

21 jours pour une estime de soi solide

Cliquez sur une journée et obtenez votre exercice quotidien. Une fois que vous avez lu et compris les instructions, mettez-les en pratique!

Jour 1 – Prenez conscience de ce que vous êtes

Notre force prend sa source dans notre faiblesse — Ralph Waldo Emerson

L'estime de soi ne se résume pas à n'avoir que des forces. Elle consiste également à accepter vos faiblesses et à les transformer en autant d'occasions d'en apprendre plus sur vous-même. La conscience de soi est donc la première étape vers le changement.

Faites d'abord l'inventaire de votre vie, tout comme le ferait une entreprise non prospère. Dressez la liste de votre actif (vos forces) et de votre passif (vos faiblesses). Étudiez vos faiblesses et trouvez des façons de les transformer en forces. Par exemple, si vous êtes trop timide dans de grands groupes, alors faites en sorte que vos relations individuelles soient les meilleures, tout en suivant un cours d'art oratoire. De cette façon, vous aurez davantage confiance en vos moyens au milieu de nombreuses personnes, mais vous conserverez de solides relations intimes, ce qui enrichira votre vie.

Jour 2 – Croyez en vous

« Oui, je peux! »

L'estime de soi, c'est croire en soi. Alors, accordez-vous ce vote de confiance.

Le simple fait de croire vous insuffle de la force, car ce que vous croyez devient votre réalité, qu'elle soit vraie ou non. Croire favorise également la pensée positive. Sans croyance, vos pensées se résument à des vœux pieux et vous mettent en face d'une impasse : « belles paroles + inaction = zéro résultat ».

Pour apprivoiser la force de la croyance, donnez-vous la permission de réussir. Et plutôt que d'expliquer un éventuel échec par des excuses ou des suppositions, concentrez-vous sur les résultats. Visez votre réussite et rien d'autre!

Jour 3 – Bâillonnez votre critique intérieur

Contestez votre critique intérieur et refusez d'être bousculé.

Y a-t-il un critique en vous qui se spécialise dans l'art de trouver des failles? Êtes-vous conscient des voix qui murmurent dans votre tête? Combien de fois vous dénigrez-vous dans une journée?

Nous sommes nombreux à le faire. Alors, soyez à l'affût de votre langage intérieur, des conversations que vous tenez avec vous-même. **Mais sachez traiter votre autocritique avec fermeté** en repoussant les raisonnements négatifs et en les remplaçant par des affirmations positives. Prenez une personne que vous admirez et imaginez comment elle s'y prendrait et ce qu'elle dirait dans votre situation. Sa voix pourra prêter

vie à votre propre voix intérieure et ainsi la rendre plus assurée.

En prenant conscience de vos propos négatifs intérieurs, vous pourrez commencer à baisser le volume et à remplacer ces propos négatifs par des commentaires constructifs et par des louanges. En premier lieu, remplacez vos paroles réactives par des paroles proactives : **remplacez les « je ne peux pas » par des « je peux » ou des « je veux ».**

Jour 4 – Utilisez les affirmations de la bonne façon

L'affirmation consiste à énoncer des propos avec fermeté en utilisant des mots qui renforcent le côté positif.

Même si plusieurs d'entre nous le font à journée longue, c'est habituellement de manière inconsciente; ou encore, nos affirmations dégagent une connotation négative. (Par exemple : « Je ne ferai pas de gaffe pendant ma présentation »). Vous demeurez alors confiné à un schéma de faible estime de soi.

Dans vos affirmations quotidiennes, utilisez des énoncés positifs, courts et percutants, au présent, comme si vous aviez déjà atteint votre objectif. Par exemple : « Je suis un excellent orateur. » Vous contribuerez ainsi à reprogrammer votre subconscient et à améliorer la perception que vous avez de vous-même.

Mettez sur papier votre affirmation quotidienne favorite, ayez-la toujours sur vous et répétez-la plusieurs fois par jour afin qu'elle s'enracine dans votre esprit et que vous commenciez à vous percevoir de manière positive.

Jour 5 – Ayez recours à la visualisation

Pour renforcer vos affirmations, harmonisez-les avec vos pensées, vos objectifs et vos souhaits.

Il faut trouver des images qui correspondent parfaitement à nos affirmations. Nous devons donc brosser le tableau de ce que nous voulons, et non pas l'inverse. Plus l'image créée dans notre esprit est forte, mieux c'est.

Essayez la visualisation pour vous « voir » irradier une estime de soi positive. Ressentez-le vraiment, le reste suivra.

Jour 6 – Sachez où vous allez

Avant de lever les voiles, il importe de savoir où vous aimeriez aller et de prendre la bonne direction!

Pour que vos rêves se transforment en objectifs, vous devez d'abord définir vos intentions. Posez-vous la question : « Qu'est-ce que je veux vraiment? »

Prenez votre vie en main :

- **en décidant d'abord quelle direction vous souhaitez prendre**, puis allez de l'avant en sollicitant l'aide de votre esprit et en exploitant l'énergie qui vous habite et celle qui vous entoure;
- **en harmonisant votre esprit** avec votre souhait le plus sincère;
- **en énonçant clairement** vos intentions;
- **en laissant votre cœur, et non pas la peur, prendre les commandes**; autrement, la peur deviendra votre objectif.

Surtout, assurez-vous de mettre votre intention par écrit; faites savoir à votre cerveau que vous prenez vos rêves très au sérieux et que vous croyez fermement que vous arriverez à destination.

Jour 7 – Accordez-vous un amour inconditionnel

L'estime de soi ne consiste pas à être parfait.

Il s'agit d'être conscient que vous valez la peine d'être accepté et aimé.

La preuve ultime d'amour inconditionnel réside dans l'acceptation de soi. Alors, aimez-vous tel que vous êtes. Aimez-vous totalement et intégralement, et pas simplement certaines parties de vous. Le contraire de ce sentiment est l'amour conditionnel, en vertu duquel vous ne vous accordez de la valeur que si vous respectez certaines conditions.

Pour en arriver à vous aimer inconditionnellement, choisissez un souvenir pénible que vous avez traîné dans vos bagages émotionnels et bouclez la boucle en vous écrivant à vous-même une lettre de pardon. Le pardon est un processus en plusieurs étapes menant à l'acceptation de soi. Votre lettre de pardon permettra de lâcher prise et de guérir une vieille blessure du passé. Elle vous permettra également de tirer les points positifs de cette leçon et d'oublier ce que vous avez perdu en vous concentrant plutôt sur ce que vous avez gagné.

Jour 8 – Prenez position

Si vous ne prenez jamais position, tout vous résistera.

L'estime de soi passe par l'engagement envers soi-même. Comme dans toute relation, pour que celle que vous entretenez avec vous-même fonctionne, vous devez vous engager, consacrer du temps et faire avancer les choses. Si ce n'est déjà fait, vous devez commencer à faire des choix qui mèneront à une action.

Faites de vous-même une priorité dans votre vie et soyez disposé à apporter les changements nécessaires à la santé de votre relation avec vous-même. Par exemple, réservez une place dans votre horaire à « vous-même ».

Une fois que vous aurez pris un engagement envers vous-même, vous apprendrez à gérer tout contretemps avec un sentiment de sécurité et de finalité intérieures.

Jour 9 – Témoignez-vous du respect

La forme de respect la plus importante se reflète dans l'écoute que vous accordez aux autres, et dont vous faites partie.

Si vous vous dénigrez ou vous comparez aux autres, vous ne vous témoignez alors aucun respect. **Chaque jour, prenez le temps de vous écouter, vous et votre voix intérieure.** Cela peut se résumer à peaufiner des affirmations, **à écrire un journal** ou à faire une promenade pour renouer avec la nature.

Rappelez-vous que lorsque nous prêtons attention à ce qui nous entoure et devenons conscients de nos vies, nous commençons à nous faire davantage confiance, ce qui, au bout du compte, nous amène à faire de meilleurs choix.

Jour 10 – Soyez reconnaissant de votre voyage

La gratitude, c'est d'accepter où vous vous trouvez maintenant dans votre périple vers des résultats plus positifs et souhaités.

Le fait de témoigner de la gratitude vous amènera à vous concentrer sur les points positifs et entraînera donc des résultats plus positifs dans votre vie. Mettez l'accent sur ce qui vous manque ou ce que vous recherchez, et c'est précisément ce que vous obtiendrez.

Chaque soir, avant de vous coucher, songez à cinq choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude. Cela vous permettra de mettre l'accent sur les points positifs et de rechercher des occasions d'apprentissage et de croissance.

Jour 11 – Faites face à vos peurs

Ce n'est qu'en confrontant la peur qu'on trouve la vraie valeur de son courage.

L'estime de soi est inversement proportionnelle au degré de peur que vous ressentez. **Pour atténuer vos peurs, confrontez-les!** Vous améliorerez alors votre estime de soi. Le courage, c'est de croire que vous pouvez faire quelque chose, puis de vous mettre à l'épreuve.

Fixez-vous comme objectif de prendre un risque et d'essayer chaque jour quelque chose de nouveau, même si cette nouvelle chose ne constitue qu'un tout petit pas vers un objectif plus grand (et potentiellement plus risqué).

Jour 12 – Apprenez pleinement de vos erreurs

Les erreurs sont une source très riche d'apprentissages.

L'erreur est humaine, ce qui ne fait pas de nous des êtres mauvais ou inférieurs. Au contraire, l'erreur est essentielle au progrès. Vous en tirez un apprentissage, puis passez à autre chose et commettez de nouvelles

erreurs.

Lorsque vous recevez une rétroaction constructive, considérez la critique comme un moyen d'améliorer votre rendement ou votre comportement. Mettez en pratique ce que vous avez appris et passez à autre chose. Autrement, vous finirez sans doute par répéter les mêmes erreurs. Ne vous acharnez pas sur les points négatifs, mais mettez plutôt l'accent sur le positif et sur ce que vous avez appris.

Jour 13 – Acceptez les compliments

Accordez-vous le crédit qui vous revient.

Chaque fois que vous rejetez un compliment, c'est comme si vous admettiez que vous ne le méritez pas.

La prochaine fois qu'une personne vous fera un compliment, dites « Merci ». Habituez-vous à vous dire « Je l'accepte ». N'oubliez pas : vous le méritez!

Jour 14 – Assumez la responsabilité de ce que vous êtes

Vous ne pouvez pas contrôler les gens. Vous ne pouvez pas contrôler les circonstances. Vous ne pouvez que vous contrôler vous-même.

C'est là que la responsabilité entre en jeu.

Plutôt que de blâmer les gens, le monde entier, votre passé ou vos parents, **choisissez de corriger le tir en prenant les choses en main et en réagissant différemment.** Et pour ce qui est d'assumer vos propres responsabilités, sachez que vous seul pouvez changer la personne que vous êtes.

Jour 15 – Détendez-vous!

Prenez le temps de célébrer et d'apprécier votre périple!

Combien de fois avez-vous entendu ce qui suit : « Ce n'est pas la destination qui compte, mais bien les chemins que nous empruntons pour y parvenir »? L'estime de soi consiste à apprécier le voyage. **Alors, détendez-vous!** Mais pour ce faire, vous devez changer d'attitude.

N'oubliez jamais que c'est vraiment à vous qu'il revient d'examiner les choses d'une façon ou d'une autre. Par exemple, la prochaine fois que vous serez sur le point de vous disputer avec votre conjoint, posez-vous cette question : « Est-ce que je veux être heureux ou si je tiens à tout prix à avoir raison? »

Reconnaissez vos réalisations et vos dons et accordez-vous la permission de jouir de cette belle randonnée qu'est la vie.

Jour 16 – Nourrissez votre corps

Prenez soin de votre corps, car c'est le vaisseau à bord duquel vous traversez la vie.

Si votre corps est en bon état de marche, votre voyage n'en sera que beaucoup plus agréable. Rappelez-vous :

- Offrez-vous du sommeil de qualité
- Mangez sainement
- Faites régulièrement de l'exercice

Préserver la santé de votre corps consiste également à calmer votre esprit. Des études montrent que lorsque vous vous détendez, vous maîtrisez mieux la situation et pouvez composer avec les aléas de la vie grâce à une estime de soi positive. Essayez ces exercices pour réduire le stress et vous calmer l'esprit :

- Inspirez. Expirez. Respirez!
- Chassez le stress en 5 minutes
- Méditez quotidiennement, n'importe quand et n'importe où

Jour 17 – Jumelez affirmation de soi et respect

L'affirmation de soi est l'un des principaux éléments d'une estime de soi positive.

Lorsque vous composez avec des personnes difficiles, rappelez-vous de vous traiter, vous et les autres, avec respect.

Tâchez de mettre au point un style de communication indiquant que vous cherchez des solutions aux problèmes et trouvez une solution favorisant aussi bien la personne qui vous confronte que vous-même.

C'est un droit humain fondamental de vouloir se protéger et se servir. Si vous estimez qu'on vous bouscule ou qu'on profite de vous, alors tenez-vous debout : dites non, dressez des frontières et ripostez avec vigueur.

Jour 18 – Recherchez les gens positifs

Vous n'êtes pas tout seul et l'on ne s'attend pas de vous à ce que vous fassiez tout vous-même. Dans bien des aspects de notre vie, il est essentiel d'avoir du soutien; n'hésitez donc pas à en demander.

L'une des façons de vous assurer du soutien des autres est de vous entourer de personnes positives. Lorsque vous êtes accepté et encouragé, vous vous sentez mieux. Sollicitez l'aide de vrais amis, de parents et, au besoin, d'un **thérapeute** ou d'un **groupe de soutien**.

Composer avec les gens négatifs : Les personnes négatives se plaisent à saper votre énergie et à saboter vos plans. Si vous devez être en contact avec des personnes négatives, rappelez-vous que votre mission n'est pas de les changer, elles, mais de changer votre façon de percevoir ces personnes et de traiter avec elles. Tâchez de les orienter vers un monde positif et ne les laissez pas vous rabaisser.

Jour 19 – Préparez-vous à bouger!

Vous ne pouvez pas bâtir votre estime de soi simplement en le souhaitant.

Vous devez prendre les mesures appropriées pour sortir de votre zone de confort et vaincre vos peurs. Cela renforce la confiance en soi et, au bout du compte, vous aurez une meilleure image de vous-même.

Par exemple, si vous souhaitez intégrer davantage d'activités physiques à votre vie, vous devez d'abord **établir des objectifs mesurables** afin de pouvoir les atteindre. C'est aussi valable pour l'élaboration d'un plan d'action destiné à relever votre estime de soi que pour l'entraînement en vue d'une marche de 10 km au profit d'un organisme de charité.

Jour 20 – Vivez le moment présent

Affranchissez-vous du passé, finissez l'inachevé et apprenez à lâcher prise!

Même si les problèmes liés à votre estime de soi remontent à votre enfance, vous ne pouvez changer le passé ni changer l'éducation que vous avez reçue. Vous n'êtes pas responsable de la manière dont vous avez été élevé. Pas plus que vous n'êtes responsable de vos expériences d'enfant.

Toutefois, aujourd'hui, vous êtes un adulte et vous pouvez changer les choses. Vous pouvez décider d'éliminer les obstacles du passé qui vous maintiennent enclavé dans un schéma de faible estime de soi. Et l'outil le plus important qui vous servira à bâtir votre avenir, c'est le présent.

Essayez ceci : Changez votre mantra et remplacez « Pourquoi tout cela m'est-il arrivé autrefois? » par « Que puis-je faire maintenant? »

Et pour faire en sorte que vos enfants ne reproduisent pas le même schéma de faible estime de soi, consultez le module interactif **Les enfants : l'abc de la confiance**.

Jour 21 – Vous serez récompensé pour votre patience

Être patient, c'est rester positif dans l'attente.

Tout comme nous le faisons avec les enfants, nous devons faire preuve de patience envers nous-mêmes, car nous ne cessons jamais d'apprendre et de grandir. La patience demande également une petite dose de persistance et, au fil de nombreuses répétitions, nous en arrivons finalement à l'objectif visé.

À mesure que vous soignerez votre estime de soi, votre vraie personnalité émergera. Soyez honnête avec vous! Soyez votre meilleur ami! Apprenez à vous aimer et à vous accepter!

Et n'oubliez pas : vous êtes à la hauteur du défi!