Josiane de Saint Paul • Christiane Larabi

50 bonnes façons de renforcer estime et confiance en soi

avec la PNL

Dessins de François Baude

InterEditions

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.
Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.
Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

DANGER
LE PHOTOCOPILLAGE TUE LE LIVRE

© InterEditions–Dunod, 2008, 2013, 2018
pour la nouvelle présentation
InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN 978-2-72-961799-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Partie

I

PREMIÈRE ÉTAPE, RENFORCER SON ESTIME DE SOI

Une base essentielle pour vivre heureux avec soi et avec les autres

1

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

COMMENÇONS PAR FAIRE UN BILAN

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, on parle beaucoup d'estime de soi, de confiance en soi, d'affirmation de soi, etc. Ces notions ne sont pas récentes, bien au contraire, mais il faut croire que, périodiquement, nous redécouvrons à quel point elles sont importantes et combien leur présence ou leur absence conditionne notre bien-être et nos capacités.

Dans un premier temps, nous allons nous centrer sur l'estime de soi.

L'estime que nous avons de nous-mêmes est le produit d'un jugement, celui qui évalue notre valeur de façon globale. Les personnes qui ont une bonne estime de soi se respectent et ont une bonne opinion d'elles-mêmes sans pour autant être prétentieuses, infatuées de leur personne ou dévalorisantes pour les autres. Bien au contraire, elles les respectent aussi.

L'estime de soi en quelques affirmations

- ✓ J'ai de la valeur en tant qu'être humain, je n'ai pas à le prouver.
- ✓ Je m'accepte sans restrictions.
- ✓ Je suis bien tel/telle que je suis.
- ✓ J'apprécie qui je suis sans conditions.

Même s'il s'agit d'un jugement global et, bien sûr largement inconscient, il ne s'agit pas de « tout ou rien » et nous pouvons nous mettre une « note ».

Ce sera votre premier exercice.

Et puisque nous parlons de nous exercer, nous vous conseillons de vous procurer un cahier tout à fait personnel sur lequel vous noterez les résultats des expériences que vous allez faire et toutes les réflexions qui vous paraîtrons de nature à accompagner votre progression. Nous vous conseillons de trouver un « beau » cahier ou même un petit livre d'or, bref, quelque chose qui constituera un geste pour dire que … « vous le valez bien » !

Exercice 1.1
Je donne une note globale à mon estime de soi

Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé et fermez les yeux. Respirez lentement et profondément en vous centrant sur votre respiration. Détendez-vous. Ensuite, vous allez compter lentement de 0 (aucune estime de soi) jusqu'à 10 (une estime de soi totale). Lorsque vous prononcerez réellement ou en imagination la note que vous vous donnez, vous le saurez intuitivement. Notez-la sur votre cahier. Elle vous servira de référence pour évaluer vos progrès.

* * * *

Et maintenant, nous vous proposons un questionnaire pour évaluer plus finement vos atouts et les domaines où vous pouvez progresser.

Exercice 1.2
Quelques questions pour évaluer mon estime de soi

Donnez une note de 0 à 10 à chacune des affirmations suivantes. 0 correspond à la note que vous mettrez si elle vous paraît totalement fausse et 10 à celle que vous vous donnerez si elle vous semble tout à fait vraie. Donnez la note rapidement, vous pouvez faire confiance à votre intuition.

GROS BOULOT...
GROS CAHIER
J'AI UN
GROS MORAL

Notez aussi ces résultats et ce qu'ils vous inspirent sur votre cahier.

- Je suis quelqu'un de bien

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- Je mérite d'être au monde

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- Je mérite ce qui m'arrive de bien

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- Je m'accepte tel/telle que je suis

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- J'ai le sentiment que ma vie a du sens

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- Beaucoup de personnes m'apprécient

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- Mes proches m'aiment pour qui je suis

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- Je suis un ami (une amie) pour moi-même

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- J'ai une bonne image de moi

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- J'ai l'impression d'exister pleinement

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- Si quelqu'un ne m'apprécie pas, je n'en fais pas un drame

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

© InterEditions – Dunod. La photocopie non autorisée est un délit.

- Je m'attends à ce qu'on me trouve sympathique

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- Je me sens très souvent en accord avec moi-même

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- En général, j'ai des relations gratifiantes avec les autres

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- Si je fais une erreur, je ne m'accable pas de reproches

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- J'accepte les compliments sur ma personne avec plaisir

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai

- J'ai de la tendresse pour le petit enfant que j'ai été

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Totalement faux — Totalement vrai