estime de soi. Toute personne a besoin de croire en elle-même pour réussir quelque chose. Une estime de soi diminuée est la plus grande barrière pour croire en soi-même, se faire confiance et atteindre son but.

Ce livre offre des conseils pour améliorer son estime de soi.

- Dans chaque étape de la vie : allaitement, âge préscolaire, âge scolaire, adolescence, jeune adulte, âge adulte et troisième âge.
- Dans les relations : d'amitié, de famille, de voisinage ou de couple.
- Au travail : en améliorant l'estime de soi des chefs et des employés.

