

L'estime de soi

Les secrets d'une haute estime de soi

Introduction

Ce livret vous est offert par la communauté des blogueurs de développement personnel. Il est entièrement gratuit. Le simple fait de posséder ce livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau. Vous n'avez cependant pas le droit de le revendre ou de le modifier, en totalité ou en partie.

Cette édition va traiter de l'estime de soi, un élément extrêmement important dans son bien être et son développement personnel, que tout le monde devrait avoir. Vous allez découvrir comment bâtir une solide estime de vous dans les pages qui suivent.

Le livre vous est proposé par Charles du blog www.vie-explosive.fr

[Cliquez ici pour recevoir le guide « 13 jours pour changer sa vie »](#)

Bonne lecture !

Sommaire

Introduction	2
L'apport de la PNL et l'estime de soi	5
La faible efficacité des techniques classiques.....	5
La carte n'est pas le territoire	5
Les croyances limitantes	6
Les outils de la PNL.....	6
Le méta-modèle et la modélisation.....	6
Les systèmes de représentation sensorielle et les sous- modalités.....	7
Modifier une croyance limitante	7
De l'amour pour soi, un peu, beaucoup, passionné	9
C'est quoi l'estime de soi.....	10
Comment gagnez de l'estime pour vous, comment vous aimez davantage ?	11
Le manque d'estime en soi : Une nouvelle parmi les maladies du 21eme siècle ?	13
L'estime en soi : Plus important aujourd'hui qu'avant .	13
Attention à ne pas en faire trop non plus	15
Le mot de la fin.....	15
Se connaître pour s'estimer	16
Un outil puissant pour booster son estime de soi	18
Mouton noir : comment vivre sereinement sa différence	21
Assumer sa différence ?.....	21
Vivre et comprendre cet univers de moutons blancs..	22
Vous n'êtes pas seul	23
Découvrez le secret d'une haute estime de soi !	25
Connaissez-vous vos valeurs ?	25
L'intégrité menant à l'estime de soi.....	26
Comment pouvez-vous développer votre intégrité ? .	26

L'apport de la PNL et l'estime de soi

Par Michel de www.changer-gagner.com

La faible efficacité des techniques classiques

L'estime de soi est un jugement de valeur sur soi. Ce jugement peut-être interne (valeur basée sur ce que l'on pense de soi-même) ou externe (valeur basée sur ce que les autres pensent de soi).

Il y a quelques années j'aurais conseillé à quelqu'un souffrant d'une mauvaise estime de soi de lire des livres de psychologie, voire de consulter un psy. Aujourd'hui je lui conseillerais de consulter un praticien en PNL ou de se former à la PNL.

La PNL (pour Programmation Neurolinguistique) est une discipline qui vise à reprogrammer la manière dont notre cerveau fonctionne. Ce que j'aime dans cette discipline c'est qu'elle va droit au but, recherche l'efficacité et la simplicité (je suis un fan du principe KISS). Nul besoin de passer sa vie en psychanalyse.

Autant la psychologie va essayer de comprendre pourquoi vous avez une mauvaise estime de vous, principalement en essayant de trouver un événement déclencheur et en vous le faisant revivre, autant la PNL va décoder le fonctionnement de votre cerveau et modifier le processus pour que vous vous estimiez à nouveau (ou enfin).

La carte n'est pas le territoire

Une des hypothèses de base de la PNL est que la carte n'est pas le territoire. Cela signifie que ce que nous percevons de l'extérieur n'est pas une réplique fidèle de la réalité. Nos perceptions passent par des filtres (déformants) qui nous sont personnels.

Ainsi, nous pouvons ne pas aimer notre corps, notre voix car nous les percevons d'une façon négative. Nous ne voyons pas les bons côtés. Une autre personne ne nous verra pas de la même façon.

Les croyances limitantes

Nos perceptions peuvent également être internes. Il y a peut-être une petite voix qui nous dit à l'intérieur que nous ne valons rien, et qui nous le répète à longueur de journées.

Cette petite voix a été installée par notre environnement, notre éducation, nos amis ou même notre chef. Il est possible de la modifier, de lui faire dire des choses positives.

Prendre conscience de l'existence des croyances limitantes est un grand pas vers la liberté. La PNL explique comment fonctionne le cerveau, et surtout elle donne les clefs de son utilisation.

Les outils de la PNL

La PNL postule que nous avons tous les ressources nécessaires pour obtenir les résultats que nous attendons. Elle nous apporte cependant quelques outils.

Le méta-modèle et la modélisation

Le méta-modèle est un outil de communication qui permet de venir à bout d'un ensemble d'expressions imprécises qui entravent la communication. La petite voix est terrible : elle utilise ces petits mots qui déforment notre perception.

Un individu qui n'a pas une bonne estime de lui pourra, par exemple, se dire "je ne suis pas assez beau". Dans cette croyance il y a une omission par manque de référence. On n'est pas assez beau... par rapport à qui ? Comment mesurer "assez" ?

Par des reformulations et des questions le méta-modèle va permettre de découvrir et corriger ces petits mots dans notre communication avec les autres et avec nous-même :

- les **généralisations** : "je foire toujours tout" (vraiment tout ?)
- les **omissions** : "je ne peux pas" (je ne peux pas quoi ?)
- les **distorsions** : "je ne trouve pas de travail car je viens de la banlieue" (est-ce vraiment un lien de cause à effet ?)

Les systèmes de représentation sensorielle et les sous-modalités

Nous avons, d'après la PNL, plusieurs systèmes de représentation sensorielle : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif (VAKO). En gros, nous privilégions certains chemins sensoriels pour être à l'écoute de ce monde.

Nos états internes sont codés sous forme de représentations sensorielles. Par exemple les odeurs et le goût s'impriment presque directement dans notre tête (cf. l'épisode fameux de la madeleine de Proust).

Pour simplifier, un état va être représenté comme un film ou une photo (la majorité des gens sont visuels), ou une voix. La PNL va associer à ces états des sous-modalités qui vont qualifier chaque système sensoriel. Par exemple, l'image va être en noir et blanc ou en couleur, grande ou petite, etc.

La puissance de la PNL vient du fait qu'elle va nous aider à modifier les sous-modalités de nos états internes (par exemple, une piètre estime de soi) et ce changement va, par magie, modifier notre état interne.

Modifier une croyance limitante

Fort de ces outils (ainsi que d'autres), la PNL peut vous permettre de modifier une croyance limitante. Le principe est simple :

1. Pensez à une croyance qui vous limite et que vous souhaiteriez changer.
2. Pensez à une autre croyance que vous aviez mais que vous n'avez plus.
3. Observez les différences entre les deux croyances au niveau des sous-modalités (en commençant par le visuel). Peut-être que l'une des images est plus lointaine que l'autre.
4. Appliquez les sous-modalités de la croyance que vous n'avez plus à celle dont vous voulez vous débarrasser. Éventuellement, déplacez la.
5. Remplacez l'ancienne croyance par une nouvelle croyance positive. Par exemple, "je suis plein de joie et d'entrain", ou "les gens reconnaissent ma vraie valeur".

Voilà, de façon très simplifiée, l'un des plus puissants outils de la PNL : changer les filtres de perception pour appliquer

ce qui marche dans un cas (on a pu oublier une ancienne croyance) à un autre (la croyance à éliminer).

La PNL est capable de guérir en une heure des phobies, alors utilisez ses outils pour améliorer votre estime de soi.

De l'amour pour soi, un peu, beaucoup, passionnément...

Par Patricia de [Attention ! Bonheur possible](#).

Tout le monde n'a que ce mot à la bouche. L'estime de soi, l'estime de soi... Mais **est-ce quelque chose de si important.**

Oh que oui ! Désolé, **sans estime de vous il vous sera bien difficile [d'être heureux](#)** et épanoui. Sans estime de vous, vous avez le sentiment d'être une victime, d'être impuissant, vous avez un complexe d'infériorité et tous vos comportements sont dictés par ce déficit d'amour pour vous. Ainsi,

- vous êtes **susceptible**, vous prenez de plein fouet des remarques qui ne sont pas forcément dirigées contre vous,
- vous **faites beaucoup de choses pour les autres** le but étant d'être aimé du plus grand nombre,
- vous êtes **alors déçu de ne pas recevoir plus de reconnaissance**,
- vous vous occupez bien peu de vous, **les autres passent avant**,
- vous avez des **difficultés à dire non**,
- il vous est difficile de recevoir parfois (des cadeaux ou des compliments),
- vous imaginez que les autres vous jugent et ne vous approuvent pas,
- vous êtes en demande, et votre conjoint n'en fait jamais assez pour vous satisfaire, pour que vous vous sentiez aimé, ou bien il ne fait pas ce qu'il faut,
- vous éprouvez de **la rancœur vis-à-vis de certaines personnes** qui ne peuvent combler l'amour que vous ne vous donnez pas vous-même,
- vous avez **le sentiment de subir** les autres, les événements, de ne pas avoir d'autres choix : vous êtes enfermé dans un statut de victime,

- vous avez **peur** d'entreprendre de nouvelles choses, peur d'échouer, peur du jugement d'autrui, peur de montrer qui vous êtes vraiment, peur de vous affirmer,
- vous **manquez de confiance** en vous,
- vous êtes un éternel **insatisfait**,
- vous êtes très attaché aux apparences, la votre ou celle de vos enfants,
- vous êtes jaloux,
- vous pensez que les autres sont mieux que vous,
- vous voulez toujours avoir raison,
- etc...

Si **vous vous reconnaissez dans un plusieurs des comportements** de cette liste non exhaustive, il y a fort à parier que vous manquez d'estime de vous.

C'est quoi l'estime de soi

C'est se porter un amour inconditionnel. C'est s'aimer avec ces qualités et ses défauts.

Oui, oui, vous avez bien entendu, même **vos défauts méritent que vous les aimiez**. Ils constituent votre nature humaine : en tant qu'humain vous ne pouvez pas avoir que des actions justes, que des pensées pures. Il vous faut faire une croix sur le superman ou la Wonder woman, vous n'êtes pas non plus un saint ou une sainte, vous **êtes juste un humain**.

Et c'est très bien comme cela, vous êtes parfait comme vous êtes, avec vos qualités et vos défauts ! Vos soit disant défauts font aussi votre charme personnel, votre différence avec les autres et n'enlèvent rien à votre valeur. A noter aussi que vos défauts sont des qualités en puissance pour peu que vous les reconnaissiez et les acceptiez. Ainsi quelqu'un qui est têtue, est aussi quelqu'un de persévèrent...

Vous croyez **qu'une partie de vous est mauvaise** parce que l'on vous a dit par le passé, qu'il fallait être comme ci ou ça, ou qu'il ne fallait pas être ci ou ça. On vous a reproché un comportement, un caractère, une façon de

pensée ou d'être. Mais les personnes qui vous ont fait cette remarque parlaient de leur propre difficulté.

Et vous ne pourrez jamais plaire à tout le monde, alors inutile de penser que vous ne valez rien parce que vous n'avez pas fait l'unanimité, parce que quelqu'un n'est pas d'accord avec vous.

Comme vous êtes, c'est parfait, ça va, et vous valez 10/10.

Comment gagnez de l'estime pour vous, comment vous aimer davantage ?

Je vous propose 3 ou exercices qui seront une aide précieuse pour gagner de l'estime de vous :

- **Ne vous critiquez plus jamais** : chaque fois que vous surprenez en train de dire du mal de vous, dites stop, je suis comme je suis, je fais ce que je peux et c'est bien comme ça, je vau 10/10.
- **Prenez conscience de la valeur que vous avez pour les autres** : quand quelqu'un vous dit merci, c'est que vous avez été utile, il vous reconnaît comme quelqu'un d'important et cela peut vous émouvoir aux larmes si vous en prenez toute la mesure. Quand quelqu'un vous sourit dans la rue, c'est que vous le méritez, quand votre mari vous passe le sel, c'est que vous méritez d'être aimé, quand vos enfants vous font un bisou, c'est pour vous montrer combien vous êtes important et combien vous avez de la valeur, et combien ils vous aiment. Soyez donc attentif à tous ce que vous recevez tous les jours, le moindre petit geste en votre faveur est important alors sachez le recevoir et l'apprécier comme un cadeau que vous méritez. Vous le valez bien, vous êtes Mr ou Mme l'Oréal en personne. Vous pouvez tous les soirs à faire un **petit récapitulatif** de toutes les petites ou grandes intentions que d'autres ont eu à votre égard ; et dites vous alors, que si vous avez

reçu tout ça, c'est parce que vous avez de la valeur

- **Prenez bien soin de vous.** La personne la plus importante pour vous c'est vous. Mais quand on n'est pas habitué à faire des choses pour soi, et bien on ne les fait pas. C'est pourquoi je vous propose **de vous faire un cadeau tous les jours** parce que vous le méritez. Il ne s'agit pas de s'acheter quelque chose tous les jours (je ne voudrais pas vous ruiner), il s'agit de se faire plaisir tous les jours parce que c'est légitime, nécessaire, vous y avez droit parce que vous avez de la valeur. Vous trouverez le détail de cet exercice à la fois simple et puissant en cliquant [ici](#)

J'espère que ce chapitre vous aidera à prendre conscience de votre valeur.

Le manque d'estime en soi : Une nouvelle parmi les maladies du 21eme siècle ?

Par Mathieu du blog [émotionnellement](#)

Il ne fait nul doute que la vie moderne nous a apporté un tas de bonnes choses. Mais ce n'est qu'au fil du temps que la vie moderne a commencée à montrer le revers de sa médaille. Les maladies psychiques, le stress, l'anxiété, ou encore le manque d'estime en soi ont fait leur apparition à une échelle impressionnante et sont souvent extrêmement liés.

L'estime en soi : Plus important aujourd'hui qu'avant

Paradoxalement, le monde dans lequel nous vivons **n'a jamais demandé autant d'estime et de confiance en soi.**

Il faut avouer qu'avec toutes les techniques qui sont à notre portée aujourd'hui nous pouvons tous facilement avoir un impact sur le monde, et cela ne serait-ce qu'à la moindre échelle. Pour pouvoir avoir cet impact, vous l'aurez compris, **l'estime de soi** y joue un rôle prépondérant.

Le monde dans lequel nous vivons demande d'avoir une haute confiance en soi. Pourquoi ? Car nous devons faire face à un tas de nouveaux défis qui sont : un marché du travail ardu (formation, recherche...), une vie familiale de plus en plus difficile (relations conjugales, éducation des enfants), et j'en passe.

Le fait est, que toutes ces taches qui sont présentes avec les humains depuis leur création n'ont jamais été aussi difficile. Et nous allons savoir pourquoi.

Mais avant cela, sachez que malgré ce besoin d'estime nous trouvons que lorsque nous contemplons la majorité des personnes aujourd'hui que la plupart des personnes souffrent d'une **faible estime de soi.** Je me permets

d'expliquer ce paradoxe en retournant quelques siècles en arrière.

Dans la déclaration des droits de l'homme nous trouvons que « tous les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droit » (Art.1 / DDHC). Chose inconcevable dans les civilisations européennes avant 1789. Car à l'époque –comme nous le savons tous- il y avait le noble, le religieux et le paysan. Le futur tant professionnel que personnel de 98% des personnes était donc quasiment dessiné depuis leur enfance. A quoi bon donc avoir une estime de soi si développée ? Le noble allait être noble, le religieux religieux et le paysan paysan... Logique non ?

De cette nouvelle approche résulte, qu'un paysan peut théoriquement devenir noble, mais également le contraire. Ce qui fera la différence entre eux ? Vous l'aurez compris, **l'estime de soi** y jouera un rôle important.

Il existe plusieurs **causes d'une faible estime en soi**. Je me concentrerai de lister les causes en rapport avec le titre de l'article que j'ai choisi, à savoir les causes d'une faible estime en soi, liées à notre société contemporaine.

Les causes principales d'une faible estime en soi de nos sociétés moderne :

- Le fait que les sociétés modernes se laissent tromper -ou se focalisent délibérément- **sur l'apparence plutôt que le fond**.
- Les pressions sociales qui nous demandent de correspondre à un modèle quelconque (poids, taille, niveau intellectuel, etc.)
- Les critiques qui sont souvent pas constructives, et nous servent seulement à baisser notre estime en nous-même
- Le pessimisme récurrent -qui a été cultivé par des facteurs sociaux multiples- chez la plupart des gens.
- Une éducation laissée au hasard tant du côté des autorités publiques et du côté personnel des parents.

- L'abus des enfants (autant sur le plan moral que physique) en pleine expansion.
- Le besoin d'argent incessant dans les sociétés de consommation qui nous fait croire que nous devons faire plus avec plus (acheter plus, consommer plus...) alors que les personnes profitant de ce mode de vie malsain font plus avec moins (automatisation des tâches permettant d'augmenter le niveau de production tout en diminuant la masse salariale par exemple).

Avant les gens se suffisaient de vivre tout simplement et se contentaient de peu. Aujourd'hui nous voulons toujours plus et toujours mieux. Or cela est difficilement atteignable. Etant donné cela, et qu'il est, dans la plupart des cas, est difficile d'atteindre ce niveau, il nous arrive d'échouer. Et cet échec est mal interprété. Il nous amène à critiquer et nous critiquer nous-même.

- Et pour couronner le tout, de mauvaises influences autour de nous qui ne manquent pas à nous envoyer des ondes néfastes enregistrées par notre subconscient chaque jour...

Attention à ne pas en faire trop non plus

Comme je disais il y a une différence entre le besoin important d'avoir l'estime de soi, et le fait d'avoir une estime de soi enlevée. L'estime de soi nous en avons besoin, mais dans un juste milieu. C'est un peu comme le sel, si on n'en met pas c'est fade, si on en met trop, c'est immangeable.

Le mot de la fin

Après toutes ses phrases pas très motivantes je vous avoue, j'ai enfin une bonne nouvelle : **il est possible d'augmenter votre estime de soi...** Car l'estime en soi n'est pas quelque chose écrit et figé dans vos gènes... Et ce guide va vous y aider... Bonne lecture

Se connaître pour s'estimer

Par Axel et Romain du blog [Les ressources du changement](#)

Imaginez que vous deviez vendre un modèle de quelque chose que vous utilisiez tout le temps et que vous connaissez par coeur.

Maintenant, imaginez que vous deviez vendre un objet d'objet que vous ne connaissez pas du tout

Dans le premier cas, il vous sera très clairement plus aisé de le faire, et cela même si vous n'avez pas de formation commerciale. En effet, vous connaissez les réelles qualités du produit et vous croyez en lui. Cela vous donne une confiance et une assurance bien meilleure que si vous deviez vendre des produits que vous connaissiez vaguement.

Eh bien pour la confiance en soi c'est la même chose. Il est très important de se connaître et donc de savoir qui nous sommes réellement.

Beaucoup de personnes peu confiantes pensent se connaître, mais ce n'est pas forcément vrai. Elles ont en effet une image biaisée d'elles-mêmes, et se cachent généralement des croyances militantes

Comment se connaître ?

Ce n'est pas forcément chose aisée. Il existe de nombreuses méthodes disponibles sur le net ou sur papier

Néanmoins, il n'existe pas de « méthode magique » qui vous fera comprendre qui vous êtes en un instant. C'est un travail constant qui demande de votre part un certain recul. Et une observation objective.

Petit à petit, vous apprendrez à force d'expérience et de travail sur vous à mieux vous comprendre et à mieux vous connaître.

Je vous conseille néanmoins de prendre quelques heures de réflexion pour bâtir le pilier de votre introspection constante. Vous allez réfléchir non pas à qui vous êtes, mais également à qui vous voulez être. L'objectif est de créer une image de vous-même majorée par rapport à ce que vous êtes maintenant.

Ce « vous majoré », nous l'appellerons le « **moi supérieur** ». C'est une personne qui a les mêmes racines que vous, mais qui a évolué de la façon dont vous le désirez.

Prenez une feuille et un stylo (ou bien un ordinateur), et posez-vous les questions suivantes, qui vous aideront à savoir à quoi ressemblera votre « moi supérieur » :

- Quelles sont **mes valeurs** ?
- Qu'est-ce qui est important pour moi à l'heure actuelle ?
- Qu'est-ce qui est superflu et ne m'apporte rien (relations, biens matériels, activités) ?
- Quels **sont mes projets** à court, moyen et long terme ?
- Dans quel domaine je souhaite du changement ou de l'évolution ?
- Quelles sont les choses que je voudrais faire, **découvrir et maîtriser** ? Pourquoi ?
- Si je devais faire un classement par ordre de priorités, quel serait-il ?
- Quelles sont mes forces ?
- Comment puis-je les exploiter dans mes projets et objectifs ?
- Quelles **sont mes faiblesses** ?
- Puis-je les transformer en force ?
- Ou alors : puis-je me rendre indépendant d'elles ?

Si vous avez pris le temps de faire ce travail, vous devriez avoir une vision bien plus claire de votre « moi idéal » !

Attention tout de même à rester réaliste. Le but n'est pas de devenir l'homme ou la femme parfaite, cela n'est pas possible. Il faut vraiment partir de ce que vous pensez **objectivement** être et arriver à la personne qui vous rendra le plus épanoui ! Ne rejetez pas toute votre personnalité acceptez certaines choses et voyez si vous pouvez en améliorer d'autres. Normalement vous aboutirez à une meilleure image de vous qui vous aidera à calibrer vos actions futures.

Un outil puissant pour booster son estime de soi

Par Michael, l'auteur du blog [Mon Couple Heureux](#), le blog qui rend les couples heureux !

Il est 20h34, Etienne arrive enfin chez lui.

Il y a 3 mois qu'Etienne a postulé pour un poste de chef de projet dans une société en BTP. La mission proposée était vraiment difficile. Ils étaient 5 candidats au départ. Le jour de la décision ils n'étaient plus que deux. Seul le meilleur des deux devait être sélectionné.

Etienne n'a pas entendu tous les compliments et remerciements de ses patrons car ses oreilles s'étaient bouchées par la colère. Il n'a pas entendu qu'ils avaient longuement hésité entre eux deux. Il a juste entendu : « Monsieur Vignello, nous sommes désolés... » Et puis plus rien....

Etienne commence à ruminer : « Je suis nul,... Que vont penser mes amis ? Ma famille ? Et mon beau-frère, qui est déjà directeur d'agence ? Il va vraiment me prendre pour un loser... et il aura raison... je suis nul... Ce weekend end, je voulais partir à la pêche et bien je n'irai pas, je ne le mérite pas... tant pis pour moi ! »

Comment Etienne peut se sortir de cette mauvaise passe ?

Il sait qu'il doit s'en sortir mais il fait une erreur et même plusieurs :

- Il se croit **seul** devant la difficulté.
- Il se met la **pression** tout seul.
- Il se laisse **envahir** par ses émotions.
- Il a un **regard sévère** sur lui-même : il se **juge** et se **dénigre** en se qualifiant de « nul ».
- Il se **punit** ! Il annule son week-end à la pêche car il pense ne pas le mériter !
- Il se **compare** aux autres. Ici, à son beau-frère.

- Il craint le **regard des autres**.
- Il ne donne pas le droit à **l'erreur**.
- Il se **sous-estime**. Il se prend pour un loser.
- Il ne prend pas en compte toutes ses **réussites**. Il n'entend pas les éloges de ses recruteurs.

Tout cela, ce sont des **pensées toxiques**.

Comment s'en sortir ? Comment je m'en sors ?

Je vous propose **5 étapes** pour rebondir et retrouvez votre estime de vous en utilisant un **journal**.

1^{ère} étape : crachez votre douleur.

Prenez un carnet et lâchez-vous : exprimez toute votre colère, votre haine, votre douleur, votre désespoir, votre détresse, votre tristesse.

Cette phase d'écriture permet de nommer ses émotions, de les comprendre et d'en prendre possession.

2^{ème} étape : prenez consciences de vos réussites

Maintenant soyons honnête. Si se surestimer n'est pas bon, se sous-estimer ne l'est pas non plus ! Notez vos réussites.

Prenez le temps chaque soir de noter vos **3 réussites de la journée**. Vous verrez assez vite les effets revitalisants de cet exercice.

3^{ème} étape : Complimentez-vous (sincèrement)

Avez-vous remarqué ? Nous avons plus de facilité de nous traiter de gros nul que de nous complimenter et de nous récompenser pour toutes nos réussites.

Ne ratez jamais une occasion de vous féliciter. Fêter toutes vos réussites :

- Vous avez réussi votre exam : payez-vous un resto avec votre compagne.
- Vous avez fini d'écrire votre livre, faites-vous plaisir : un weekend à la plage !
- Vous avez réussi à perdre du poids : offrez-vous un massage !

Notez dans votre carnet les **récompenses** que vous souhaiteriez avoir pour vos prochaines réussites. Ainsi pour vous récompenser, vous n'aurez qu'à piocher dans votre carnet !

4^{ème} étape : acceptez d'être imparfait

Vous n'êtes pas parfait, vous ne le serez jamais. Ne visez pas la perfection. Soyez indulgent avec vous-même. Aimez-vous tel que vous êtes : avec vos qualités et vos défauts, vos réussites et vos échecs.

Ne voyez pas les échecs comme des murs infranchissables qui vous empêchent d'avancer. Prenez les échecs comme des tremplins, qui vous aident à grandir.

Là encore votre carnet est d'une aide précieuse, il vous permet d'analyser votre échec afin de ne pas reproduire les mêmes erreurs.

5^{ème} étape : boostez votre estime

Voici une phrase à noter dans votre cahier : « **Cours vers tes peurs !** »

Si vous voulez véritablement gonfler votre estime de vous : trouvez vos peurs et affrontez-les ! (peur de téléphoner, peur du regard de l'autre)

Mouton noir : comment vivre sereinement sa différence

Par Nicolas de NicolasPene.fr, véritable Indiana Jones de l'entrepreneuriat et blogueur professionnel.

Se sentir à l'écart du troupeau est une expérience que bon nombre de personnes originales ou plutôt moutons noirs ont malheureusement déjà vécu. N'arrivant pas à trouver sa place on commence peu à peu à douter de sa propre personne voire se marginaliser progressivement du groupe.

Ce triste constat d'échec est en grande partie due à de l'incompréhension de part et d'autre. Parfois un simple manque de communication.

Voyons ensemble comment retourner cette situation afin de rendre le climat plus sympathique et constructif et ainsi vivre en toute plénitude notre merveilleuse condition de mouton noir.

Assumer sa différence ?

Ce malaise n'est parfois ressenti et réellement vécu que dans un seul sens : celui du mouton noir. Ce dernier se sentant immédiatement mal à l'aise et ce quel que soit le groupe de moutons blancs vers lequel il souhaite s'intégrer. Ce malaise est ressenti tel un complexe « je me vois différent, je me sens différent et donc tout le monde ressent cette différence ».

On pourrait mettre en parallèle ce phénomène avec les complexes que ressentent de nombreuses personnes vis-à-vis de leur aspect physique : un nez trop long, une calvitie naissante, un ventre trop rond... Très souvent, la personne concernée exagère inconsciemment son complexe et surtout se persuade que le monde extérieur ne voit que cette différence. On appelle cela : [le miroir déformant](#).

Sans approfondir le sujet, on peut malgré tout le comparer avec les complexes vécus par un mouton noir : croire que l'on ne voit en lui que son originalité, telle une bête de foire. La réalité est pourtant loin de ces

considérations là. De plus les seules et rares personnes qui jugent un mouton noir de la sorte sont souvent ceux qui s'assument le moins et expriment leur manque de confiance en eux en jugeant les autres à outrance.

Au final, comme tout complexe, la gêne est en nous-même et le jugement des autres n'est pas aussi tranchant que l'on pourrait le croire. Loin de là !

La solution à ce problème semble pourtant simple : il suffit « juste » d'assumer sa différence !

Comme d'habitude, c'est assez facile à dire et bien plus dur en pratique... Quoi que, le blocage n'est souvent qu'une simple porte à ouvrir. Toujours est-il, pour vous aider à aller plus loin, je vous invite à (re)lire le précédent article du Mouton Noir traitant de ce problème et de sa solution : [comment accepter sa différence ?](#)

Vivre et comprendre cet univers de moutons blancs

« Mais pourtant, j'assume totalement ma différence ! »

Vous êtes différent de ce troupeau, vous assumez sans complexe votre différence et pourtant le malaise demeure. Pourquoi ?

Pour répondre à cette question il convient de prendre en compte un facteur important : il existe autant de réalités que d'individus.

Nous vibrons tous de façons différentes à un même événement. Notre histoire, notre vécu, nos émotions, nos valeurs, tout cela est unique. Par conséquent, chacun d'entre nous vivra les choses différemment et percevra la réalité d'une manière unique, selon son propre paradigme.

C'est peut-être de là que vient ce malaise, un problème de compréhension entre deux univers : le votre et celui/ceux du troupeau.

Afin de résoudre ce malaise, il convient de changer de perspective. Pour ce je vous propose un petit jeu très instructif : essayer de ressentir les choses sous l'œil de votre interlocuteur.

Essayez de vous mettre à sa place et non la vôtre afin de comprendre sa réalité. Au final ce travail d'empathie vous permettra de mieux comprendre les différences qui vous opposent. De plus, c'est un excellent exercice d'analyse et de perception des choses qui permet d'apprendre énormément sur les autres et soi-même.

Il nous arrive bien souvent d'oublier que nos différences, si elles sont correctement interprétées, peuvent nous apporter bien plus que nos similitudes. Il suffit de regarder le cas des critiques constructives.

Vous n'êtes pas seul

Malgré tous vos efforts et votre empathie, rien n'y fait. Peut-être alors que le troupeau est tout simplement complètement refermé sur lui-même. Peut-être qu'il aime le Statu Quo.

Vous avez fait de nombreux efforts pour vous intégrer et comprendre ce fameux troupeau, mais rien n'y fait. Soit, et bien qu'ils restent ruminer dans leur coin, vous avez bien mieux à faire !

Ce troupeau n'est pas la norme et encore moins le centre de votre monde. Il existe des millions voir des milliards d'autres troupes. On pourrait même dire qu'il y a en autant qu'il existe d'interactions sociales. Par conséquent, pourquoi ne pas laisser ce troupeau paître et aller chercher de meilleurs confrères là où l'herbe est plus verte.

Recherchez d'autres moutons semblables à vous. D'autres moutons noirs qui partagent vos goûts et vos envies. Parfois ces personnes sont toutes proches de nous, il suffit juste d'être un peu plus « aware » pour les trouver.

Ne perdons plus de temps avec ceux qui ne le méritent pas. Ne remettons pas en cause notre personnalité à cause d'un groupe.

Vous vous en étiez peut-être déjà aperçu auparavant, mais j'ai horreur que l'on pose des limites sur ce que je suis et par la même, je déteste que l'on fasse de même aux autres. Que vous soyez moutons noirs ou moutons blancs, ne laissez pas un groupe décider pour vous de ce que vous êtes. Ne perdez pas votre temps avec ceux qui

vous limitent, bien que le chemin soit difficile, apprenez à forger et renforcer votre estime de vous-même.

Cultivez cette personnalité qui vous est propre, vous êtes unique et je suis convaincu que de nombreuses personnes ont besoin de votre unicité.

Et n'oubliez pas, vous n'êtes pas seul, il y aura toujours un mouton noir pour vous comprendre.

Découvrez le secret d'une haute estime de soi !

Par Julien du blog [libres et heureux.com](http://libres-et-heureux.com). Un blog sur le développement personnel, les relations humaines et l'entrepreneuriat.

Une haute estime de soi ... C'est tellement important pour avancer dans la vie ! L'estime de soi joue un grand rôle dans dans notre épanouissement personnelle, elle permet la réussite. Nous devons travailler à ce que notre estime de soi soit aussi haute que possible, et chercher à la stabiliser. Comment ? En agissant quotidiennement en respectant nos valeurs personnelles. C'est la clé d'une haute estime de soi.

Votre estime de soi est inséparable du respect de vos valeurs et de votre intégrité.

C'est simple, à chaque fois que vous compromettez votre intégrité et vos valeurs, votre estime de soi diminue.

L'essentiel pour développer son estime de soi est donc de vivre en suivant ses propres valeurs.

Connaissez-vous vos valeurs ?

Les valeurs sont des croyances profondément ancrées au fond de nous-mêmes, elles sont la boussole qui nous guide et nous permet de **reconnaitre ce qui est bon et ce qui est mauvais pour nous.**

Évidemment les valeurs sont subjectives, car chaque être humain possède un point de vue unique ainsi qu'un registre de valeurs qui lui est propre.

Il y a des valeurs positives et négatives, amicales et d'autres haineuses. Il y a la compassion, et il y a l'indifférence. Il y a les valeurs de la famille, de l'honneur, de l'individualité, du dévouement, du travail, de la tolérance, du respect, et des centaines d'autres valeurs.

Quand vous prenez des décisions en respectant vos valeurs, **cela vous mène à développer votre intégrité.**

L'intégrité menant à l'estime de soi

L'intégrité est une adhérence très ferme à un code de moralité et de valeurs artistiques. L'intégrité, c'est le respect de vos valeurs dans l'action.

Il s'agit de vos propres valeurs, celles qui sont importantes à vos yeux !

Vous possédez de nombreuses valeurs, mais toutes n'ont pas la même importance au même moment. Puis parfois vos valeurs évoluent avec le temps.

Cependant, plus vous respectez une valeur importante pour vous, plus vous gagnez en intégrité vis-à-vis de cette valeur, et plus elle va affecter votre estime de soi à la hausse.

Une basse estime de soi est synonyme de non-respect de vos valeurs. Vous devez donc revoir la façon dont est organisée votre vie pour que vous puissiez de nouveau vivre avec intégrité.

Comment pouvez-vous développer votre intégrité ?

- **Connaissez vos valeurs et gardez-les au centre de votre ressenti.** Apprenez à reconnaître un conflit entre vos valeurs.
- **Avancez dans la vie en respectant ce que vous dites.** Soyez certain d'avoir une cohérence entre vos valeurs, vos décisions et vos actions.
- **Voyez-vous comme une personne unique.** Vous possédez de nombreuses qualités et ressources. N'en doutez pas.
- **Soyez authentiques et assertifs.** Si vous ne voulez pas quelque chose, dites que vous ne le voulez pas, mais sachez aussi ce que vous voulez.

- **Ne tournez pas autour du pot.** Si quelque chose est important pour vous, alors allez-y ! N'écoutez pas la voix dans votre tête qui veut le statu quo.

Vous êtes la personne responsable de faire grandir votre estime de soi ou pas. À vous de choisir !