

Thérapie : restaurer mon estime de soi

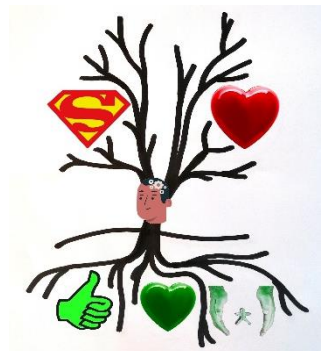
Module 4 : la chasse aux croyances limitantes (les petits montres)

J'ai appris que les racines de l'arbre de l'estime de soi, nourries d'amour, de valorisation et de sécurité se développent en amour de soi et en bonne image de soi par l'intermédiaire d'une sève qui transite par le tronc.

Cette sève, c'est la façon de penser, symbolisée par l'icône :



En reprenant la métaphore de l'arbre :



Quelle que soit mon histoire, mon estime de soi actuelle est déterminée par **mes propres croyances sur moi-même**, qui peuvent être négatives et limitantes, ne reflétant pas la réalité. J'appellerai ces croyances limitantes, les « **petits monstres** » de mon esprit qui s'insèrent dans les rouages de ma pensée.



Par exemple :

Un vécu de rejet ou des critiques peuvent faire naître des monstres : « *Je ne vauX rien. Je suis nul(le). Je suis un(e) incapable. Je ne suis pas doué(e) pour... Je ne pourrai jamais... Je ne serai pas capable de... Je ne suis pas très intelligent(e). Je dois être parfait(e).* »

Un vécu d'abandon peut aussi en faire naître : « *Personne ne peut m'aimer pour ce que je suis. Les gens s'ennuient avec moi, je les dérange. Je ne sais pas me débrouiller seul(e). Les personnes à qui je m'attache me quittent ou meurent. Je ne suis pas fait(e) pour être en couple.* »

Un vécu d'humiliation peut aussi en faire naître : « *Je suis indigne. J'ai honte de moi. Je ne devrais pas exister. Je ne mérite pas de...* »

Un vécu de trahison peut faire naître les monstres : « *Je ne peux pas faire confiance. Je dois être fort(e), ne pas montrer mes faiblesses. Je dois tout surveiller et contrôler pour éviter les problèmes. Je n'ai besoin de personne.* »

Un vécu de d'insécurité peut aussi en faire naître : « *Un malheur arrive dès que je suis heureux(se). Cela ne sert à rien de construire ou de m'attacher. Je porte malheur.* »

Bien sûr, ces croyances dévalorisent l'estime de soi. Mais ce n'est pas le pire ! Le pire est qu'elles vont induire des comportements, dont les conséquences vont confirmer mes croyances.

Par exemple, dans le cadre d'une carence de l'amour de soi :

-Si je pense : « *Je ne suis pas intéressant(e)* ». Alors je n'ose pas parler parce que j'ai peur de ne pas intéresser. Effectivement mon manque de parole amène l'autre à me porter moins d'intérêt, ce qui me conforte dans ma perception de ne pas être intéressant(e).

-Si je pense « *J'ennuie les gens* ». Alors je n'appelle pas mes amis parce que j'ai peur de les déranger. Ces derniers pensent donc que je

ne m'intéresse pas beaucoup à eux. Ils ne me donnent plus de nouvelles et cela me conforte dans l'idée que je les ennuie.

-Si je pense « *Je ne plais à personne* ». Alors je n'essaie même pas de parler ou de draguer une personne qui me plaît. Effectivement avec ce comportement, ma vie affective est assez fade, ce qui me conforte dans le fait que je ne plais à personne.

-Si je pense « *mon amoureux(se) ne m'aime plus* ». Alors je pense qu'il va certainement tomber amoureux d'un(e) autre. Je suis jaloux(se) et possessif(ve). Je le surveille et l'étouffe. Mon comportement amène l'autre à réellement vouloir me quitter, ce qui me conforte dans l'idée qu'il (elle) ne m'aime pas.

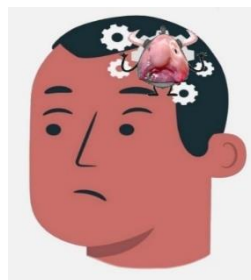
Par exemple, dans le cadre d'une mauvaise image de soi :

-Si je pense : « *je ne suis pas capable de...* ». Alors je n'ose pas et je ne persévère pas parce que je pense ne pas être capable. Je ne risque pas de réussir grand-chose dans ce cas. Je m'isole, je reste dans ma routine et ma zone de confort, ce qui me conforte en retour sur la piètre vision de mes capacités.

-Si je pense « *Je ne fais jamais assez bien, ce n'est pas parfait* ». Alors j'ai tendance à soit ne rien faire, soit être assez exigeant(e) et me fixer des objectifs difficilement atteignables. La moindre petite erreur me fait penser que mes objectifs ne sont donc pas atteints, ce qui alimente ma frustration et ma croyance sur le fait que je ne fais jamais assez bien.

« *Les pensées sur ce que nous sommes et pouvons être, déterminent précisément ce que nous sommes et pouvons être.* »

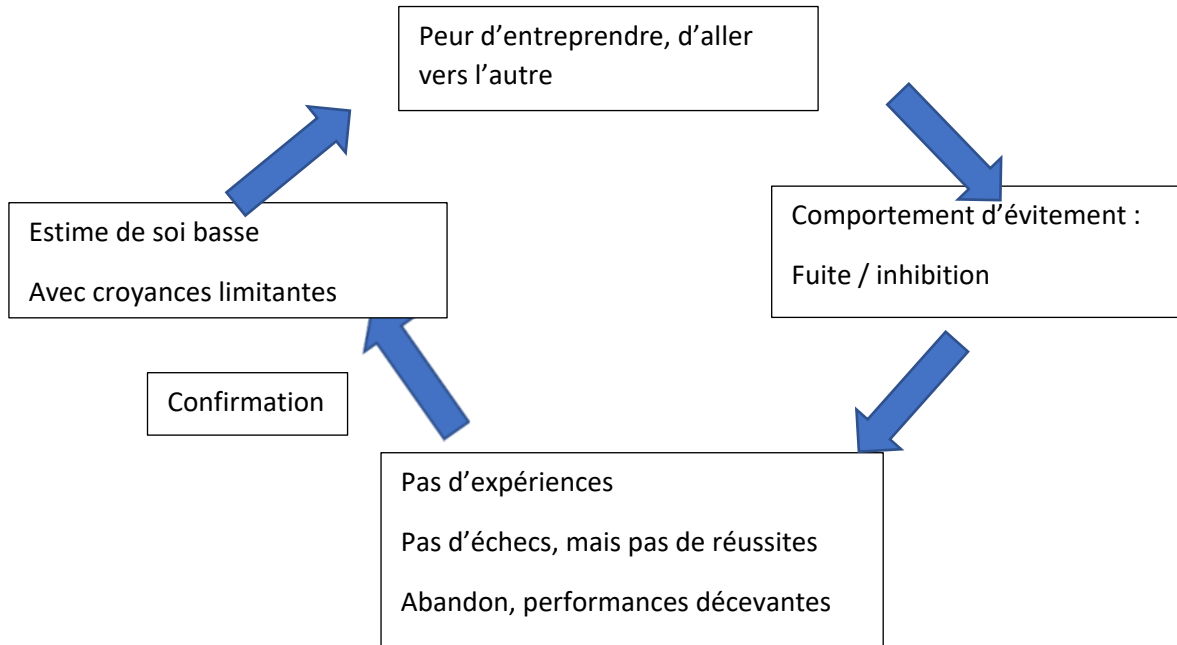
Anthony Robbins.



Voici le schéma qui résume ce cercle vicieux :

Ma croyance induit des comportements.

Mes comportements induisent des conséquences qui valident ma croyance. La boucle est bouclée.



L'exercice dans le livret va me permettre d'identifier ces petits monstres qui abîment mon Amour de soi et mon Image de soi.

Une fois que je les ai identifiés, je dois les chasser, c'est-à-dire que je peux les laisser grossir en les nourrissant (je réalise les comportements d'évitement qui confirment mes croyances) et je peux les affaiblir (J'ose dans mes projets et mes relations, ce qui chasse mes croyances auto-limitantes).

Exemple : comment je nourris et je chasse mes monstres :

Monstre « Je suis bête et vais échouer »

Nourrir : Je n'essaie pas.

Affaiblir : Je fais quelque chose (en ne mettant pas la barre trop haute) et en faisant du mieux que je peux.

Monstre « On ne peut jamais faire confiance »

Nourrir :

Je ne demande rien et ne fais plus confiance en personne.

Ou j'accorde toute ma confiance très vite à des personnes que je ne connais pas.

Affaiblir : Je donne une chance en étant prudent.

Monstre « Je n'aurai jamais une sexualité épanouissante »

Nourrir : J'évite ou reste passif(ve) dans ma sexualité.

Affaiblir : Je dis clairement ce que je souhaite.

Monstre « Je ne suis pas intéressant(e) »

Nourrir : J'évite les autres ou évite de trop leur parler.

Affaiblir : Je souris, je vais vers les autres et leur pose des questions.

Monstre « Je suis moche »

Nourrir : Je me cache et ne fais aucun effort sur mon apparence.

Affaiblir : Je soigne mon apparence et mets mes atouts en valeurs.

Oui, pour affaiblir les petits monstres, je dois agir en modifiant mes comportements. Ce sont mes actes qui vont contribuer à modifier mon estime de soi. Changer dans ma tête ne suffit pas.

Comme le conseille Jean-claude Dusse :

« Oublie qu't'as aucune chance. Vas-y fonce. On sait jamais, sur un malentendu ça peut marcher »



En raison de cela, les premières modifications de comportement seront difficiles. ⚠

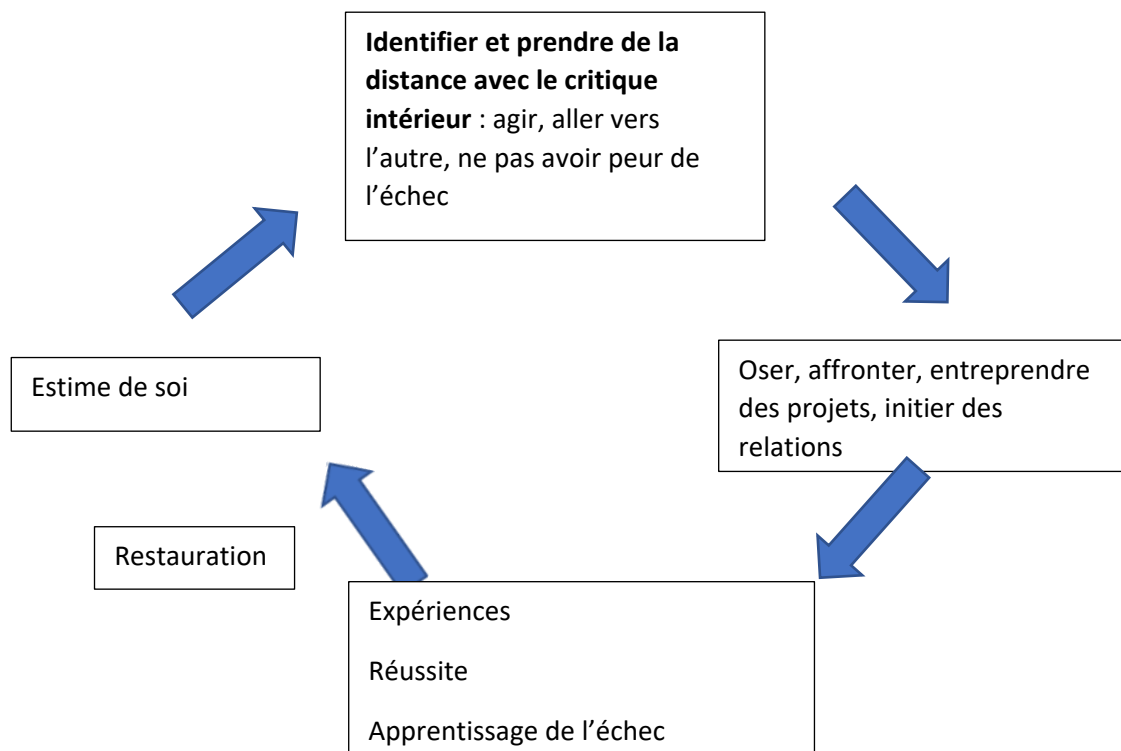
La première fois que je vais demander de l'aide, que je vais dire que je ne sais pas, que je vais dire non, que je vais faire passer mes besoins avant ceux des autres, que je vais prendre du temps pour moi, tous ces moments seront très pénibles. Le ressenti sera angoissant et désagréable. **Mais je dois le faire coûte que coûte.**

Ensuite, je dois m'accrocher et persévérer. Les changements ne tarderont pas à venir. Je dois agir et prendre le risque d'échouer parfois. Mes échecs m'apprendront des choses et me montreront les limites à accepter dans la réalité, qui ne sont pas celles fixées par mes croyances limitantes.

« Je ne perds jamais, je gagne ou j'apprends. »

Nelson Mandela

Schéma de restauration de l'estime de soi.



Exercices du module 4 : Dans le Livret « Je suis le centre de ma vie »

Facultatif : à lire :

Si parfois je me dis cela :

*« Je suis un gros nul (une grosse nulle)
Personne n'osera penser que
Je suis capable d'accomplir de grandes choses
Je sais que
Je raterai tout ce que j'entreprendrai
Je ne crois plus que
Je peux réussir
Je suis persuadé(e) que je ne vauds rien
J'ai arrêté de me dire que
J'ai confiance en moi
Je suis convaincu(e) d'une chose
Personne ne peut m'aimer
Et ce serait idiot de penser que
Je suis une belle personne »*

Alors je le relis, mais de bas en haut.

**« Il n'y a pas qu'une réalité :
Tout est une question de point de vue ! »**

Module 4 (débuté le)

J'ai compris que j'avais hébergé des petits monstres en raison de mon histoire. J'ai compris qu'ils me faisaient mal et qu'ils n'étaient plus adaptés à la situation présente. Ils me mentent et ne reflètent pas qui je suis vraiment.

Repérer mes petits monstres :

Je vais d'abord partir de mes évitements ou comportements qui sont en lien avec une altération de l'estime de soi.

Je reprends mes réponses à certaines questions des questionnaires « amour de soi » et « image de soi ».

Là où j'ai répondu non ou plutôt non, j'essaie de retrouver la croyance, le petit monstre en cause.

Amour de soi :

-1 Je prends soin de mon apparence physique (hygiène, coiffure, vêtements...)?

Est-ce que je pense que je ne peux pas plaire et qu'il n'est donc pas la peine de faire quelques efforts ? Avec ce raisonnement, je ne risque pas de trouver un look qui me convient et d'aimer mon image.

-3 Je prends le temps de réaliser des activités pour mon bien et de me ressourcer (loisirs, activités culturelles, sport, esthétique...)?

N'ai-je pas tendance à penser que m'occuper des autres est plus important que m'occuper de moi ? Si je ne m'occupe pas de moi, je ne risque pas de m'épanouir personnellement et de mieux m'estimer.

-6 Je sais me préserver en disant "stop" ou "non" quand on m'en demande trop?

N'ai-je pas tendance à penser que je ne mérite pas le respect ? En faisant cela, je montre aux autres qu'ils n'ont pas à respecter mes limites. Je passe mon temps à m'effacer et je m'étonne que les autres ne fassent pas attention à moi ?

-7 Je sais demander de l'aide et du soutien quand j'en ai besoin?

Je pense que je dérange les gens ? Je ne mérite pas qu'ils m'aident ?

Je pense que mon ego va en prendre un coup, que c'est humiliant de

montrer que je ne sais pas ? Suis-je bienveillant(e) avec moi ? Ai-je

peur de me montrer vulnérable et faillible ?

-10 Cela m'arrive de faire le premier pas dans les relations amicales ou affectives :

J'ai peur de déranger, de ne pas être intéressant ?

Je pense qu'on ne peut pas m'aimer ?

Image de soi :

-5 J'ose facilement réaliser les projets que j'ai en tête?

Je pense ne pas être capable ?

-6 Je persévère quand je suis confronté(e) à une difficulté?

Je ne pense pas pouvoir affronter les difficultés ?

-7 Je sais affronter les personnes ou les situations qui me font peur?

Je pense ne pas pouvoir gérer l'émotion de peur ? Qu'est-ce qui me fait peur ?

Voici d'autres comportements en lien avec une bonne estime de soi (inspiré d'une liste de Christophe André). Si j'ai des difficultés avec un de ces comportements, je recherche la croyance sous-jacente.

Avoir une bonne estime de soi, c'est :

- Oser dire ce que je pense, ce que je veux.

- Oser dire quand je ne sais pas.

- Faire les choses que j'aime, même si je suis seul(e).

- Dire « j'ai peur » ou « je suis malheureux(se) » sans me sentir rabaissé(e).

- Aimer les autres sans avoir besoin de les surveiller.

- Me donner le droit de décevoir ou de rater.

- Tirer les leçons de mes erreurs.

3 monstre « »

Je le nourris quand :

Je l'affaiblis quand :

4 monstre « »

Je le nourris quand :

Je l'affaiblis quand :

D'ici la semaine prochaine, je choisis deux actions qui visent à affaiblir un monstre ou deux :

Action 1 :

Action 2 :

Je les réalise et décris ce qui s'est passé et mon ressenti :

.....
.....

En définitive, que devrais-je faire pour chasser définitivement mes montres ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....