


Guide des 1ers secours pour votre estime de soi

La philo pratique en cas de coup dur!



Ebook bonus du blog
www.laboussolepsychophilo.com

Auteure : Hélène Trouvé
Conception graphique/mise
en page:
laboussolepsychophilo.com
Photographie et illustration : Hélène
Trouvé
©laboussolepsychophilo.com



Note au lecteur : le but de cet ebook n'est pas de vous faire un cours complet sur l'estime de soi. Cela a déjà très bien été fait, de manière complète, dans le livre « Imparfaits, libres et heureux » de Christophe André, notamment. Le but est bien de mettre l'accent sur ce que va vous apporter concrètement la philo pour restaurer votre estime de vous-même.

1. L'ESTIME DE SOI QU'EST QUE C'EST ?

L'estime de soi = l'ensemble des regards et jugements que vous portez sur vous-même

C'est ce que je pense de moi, comment je me sens avec mes pensées, ce que je fais de ma vie avec tout ça. (Définition de Christophe André)

L'estime de soi est liée à votre cadre social, puisqu'elle intègre le jugement que vous portez sur vous à travers le regard des autres. « Je pense que je ne parle pas bien en public, parce que les autres ne m'écoutent pas ».

2. A QUOI ÇA SERT ?

L'estime de soi est indissociable de la conscience de soi : nous pouvons nous observer « de l'extérieur », nous voir en train d'agir. **Le côté positif c'est qu'on peut s'améliorer, s'analyser, changer et s'adapter.** Le **côté négatif, c'est lorsque ces jugements nous servent à nous détester, mépriser et à se critiquer** : « *je suis trop gros(se)* » « *je suis inutile* »...

L'estime de soi est notre outil principal pour notre liberté et notre autonomie psychologique : elle nous permet d'utiliser seulement le meilleur de notre passé, de nous en affranchir pour devenir « nous-mêmes ». Une bonne estime de nous-même est aussi indispensable pour limiter les influences sociales sur notre comportement (être indépendant et critique vis-à-vis des modes, de tout ce que la société nous impose en termes d'opinions et de consommation).

3. POUR QUOI LA CHOUCROUTER ?

L'estime de soi influe beaucoup notre façon d'être, nos actions et nos pensées. Lorsqu'elle est négative, toute notre vie va être influencée dans le mauvais sens, comme dans un cercle vicieux. Et nous serons plus facilement sous l'influence des autres.

Il existe plusieurs sortes d'estime de soi : bonne, vulnérable, basse et fausse (fausse bonne estime).

Il est important de maintenir/restaurer/retrouver votre bonne estime de soi pour avoir la vie que vous voulez ! Une bonne estime de vous va vous donner de grandes capacités de résilience face aux événements traumatiques de la vie. Elle sera comme une protection pour guérir vos blessures émotionnelles. Il en découle un effet favorable sur votre santé du corps, par une meilleure résistance au stress.

4. COMMENT PEUT-ELLE ETRE FACILEMENT DETRUITE ?

Malheureusement il est très facile de dégrader notre estime de nous-mêmes : soit dès le début de notre vie (enfance difficile, maltraitée), soit par un événement de crise à l'âge adulte (deuil, séparation, maladie). **On en vient à ne plus s'aimer dans ses diverses situations, en entretenant des croyances négatives sur nous-mêmes.**

Il ne s'agit pas d'amour narcissique, mais bien d'un **regard objectif sur nos attitudes et actions**. Il est normal que nos pensées sur nous-mêmes varient au fil du temps. *Aujourd'hui je suis fière d'avoir fini cet ebook, demain je m'en voudrais de m'être emporté avec mes enfants.*

Ce qui est pathologique, c'est, comme dans tous les domaines, de se trouver systématiquement dans les extrêmes (toujours se voir positivement ou négativement).

Pour toutes les situations intermédiaires, ou vous êtes en déséquilibre léger dans le négatif, des outils sont à votre disposition pour y remédier.

Si vous n'arrivez pas tout seul à remonter dans votre estime, faites appel à un professionnel, car il n'y a pas de honte à ne pouvoir faire face tout seul. Travailler sur son estime de soi peut être long, et d'autant plus difficile que les blessures sont anciennes et douloureuses.

5. LA PHILO A L'AIDE !

Quand on ne s'aime plus, ou pas assez, il faut s'arrêter, prendre le temps de revenir sur ce qui nous rend malheureux, observer la situation d'un œil le plus objectif possible.

Tirés de la philosophie Stoïcienne, plusieurs concepts vont vous aider à prendre du recul :


1. Qu'est-ce que je contrôle ?

« Il y a des choses qui dépendent de nous ; il y en a d'autres qui n'en dépendent pas ». Epictète, dans son Manuel.

Epictète considère que **dépendent de vous : nos désirs, nos aversions, nos jugements, notre vision des choses et nos attitudes (la façon dont nous réagissons à un évènement)**

Voyez, la liste est « courte ».

Ne dépendent pas de vous : votre corps (dans le sens où vous ne pouvez pas le choisir), votre santé, votre richesse, la célébrité, le pouvoir, et les jugements et actions des autres.



On peut nuancer qu'il y a des domaines, qui ne dépendent pas directement de nous, mais sur lesquels **nos actions peuvent avoir une influence** : notre santé par exemple. Nous n'avons pas d'action sur une maladie grave, handicap, cancer. Par contre l'action de se brosser les dents régulièrement ou manger « sainement » va entretenir notre bonne santé. Idem pour la richesse. Nous ne pouvons pas gagner de l'argent juste parce qu'on le décide. Par contre on peut mettre en œuvre des actions pour aller dans ce sens. On reviendra là-dessus plus loin.

Cette idée du « je ne maîtrise que certaines choses » est à rapprocher de la prière des alcooliques anonymes (mais qui mérite d'être beaucoup plus largement utilisée) :

***Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas
changer,
Le courage de changer celles que je peux,
Et la sagesse pour les différencier***

Grâce à Epictète, vous avez maintenant assez de sagesse pour faire la différence entre ces deux catégories, et vous pouvez passer à l'exercice pratique.

Exemple : Mon conjoint(e) m'a quitté, avec tout notre argent commun. Je me retrouve seul(e), avec le sentiment d'être rejeté, en difficulté financière.



Exercice des « 2 colonnes » :

Décrivez la situation et listez les différents éléments problématiques en détail, en les rangeant dans la colonne qui leurs correspond « dépend de moi » / « ne dépend pas de moi ».

Faites le bilan de ce que vous contrôlez de la situation. Vous n'avez probablement pas beaucoup de contrôle dessus.

Quels aspects positifs sur le long terme y-aurait-il pour vous à essayer de mieux accepter les choses que vous ne pouvez pas changer ?

Listez-les par écrit pour bien vous en imprégner.

L'ensemble de **ce qui dépend de vous concerne toutes les actions** que vous allez pouvoir mettre en place, du point de vue « sentimental » ou financier.

Vous n'aurez absolument aucune influence sur l'attitude de votre ex. Il faut l'accepter, même si vous mettez en œuvre des actions qui peuvent l'influencer, vous ne maîtriserez pas ses choix. Prendre conscience de ce qui ne dépend pas de vous, doit vous aider à mettre de la distance entre vous, que vous devez protéger, et les actions de l'autre

Imaginez ce que cette séparation va permettre en positif sur du long terme : éviter de vivre avec quelqu'un qui fait semblant ou vous trahis, la possibilité d'un nouvel amoureux(se) un jour, faire la connaissance de nouvelles personnes qui vont vous aider, resserrer des liens avec des amis/famille, changer d'environnement, prendre un nouveau départ.

Ce qui dépend de moi	Ce qui ne dépend pas de moi
Mon attitude dans cette épreuve	Les sentiments de mon conjoint(e)
Le fait de demander de l'aide (ami famille avocat...)	Les actions que mon conjoint(e) a eu et va avoir dans le temps qui arrive
La vitesse avec laquelle je vais contacter la banque	Les décisions finales de la banque
Je vais mettre mon argent sur mon compte	
Je vais demander du soutien pour passer le deuil de la séparation si besoin	
Prendre soin de moi	

2. Que font mes jugements ?


**« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses. »
Epictète.**

Il pleut dehors : si vous vouliez manger en terrasse, vous allez dire « oh, encore un été pourri » et être malheureux. Si vous avez un jardin, vous n'aurez pas besoin de sortir arroser, et vous serez content d'avoir ce temps pour faire autre chose. A partir du même évènement, 2 jugements possible dans notre petite tête d'Homme, et deux états émotionnels opposés.

Pour être plus heureux, plus zen, pour mieux prendre soin de soi, il faut arrêter (limiter) ses jugements. Ou du moins limiter leur expression par la parole.

Il ne faut en effet pas sous-estimer les mots. Voici un filtre : avant d'exprimer oralement une idée ou un fait, demandez-vous : est-ce vrai ? Est-ce utile ? Est-ce gentil ?

Si ce que vous voulez dire n'est ni réellement vrai, ni gentil, ni utile NE LE DITES PAS. Et effacez-le de votre esprit. Est-ce agréable de vivre avec des gens qui expriment à voix haute en permanence leur jugement sur les choses autour d'eux ? C'est de l'énergie gaspillée. C'est stressant et inutile. Entretenez un climat de calme.



Limiter vos jugements va vous aider à restaurer votre estime de soi : vous allez limiter les jugements sur vous-mêmes: « *j'ai mangé trop de chocolat je vais grossir* », le « *je vais grossir* » qui sous-entend « *je vais être moche* » entraîne de la culpabilité, et aggrave les problèmes.

Dites « *j'ai mangé du chocolat parce que j'en avais envie, je m'aime comme je suis* ».

Et **limiter vos jugements sur les autres vous aidera à vivre plus facilement avec eux.** Mettez-vous à leur place, ils ont sûrement imaginé qu'ils avaient une bonne raison de faire/dire ce qu'ils ont fait, même si c'est une erreur de leur part,

Mon ex est parti. J'ai beau en souffrir, il faut accepter, car de son point de vue c'était le mieux pour lui. Je ne dois pas juger sa décision. Si je pense, ou pire exprime oralement, « c'est un gros c...(e) », je ne fais qu'envenimer les choses dans mon propre cerveau, sans pour autant agir sur lui (elle).

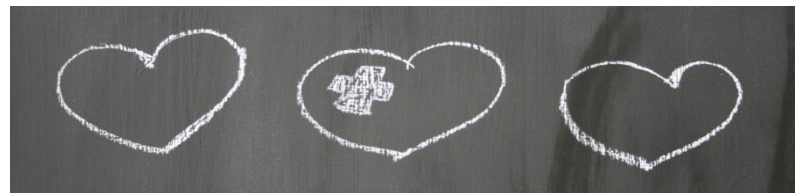
3. J'agis

Nous l'avons vu au paragraphe des choses qui dépendent/ou pas de nous : les seules choses que nous pouvons maîtriser sont nos pensées/jugements et nos attitudes/action.

Donc n'ayez plus peur ! Agissez !

Même s'il ne s'agit que de petites actions, mise en place au fur et mesure. La méthode des petites actions, mise en place doucement mais répétées, est plus efficace que le coup d'éclat. Vous avez plus de chance de durer en courant 1km par semaine, sur plusieurs semaines, qu'en courant un gros trail par mois.

Vous regretterez toujours plus quelque chose que vous n'avez pas osé faire, que quelque chose que vous avez fait, même si vous l'avez raté !



La « clause de réserve »:

Un concept indissociable de l'action est la « clause de réserve » : il s'agit de la formule déjà couramment utilisée, sans qu'on y prête beaucoup attention, du « si Dieu le veut » ou « inch Allah », que l'on peut rajouter à la fin d'une phrase.

J'irais à ... si « clause de réserve » (vous pouvez choisir votre propre formule).

C'est l'idée que **NOUS allons mettre toutes nos forces dans une action, mais que nous savons à l'avance que le résultat ne dépend pas de nous.** Et que malheureusement cela peut ne pas se terminer comme nous l'aurions voulu.

Vous cherchez du travail, vous trouvez un poste qui pourrait vous convenir. Ce qui dépend de vous c'est de faire votre maximum pour l'entretien (préparer l'entretien, avec de l'aide extérieure si besoin, arriver à l'heure, répondre clairement aux questions...). Mais le résultat final ne dépend pas de vous (entre en jeu l'humeur de l'employeur, les autres candidats...).

4. Je clarifie mes valeurs


Agir c'est indispensable. Mais comment choisir les bonnes actions ? La 1ère clé pour choisir les actions qui vous correspondent vraiment, et éviter de vous perdre dans des schémas répétitifs, c'est de clarifier vos valeurs.

Vos valeurs, ce sont des directions qui guident vos actions. Elles donnent un sens à votre vie.

Il existe des listes de valeurs, relativement communes à tous, mais certaines d'entre elles vous parleront tout spécialement. Vous pouvez lire ces listes sur internet et noter les 10 valeurs qui vous correspondent le plus.

Vous pouvez aussi chercher à répondre aux questions suivantes (attention, vous pouvez répondre rapidement et spontanément, mais vous pouvez aussi prendre votre temps, revenir plusieurs fois sur chaque questions:

- *Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans la vie ?*
- *Qu'est-ce que vous voudriez que les gens disent de vous à votre enterrement ?*
- *Si vous n'aviez aucunes barrières de temps/argent/relation, qu'est-ce que vous voudriez faire de vos journées ?*
- *Si vous pouviez donner à vos enfants des conseils sur la vie, qu'est-ce que vous leurs transmettriez comme étant le plus important ?*



Si vous arrivez à bien définir vos valeurs, vous pourrez choisir des actions qui y répondent. Ainsi vous vous rapprocherez toujours plus du sens que vous voulez donner à votre vie, et vous développerez votre estime de vous-même.

Il est probable que vous ne puissiez pas tout de suite passer de votre situation actuelle à celle dont vous rêvez, mais **garder le cap** vous en rapprochera toujours, et vous pourrez être fier de vous!

Listez toutes les petites choses que vous pouvez faire facilement qui respectent et développent vos valeurs. **Faites-les.**

Résumé :

- Entraînez-vous à faire la différence entre ce qui dépend de vous et ce qui n'en dépend pas
- Agissez sur ce qui dépend de vous, en gardant en tête la clause de réserve
 - Arrêter de vous juger et de juger
- Faites le point sur vos propres valeurs, et agissez pour les mettre plus en avant tous les jours dans votre vie



Bonus :

Nous venons de voir les principales idées de la philo Stoïcienne qui peuvent nous aider au quotidien, mais il ne faut pas hésiter à rajouter d'autres pratiques : la méditation, la **tenue d'un journal de bord de votre voyage**. J'en ai moi-même tenu un après ma rupture, lors de mes nombreuses découvertes « psycho-philos ». L'avantage, c'est de garder une trace de tout ce qui nous marque, nous aide, nous fait évoluer. Lorsqu'on se replonge dedans on mesure alors le chemin que l'on a parcouru.

L'écriture peut permettre aussi d'exorciser et guérir certaines blessures : une fois couchées sur le papier elles perdent de leur vivacité dans notre esprit, un peu comme une mise aux archives qui nous laisse plus en paix.

Il faut aussi garder à l'esprit que **la souffrance est malheureusement commune à l'ensemble de l'humanité**. Certes à des degrés différents, mais même la star du magazine n'est pas heureuse tous les jours comme le montre la photo. *Nous n'avons pas tous les mêmes soucis, mais nous en avons tous. Ne croyez pas quelqu'un qui dit ne pas en avoir, il ne cherche qu'à se protéger lui-même en étant peut-être dans le déni.*

Essayez aussi de **cultiver** un petit peu tous les jours des pensées de **gratitude**, dans votre tête ou par écrit dans votre journal (remerciements pour d'autres personnes : ceux qui ont préparés à manger, qui ont nettoyé votre bureau, votre prof préféré même si ça date d'il y a 20 ans, votre enfant qui a envoyé un baiser, la voisine qui a nourri le chat...).

Faites régulièrement de petites choses qui vous apportent de la joie. Pas de grands projets, juste des petits moments de plaisir à savourer en conscience : un café au soleil, un bain moussant, un quart d'heure de lecture au calme, ce qui vous plaît à vous !

Pour aller plus loin :

Imparfait, libres et heureux. Christophe André, Ed. Odile Jacob

Allez visiter le blog : www.laboussolepsychofilo.com