



L'estime de soi

Nous vivons dans un monde étrange, où tout va très vite, les médias, Internet... de plus en plus vite.

À un point que nous en oublions de penser à ce qui est le plus important pour nous ... NOUS !



L'estime de soi

Nous vivons dans un monde étrange, où tout va très vite, les médias, Internet... de plus en plus vite. A un point que nous en oublions de penser à ce qui est le plus important pour nous ... NOUS !

Nous nous délaissions, nous nous ignorons, pris dans ce flux rapide et incessant qu'est la vie, dépassés par les événements, par notre propre vie et souvent nous nous sentons dans l'incapacité de réagir, ou tout simplement d'AGIR.

Cette image que nous avons alors de nous-même, de par ce constat, se retrouve perturbée, et nous nous jugeons, puis nous culpabilisons de ne pas avoir fait ceci ou cela.

Bref, c'est l'image que nous avons de nous-même qui en pâti et notre propre estime de soi s'en retrouve rabaissée, amoindrie.

Nous sommes dans cet Univers, dans cette réalité qui est la nôtre, certainement la personne qui nous juge, nous condamne et nous maltraite le plus.

Pourtant, si nous souhaitons réagir, faire face aux événements qui jalonnent notre existence, faire un travail sur nous afin de grandir, de devenir une meilleure version de nous-même, il est nécessaire, essentiel de faire avant tout une introspection, une prise de conscience et un travail sur soi.

Il est donc fondamental de retrouver une belle image de Soi, une belle « Estime de Soi ».

Celle-ci nous permettra de prendre notre place dans « notre » vie, de vivre pleinement chaque instant, chaque seconde de notre existence sans être perturbé par un mental

incessant, cette petite voix sur notre épaule qui nous chuchote sans cesse à l'oreille que « nous ne sommes pas capable de », que « nous sommes trop ceci ou pas assez cela » ...

Nous pourrions dès lors être positif, réactif, lâcher prise, être dans le moment présent ... et changer.

Nous pouvons tous travailler sur cette estime de soi, à tout âge, à tout moment.

Il suffit pour cela d'avoir les bonnes clés, les bons outils et surtout une bonne prise de conscience qui nous amènera l'envie de le faire. Car travailler sur soi, prendre conscience de nos modes de fonctionnement et décider de les changer sous-entend changer des habitudes. Des habitudes de pensées, des habitudes de paroles, de croyances. Or nous le savons, les habitudes ont souvent la vie dure.

Voici en toute humilité quelques clés qui vous permettront de pouvoir vivre pleinement les changements que vous souhaitez voir apparaître dans votre vie, en « boostant » votre propre estime de Soi.

1/ Prenez soin de votre intestin.

Pourquoi votre intestin, ce second cerveau ?

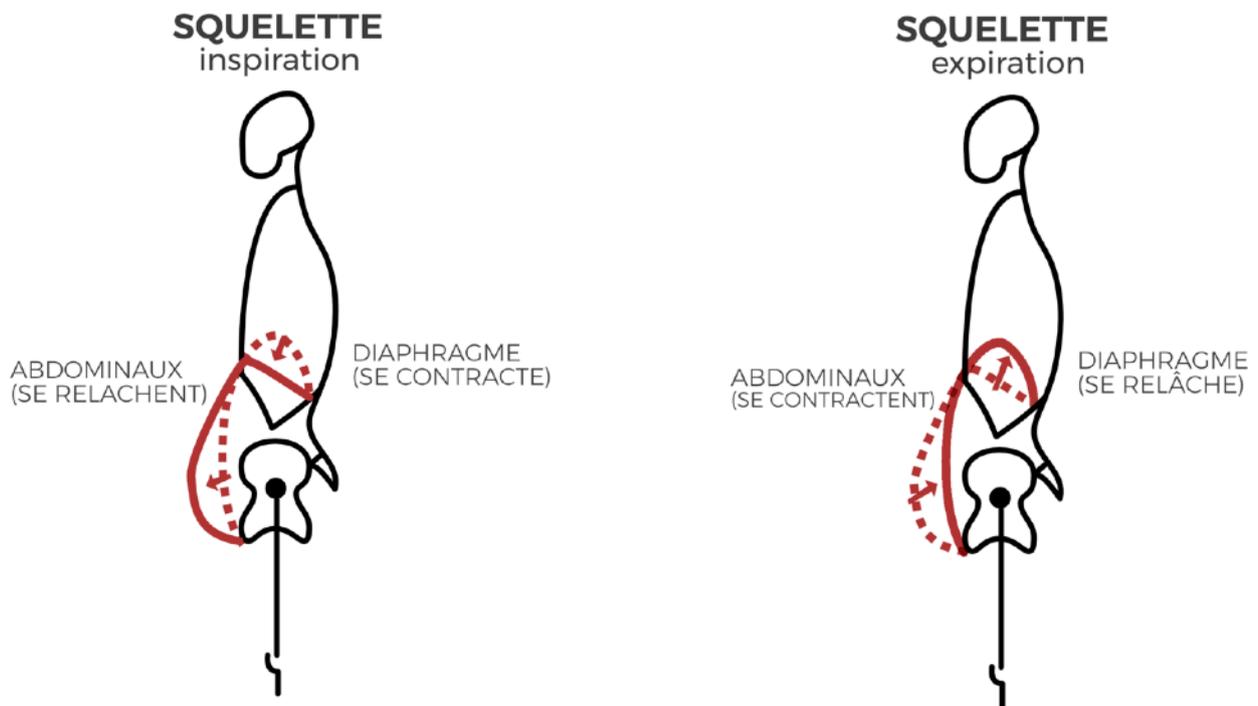
Tout simplement parce que nous le savons, notre intestin est certes un organe de digestion, mais c'est aussi une glande endocrine. En effet, notre intestin est responsable de 90% de la sécrétion dans notre corps d'une hormone, une des 4 neuro-hormones du bonheur, à savoir la Sérotonine.

Alors, comment prendre soin de son intestin et donc de sa sécrétion de Sérotonine ?

Il est important de voir cette prise en charge au travers de 2 de nos besoins fondamentaux :

1-1/ la respiration

Le mouvement diaphragmatique de l'inspiration et de l'expiration vient fermer et ouvrir les anses de l'intestin.



Ce mouvement permet donc le transit du bol alimentaire.

Et c'est ce bon transit qui permet entre autres une intégrité du complexe intestin/microbiote.

1-2/ l'alimentation

Notre alimentation influera toute notre neuro physiologie viscérale et intestinale. Cela se fera au travers de différents aspects.

Tout d'abord la quantité de pesticides présents dans les fruits et les légumes qui viendront détériorer notre microbiote.

De plus la surconsommation de protéines animales viendra acidifier le pH de notre intestin tout comme les aliments acidifiants.

Il est donc fondamental de respecter l'équilibre Acido-basique de notre intestin si l'on souhaite le voir fonctionner de façon optimale, car cette acidification aura entre autres pour résultat une destruction de notre microbiote et donc une fragilisation de ce complexe intestin/microbiote avec une chute de notre taux de sérotonine.

2/ Prenez conscience de vos valeurs

Notre estime de soi est très liée à la façon dont nous respectons ... ou pas, nos propres valeurs. Le problème, et je l'observe très fréquemment en séminaire, c'est que bon nombre de personnes n'ont pas conscience de leurs propres valeurs.

Lorsque je leur demande de lister une dizaine de valeurs les caractérisant, elles sont souvent incapables d'en trouver plus que quatre ou cinq.

Alors, qu'est-ce que nos valeurs ?

Nos valeurs sont les principes les plus essentiels à nos yeux. Ce sont celles que nous avons assimilées ou développées et qui nous poussent à agir de telle ou de telle manière. Notre vie et nos agissements sont réglés par des elles.

Elles nous donnent une certaine idée de la réalité et provoquent notre manière de voir, de concevoir les choses et de penser.

Tout ce que nous pensons et mettons en place dans notre vie, nous le faisons au travers du filtre de notre système de valeurs, et cela, de façon inconsciente.

Notre problème vient du fait que n'avons pas forcément conscience de ce système et que lorsque nous agissons dans le non-respect de nos valeurs profondes, nous avons le sentiment (inconscient) de ne pas nous respecter nous-même. Nous perdons toute estime pour nous-même.

Prenons donc conscience de nos valeurs, listons-les, priorisons-les entre 1 et 10 et lorsque nous sommes en mal-être émotionnel, posons-nous la question de savoir si nous les avons respectées. Si nous n'avons pas agi dans le non-respect de certaines d'entre-elles ces derniers jours.

En quel cas, décidez d'y remédier et d'honorer cette valeur non respectée dans les jours à venir.

3/ Faites la paix avec votre passé

Nous sommes sept milliards d'âmes sur cette planète et nous sommes sept milliards à avoir des vécus différents. Pour bon nombre d'entre nous, nous avons de nombreux moments difficiles voire douloureux.

Si nous avons eu des moments de joie, d'euphorie, nous avons tous eu notre part aussi de moments de tristesse, de peurs, de rancœur, de jalousie ou autres émotions négatives.

J'aimerais vous poser une question !

Si vous voyez un film désastreux en DVD, vous viendrait-il à l'idée de le regarder encore et encore, de façon permanente ? Certes NON ! Une fois suffirait !

Alors, pourquoi est-ce que la plupart des gens le font-ils avec le film de leur vie ?

Nous avons tendance à avancer dans notre vie en focalisant notre attention sur notre passé, sur ce que nous avons fait et nous nous jugeons en permanence. Nous n'aimons pas forcément notre passé et passons pourtant notre vie à regarder dans le rétroviseur de notre vie.

Nous passons une partie de notre vie à faire des erreurs et l'autre partie à y penser.

Or nous nous dirigeons inéluctablement vers là où se porte notre attention.

Tout comme un automobiliste ira percuter le seul arbre présent lorsqu'il perd le contrôle de son véhicule dans un virage en focalisant son attention sur l'arbre qu'il veut éviter à tout prix,

nous irons irrémédiablement reproduire dans notre vie nos erreurs si nous focalisons notre attention sur nos erreurs passées.

En faisant ainsi, nous nous créons une image « négative » de nous-même qui pourra faire chuter notre propre estime de nous.

Alors, je vous le dis mes amis, dites-vous que c'est grâce à ce passé que vous êtes QUI vous êtes aujourd'hui. Ce sont ces erreurs passées qui ont fait qui vous êtes aujourd'hui. Ne laissez pas le défaitisme vous empêcher de transformer votre vie. Dites-vous que c'est notre façon de réagir à ces expériences qui façonnent notre vie.

Et n'oubliez jamais que le succès est le fruit d'un bon jugement, qu'un bon jugement est le fruit de l'expérience et que l'expérience est le fruit de nos erreurs !

Alors, faisons la paix avec notre passé, pardonnons-nous nos erreurs qui nous ont façonné, ne nous jugeons pas négativement, focalisons nos pensées sur Ici et Maintenant et ainsi, notre estime de soi pourra grandir.

4/ Prenez soin de vous et de vos besoins fondamentaux

De la même façon que nous entretenons notre voiture si nous souhaitons qu'elle puisse rester belle et donner toute sa potentialité, nous devons prendre soin de nous.

Il est extraordinaire d'observer les similitudes entre la façon dont nous nous occupons de nos voitures et celle dont nous prenons soin de nous.

Si nous passons notre vie à nous maltraiter « physiologiquement », comment pouvons-nous nous respecter et avoir une belle image de nous ?

De nombreuses personnes seront capables d'astiquer toutes les semaines leur voiture extérieurement, de les passer au nettoyage, de les lustrer pour qu'en apparence elle soit belle. Par contre, elles seront capables de donner une mauvaise essence issue de la grande distribution (parce que moins chère), une huile de mauvaise qualité achetée en grande surface ou d'oublier (ou de dépasser) les dates de contrôle moteur. Tant que leur voiture reste belle extérieurement.

Nous faisons cela pour de nombreuses choses. Notre voiture, notre maison et bien sûr ... nous même.

Nous faisons du sport pour rester svelte et musclé(e), nous nous épilons, nous maquillons, achetons de beaux vêtements pour être séduisant(e)s, allons chez le coiffeur, chez l'esthéticienne, ... mais oublions de prendre soin de nous à l'intérieur, physiologiquement.

Vous le savez peut-être, si vous suivez mon travail notamment concernant notre capacité d'adaptation, nos piliers alimentaires, notre hydratation ou notre respiration, nous passons notre vie à nous maltraiter et très souvent de façon involontaire.

Nous pensons bien respirer mais pour 90% d'entre nous respirons de façon paradoxale.

Nous pensons bien nous hydrater mais pour 85% d'entre nous sommes déshydratés.

Nous pensons bien gérer notre alimentation, ce qui n'est pas le cas pour plus de 90% d'entre nous, malgré le fait du bio, du végétarisme ou autre prise de conscience. Tout simplement parce que nous ne prêtons pas attention aux fondements de l'alimentation (Toxines, équilibre acido basique ou encore index glycémiques)

Bref, nous nous maltraitons quotidiennement au travers de nos besoins fondamentaux.

Il est donc compréhensible que tenant compte du peu d'intérêt que nous portons à notre corps de façon involontaire, il est normal que notre propre estime de nous-même s'en retrouve impactée.

Alors, si nous souhaitons nous respecter émotionnellement parlant, commençons par le faire en respectant notre corps, notre physiologie.

5/ Faites attention à votre posture et à votre attitude

Comme les pères fondateurs de la Programmation Neuro Linguistique (P.N.L) **le disaient**, l'un des premiers leviers du travail sur soi permettant de renforcer notre estime de soi est certainement notre posture.

Nous savons que l'état émotionnel dans lequel nous sommes déterminera la posture dans laquelle nous sommes. Il est peu probable qu'une personne déprimée, ayant une mauvaise image d'elle-même se propulse bien droite, les épaules dégagées et la poitrine en avant. Au contraire, nous la retrouverons certainement la tête basse, les épaules voutées et le dos rond.

Nous devons prendre conscience que l'inverse est vrai. Notre posture, si nous la modifions, impactera notre état émotionnel et la vision que nous avons de la vie et de nous. Tout simplement en modifiant des processus chimiques et électriques dans notre corps.

Ainsi donc, si nous désirons « booster » notre estime de soi, nous pouvons agir sur notre posture en la modifiant volontairement et donc de façon consciente.

Faites l'expérience tous les matins de volontairement démarrer votre journée en affichant un magnifique sourire sur votre visage puis, dès que vous êtes debout, pensez à vous redresser, à regarder en l'air, toujours avec le sourire, sans vous juger.

Vous observerez que petit à petit l'image que vous avez de vous-même s'en retrouve modifiée et que, sans même vous en rendre compte, la vie vous paraîtra moins dure.

6/ Faites attention aux mots que vous utilisez, surtout vous concernant.

Comme le disais Don Miguel Ruiz dans son merveilleux ouvrage, les quatre accords Toltèques, les mots peuvent être des trésors comme ils peuvent être des flèches empoisonnées.

Nous n'avons pas conscience de l'importance des mots que nous utilisons au quotidiens, soit au travers de notre parole, soit au travers de nos pensées.

Soixante mille pensées par jour dont plus de soixante pour cent sont négatives (au mieux). Voici ce que nous avons dans notre esprit au quotidien.

Si celles-ci sont négatives, nous comprenons facilement que lorsque nous les utilisons pour nous même, pour nous décrire, pour parler de nous, il devient normal que l'image que nous avons de nous-même en pâtisse et que notre estime de soi baisse.

Combien parmi nous utilise des mots tels que : « Je suis trop nul(le), je n'y arriverai pas, quel abruti(e) je suis, je suis trop ceci ou trop cela, je suis trop gros(e), ... » ?

Bref, autant de mots « gentils » et « valorisants » que nous utilisons au quotidien pour nous décrire.

Imaginez-vous l'image que notre cerveau a de nous !

Pourtant, lorsque vous parlez à une personne aimée (conjoint(e), enfants), vous utiliserez souvent des mots valorisants (tu es beau, belle, fort, forte, intelligent(e), ...).

Qui ne connaît pas le : « Chéri, je n'ai pas grossi ? », « Mais non mon amour, tu es magnifique ! ».

Nous savons très bien utiliser des mots valorisants pour les personnes que nous aimons alors qu'il en est différemment pour l'être le plus cher que nous ayons, c'est-à-dire nous-même.

Notre cerveau est pourtant programmé pour notre survie et notre bien-être en toute priorité.

Il est donc surprenant d'observer que nous sommes la personne que nous maltraitons le plus, verbalement.

Apprenons donc, dès maintenant, à utiliser des mots positifs au quotidien dès que nous nous adressons à nous-même.

Faites donc une petite liste des mots ou expressions négatives que vous avez l'habitude d'utiliser lorsque vous parlez de vous ou lorsque l'on vous demande comment vous allez et remplacez-les par leur avatar positif.

Par exemple : « je suis nul(le) » par « je ne réussis pas tout mais je suis génial »...

Bref, vous avez compris comment faire et utilisez donc des termes positifs à votre sujet. Vous verrez, l'image que vous aurez de vous s'en retrouvera progressivement et définitivement modifiée.

7/ Valorisez-vous, aimez-vous et reconnaissez vos talents

Nous avons tous des qualités et des défauts, mais ne focalisons pas notre attention sur nos défauts. Vous êtes un être extraordinaire mais vous n'en avez pas forcément conscience.

Même si vous le savez, vous n'y croyez pas vraiment car vous avez fait des erreurs, quoi de plus normal, mais vous ne vous les pardonnez pas forcément et vous vous jugez.

Encore une fois, nous sommes la personne qui nous juge le plus.

Plutôt que de vous focaliser sur vos défauts, faites donc une liste de TOUT ce que vous faites bien, de ce qui est génial en vous. Si vous le souhaitez, demandez à vos amis ce qu'ils aiment en vous. Faites-le, vous serez surpris(e).

Mettez cela sur papier, sur un petit calepin et relisez-le régulièrement.

Chaque fois que vous voyez votre image dans un miroir, arrêtez-vous quelques secondes et dites-vous que vous êtes génial(e), que vous êtes ceci ou que vous êtes cela. Faites-le sans vous juger, le plus naturellement du monde.

Après tout, qui de me mieux placé(e) que vous vous pour vous complimenter sur qui vous êtes ?

Cela peut paraître surprenant, voire prétentieux (quoique, quel mal y a-t-il à se flatter ?), mais cela a un effet extraordinaire sur notre vision de nous-même qui se modifie progressivement.

Nous sommes je l'ai dit des êtres extraordinaires, alors donnons-nous un peu de tendresse et de bienveillance. Apprenons à nous aimer et à le verbaliser.

8/ Visualisez vos objectifs et atteignez les petit à petit.

Paris, nous le savons ne s'est pas fait en un jour.

Pour courir un marathon, il est nécessaire de faire un premier pas, puis un second, puis les autres suivront. Mais si nous n'enclenchons pas ce premier pas, si anodin soit-il, nous n'irons jamais de l'avant.

Il en est de même dans notre vie.

Si nous essayons d'arriver tout de suite à l'objectif final, nous risquons de nous essouffler, de perdre pied, de ne pas y arriver. Ce faisant, nous nous jugerons et nous condamnerons.

Notre petite voix sur notre épaule, notre égo, n'aura de cesse de nous rabâcher que nous sommes incapable, que nous sommes incompetent dans ce domaine, que nous aurions mieux fait de nous contenter de ce que nous avons, de ne pas rêver, etc. ...

Bref, l'image que nous avons de nous-même s'en retrouvera dévalorisée.

Pour éviter de rentrer dans ces processus de dévalorisation, prenez pour habitude d'avancer un pas après l'autre.

Fixez-vous un objectif à court terme, visualisez-le, imaginez que vous y êtes arrivé. Comment vous sentez-vous, comment imaginez-vous la scène ? Puis mettez-vous en action pour réaliser ce premier petit pas.

Une fois celui-ci réalisé, valorisez-vous, félicitez-vous ! Vous êtes génial(e) et pouvez dès à présent faire votre deuxième pas. Puis continuez ainsi de suite. Votre estime de vous-même sera ainsi toujours revalorisée et vous ne pourrez pas vous mettre en situation d'échec. Et quand bien même, même si cela arrivait un jour, dites-vous que cela n'est pas un échec mais une expérience.

Comme le dit le principe de Pareto, il n'est pas nécessaire de vouloir tout changer d'un coup. Changez peut-être 20 % de vos habitudes. Ce n'est pas grand-chose mais l'on y arrive facilement et l'on se sent valorisé d'y être arrivé. Par contre si l'on veut TOUT changer dans sa vie, très rapidement l'on perd pied et l'on se retrouve à revivre sa vie d'avant, avec ses mêmes habitudes. Ainsi donc notre mental peut nous juger et notre estime s'en retrouver diminuée.

En conclusion, nous pouvons dire que notre estime de soi dépend donc grandement de la façon que nous avons de gérer notre être, de communiquer avec nous-même, de prendre soin de nous.

Maltraitez-vous et c'est le mal-être qui vous guette !

Prenez donc soin de cette personne extraordinaire que vous êtes.

Valorisez-vous, respectez-vous, comprenez-vous et surtout observez-vous !