

Estime de soi et épanouissement personnel

Renforcer la confiance en nos propres capacités ou en notre image personnelle peut nous aider à devenir des personnes plus équilibrées et plus joyeuses. Si nous concentrons notre attention sur les aspects positifs de nous-mêmes et de notre environnement, nous profiterons davantage de la vie. La manière dont nous interprétons les situations peut influencer ce que nous ressentons et la façon dont nous agissons ; à leur tour, nos émotions et nos actions peuvent également influencer nos pensées. Certaines pensées peuvent nous faire percevoir une situation comme encore plus difficile qu'elle ne l'est en réalité. Nous pouvons prendre de la distance par rapport aux idées négatives, par exemple en y apportant une touche d'humour ou en les observant avec recul, tout en nous demandant s'il existe d'autres façons, plus réalistes ou plus équilibrées, d'interpréter ce qui se passe.

Nous vous proposons une série d'exercices à réaliser pendant un mois. À petits pas, nous pouvons parvenir à de grands changements.

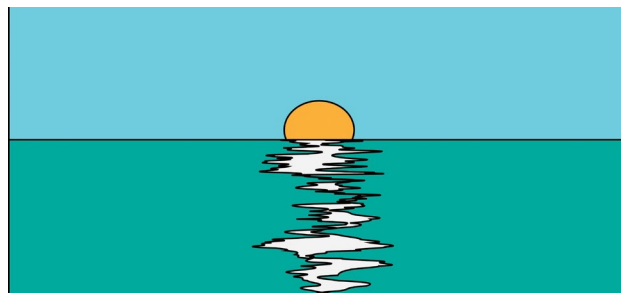
Pensée appréciative

Consacrez quelques minutes chaque jour, par exemple avant de vous coucher, à noter trois choses que vous appréciez, différentes chaque jour. Notez également une petite chose que vous avez faite et dont vous êtes satisfait. Remerciez pour les petites choses du quotidien qui vous entourent et auxquelles on ne prête pas attention (par exemple : le lever du soleil, avoir de l'eau chaude, pouvoir savourer un repas, etc.).

Découverte de ses propres capacités

Repensez aux bons moments de votre vie, ceux où vous vous sentiez mieux ou où vous faisiez les choses sans souci, en y prenant plaisir ou en entretenant de bonnes relations avec les autres. De quels moments s'agissait-il ? Quand ? Où ? Qu'avez-vous fait, dit ou pensé ? Comment vous sentiez-vous ? Quelles qualités ou capacités ont contribué à cela ? Maintenant, remémorez-vous quelques moments négatifs qui se sont ensuite améliorés. De quels moments s'agissait-il ? Quand ? Où ? Qu'avez-vous fait, dit ou pensé ? Qu'en avez-vous retiré ?

Énumérez les choses auxquelles vous croyez et tout ce que vous considérez comme vraiment important dans votre vie (par exemple : la bonté, l'espoir, l'amour, la santé, votre partenaire, vos enfants, le travail, les loisirs, la nature, la spiritualité, etc.).



Imaginer le lendemain

Imaginez votre journée de demain avec joie (vous vous sentez à l'aise en faisant ce que vous avez envie de faire, vous acceptez les situations telles qu'elles sont). Écrivez comment se déroulera cette journée idéale : ce que vous voyez, ce que vous faites, ce qui se passe et ce que vous ressentez. Réalisez une affiche sur laquelle vous pourrez dessiner, peindre, écrire, coller des photos... afin d'y rassembler vos rêves, vos objectifs et vos aspirations d'ici à 10 ans.

Chaque jour, avant de vous coucher, pensez à quelque chose que vous aimeriez faire le lendemain et qui s'inscrit dans vos rêves précédents. Écrivez-le sur un bout de papier et regardez-le dès votre réveil.

Se traiter avec respect

Essayez de vous parler avec le même respect et la même compréhension que vous accorderiez à une personne que vous appréciez.

Quand demander de l'aide

Il est fréquent d'avoir parfois une faible estime de soi, mais si les pensées négatives à votre égard sont persistantes, vous causent une grande souffrance, perturbent votre vie quotidienne ou s'accompagnent de tristesse, d'anxiété ou d'une perte d'intérêt, consultez votre médecin traitant.