

Thérapie : restaurer mon estime de soi
Module 6 : L'arrosoir interne de l'estime de soi (la fourmi)
étape 1 : mieux me connaître.

Les risques à trop utiliser l'arrosoir externe :

L'arrosoir externe est d'usage facile. Il y a toujours un levier activable : je séduis, j'aide, je me plains et mon estime de soi augmente.



Mais compter sur cet arrosoir, c'est mettre mon estime de soi dans les mains des autres. Si je compte uniquement sur cet arrosoir, mon estime pour moi fluctue énormément. Si je me sens aimé(e) ou admiré(e), je peux gravir les montagnes. Si je me sens rejeté(e) ou critiqué(e), je m'effondre.

J'ai vu que le risque était également de devenir dépendant d'un de ces leviers et d'en souffrir.

Par exemple dans la dépendance affective, j'ai énormément besoin des autres pour me sentir bien. J'ai donc tendance à la jalousie et à l'exclusivité. Cela peut provoquer des tensions, puis des ruptures et je suis encore plus mal.

Centré(e) sur les autres, il est aussi difficile de prendre du temps pour moi, de me respecter et me ressourcer. D'autant qu'au fil du temps, je ne sais plus ce qui est important pour moi puisque j'adhère aux idées de mon entourage pour ne pas les contrarier ou aux idées des groupes pour leur appartenir. De peur d'être moins aimé(e), je n'arrive pas à dire ce que je pense. Je préfère ignorer les problèmes. Je n'ose pas demander ou me plaindre. Quand on me demande quelque chose, je dis toujours « oui ».

Avec ces comportements, je perds le contact avec mes valeurs profondes. Je ne sais plus vraiment qui je suis.

Je le constate, même si activer l'arrosoir externe est la façon la plus rapide pour booster mon estime de soi et me sentir mieux à court terme, c'est aussi le risque de ne plus respecter mes besoins et de me couper de mes valeurs, c'est-à-dire m'éloigner d'autres sources de valorisation de l'estime de soi.

Accepter totalement les valeurs de l'autre pour ne pas lui déplaire, c'est prendre le risque aussi de dégrader la relation. Les études montrent que c'est justement le fait d'être authentique en relation (être soi-même, défendre ses valeurs et ses goûts) qui pimente la relation d'émotion et qui la rend attrayante.

On ne peut pas plaire à tout le monde et heureusement ! C'est cela qui fait la diversité du monde. Le phénomène qui fait que nous ne plaisons pas à certains est le même que celui qui permet de tisser des liens solides et nourrissants avec d'autres.

Le fait d'être toujours d'accord, le fait de ne pas s'affirmer rend la relation fade dans la durée. Toute relation a besoin d'être oxygénée de ce que les personnes vont chercher en dehors de la relation, comme faire des activités seul(e) et vivre d'autres relations. L'exclusivité dans les relations est bien souvent ce qui les détruit.

La solution pour obtenir une estime de soi plus stable, moins dépendante de la relation avec les autres est l'utilisation de l'arrosoir interne « fourmi ».

Alimenter l'arrosoir interne « fourmi » :



Pour avoir une estime de soi haute et stable, j'ai intérêt à augmenter le débit de l'arrosoir interne. Donc ne plus compter sur le regard des autres ou de la société, mais avoir un regard positif sur moi.

L'arrosoir interne de l'estime de soi, c'est quand :

- Je ressens une certaine sécurité en moi,
- Je porte sur moi un regard aimant et bienveillant,
- Je me perçois comme globalement compétent(e).

Cela passe par 3 étapes :

1 Bien cerner mon identité : « Qui suis-je ? »

C'est l'objectif des exercices de ce module.

Bien me connaître, c'est la première étape sur le chemin d'une bonne et stable estime de soi. En effet, l'estime de soi, c'est comment je me vois et si j'aime ce que je vois ou pas. Bien cerner qui je suis et comment je me vois est donc une étape incontournable.

Apprendre à me connaître peut être difficile si j'ai toujours fonctionné sur le mode « arrosoir externe ». Les personnes qui manquent d'estime de soi s'orientent généralement en fonction de ce que les autres font et disent. Cela peut m'amener à choisir un travail qui est socialement « bien perçu » mais ne me correspond pas. Ou bien à adapter mon look en fonction de ce qu'aiment les autres, même si ça ne me plaît pas vraiment. Si j'ignore depuis longtemps ce qu'il y a en moi pour être apprécié(e), il me faudra un peu de temps avant de l'identifier.

Alors je dois vraiment me mettre à mon écoute. Cela tient à de petites choses :

Je commande ce que j'ai réellement envie au restaurant.

Je pars en balade seul(e) et je laisse mon intuition me guider.

Qu'est-ce que je regarderais à la télé si je devais choisir ?

Quelles activités je ferais le week-end si j'étais seul(e) ?

Je vais dans une médiathèque ou une librairie et j'explore différents genres littéraires.

Je dois être tenace et persévérant(e). Cela nécessite des efforts pour me centrer sur moi et passer du temps en face à face avec moi-même. Je dois me préserver des moments de solitude, seule façon de trouver mes propres réponses.

Je dois cerner qui je suis : mes qualités, mes défauts, mes besoins et mes valeurs.

Une valeur est un guide dans la construction de sa vie comme l'aiguille d'une boussole. C'est une notion abstraite, mais qui prend forme dans ma façon de vivre et mes actions.

2 Alimenter l'acceptation de qui je suis et la bienveillance envers moi (module 7).

Il s'agit ensuite d'accepter qui je suis et de nourrir la bienveillance envers moi-même.

M'accepter, c'est comprendre qu'en tant qu'être humain, je suis imparfait(e). Oui j'ai des défauts et des qualités. J'ai des compétences et de nombreuses failles comme tout le monde. J'ai besoin de m'aimer même avec mes imperfections. J'ai le droit de ne pas savoir et de faire des erreurs.

La bienveillance facilite l'acceptation. C'est d'avoir un discours intérieur sympathique qui m'encourage et ne me juge pas négativement. C'est comme un ami qui me rassure en me disant : « C'est bien, je sais que tu as fait de ton mieux ».

3 Oser être moi : affirmer qui je suis (module 8).

La dernière étape est d'affirmer qui je suis. Il s'agira de respecter qui je suis, de répondre à mes besoins et de défendre mes valeurs. C'est avoir le courage d'« oser être moi ».

La cigale et la fourmi.

En définitive, je peux comprendre pourquoi l'arrosoir externe, c'est la cigale et l'arrosoir interne la fourmi.

Je peux si facilement, comme la cigale chante en plein soleil, faire couler à grands flots l'arrosoir externe en séduisant ou en aidant autrui. Par contre dès qu'il y a un coup de froid dans mes relations aux autres (critiques, ruptures...), il se coupe et mon estime de moi dégringole.

Concernant l'arrosoir interne, le développer est le fruit d'un travail de longue haleine. Ce travail « de fourmi » nécessite de faire l'effort de me centrer sur moi et de passer du temps en face à face avec moi-même, pour me (re)découvrir.

Est-ce égoïste de me mettre au centre de ma vie et de penser à moi ? Bien sûr que non ! Il n'est pas « égoïste » de penser à soi. L'égoïsme, c'est plutôt d'aider les autres pour obtenir de la reconnaissance pour colmater un manque d'estime de soi. L'altruisme, c'est aider l'autre en fonction de mes valeurs, quelle que soit la reconnaissance que je peux avoir en retour.

L'arrosoir externe permet de ne pas m'effondrer lors de critiques ou de ruptures affectives. C'est un formidable outil de stabilité psychique et de résilience.

Consignes pour les exercices.

Les exercices du module 6 vont m'obliger à me questionner sur moi. Cette étape importante est la base d'une estime de soi solide.

Qui suis-je ? Il n'est pas facile de répondre à cette question. Comment cerner mon identité ? L'identité, ce sont les caractéristiques qui font que je suis un individu unique : ma personnalité, mes valeurs, mes goûts...

Comment se construit-elle ?

C'est un processus complexe qui se déroule en fonction de mes expériences, du regard d'autrui, de ma façon de penser et de mon tempérament.

Je l'ai compris, le regard d'autrui est essentiel à la construction de mon identité dans mon enfance. Mes parents m'ont servi de modèles (faire comme eux ou le contraire) et c'est dans leur regard que j'ai pu ressentir si j'étais aimable et capable.

Lors de l'adolescence, je m'identifie à certains groupes (conformisme) tout en cherchant à cultiver ma singularité (anticonformisme). Je me cherche moi-même et je cherche ma place parmi les autres.

Faire mes expériences et mes choix m'amène à cerner ce qui me convient, mes passions, mes aversions...

A la suite d'un long cheminement, l'identité tend à se figer au début de l'âge adulte. Cependant, le regard des autres conserve une relative importance, puisque l'arrosoir externe est nécessaire à l'équilibre de l'estime de soi.

Répondre aux questions sur moi va peut-être me paraître ennuyeux (c'est un peu long) et peu utile (j'ai tellement d'autres choses à faire). Cependant, je dois le faire puisque :

-Répondre aux questions sur moi est une façon de me placer au centre de ma vie. Je dois commencer à en prendre l'habitude.

-Répondre aux questions sur moi est une étape incontournable pour la construction d'une estime de soi solide. En effet, sans cette étape, il ne sera pas possible de remplir mon réservoir interne d'estime de soi (fourmi).

Parfois, je n'arriverai pas à répondre à certaines questions ou j'hésiterai. C'est tout à fait normal. Je ne dois pas forcément répondre en une fois à toutes les questions. Je prends le temps de réfléchir, de ressentir, de rechercher dans mes souvenirs, d'imaginer, d'expérimenter. Je reviens au questionnaire plusieurs fois si j'en ai besoin.

Même en faisant cela, certaines questions resteront peut-être sans réponses. Ce n'est pas grave. En restant dans l'état d'esprit de me centrer sur moi, mes expériences vont me permettre de mieux me connaître. Est-ce que telle chose me plaît ? Est-ce que c'est bon pour moi ? Est-ce que ça a du sens pour moi ? Est-ce que je me respecte en faisant cela ? J'ai besoin de quoi pour me sentir bien ?

Faire mes expériences me sera d'autant plus informatif que je serai seul(e), loin du regard des autres. Même si cela me fait souffrir, c'est dans les moments de solitude que j'en apprends le plus sur moi. C'est souvent lors des ruptures affectives que le dépendant affectif « guérit » en apprenant à remplir seul sa coquille vide.

A lire (Facultatif)

Une chanson reflète bien la transition entre l'arrosoir externe et l'arrosoir interne.

C'est la chanson « Flowers » de Miley Cyrus.

Elle décrit la souffrance d'une rupture affective et la prise de conscience qu'il est possible de s'apporter de l'amour à soi-même. C'est le concept de « self-love ».



Voici quelques paroles traduites :

*« Nous étions en or
Je ne voulais pas te quitter
J'ai commencé à pleurer
Mais je me suis souvenu(e) que
Je peux m'acheter des fleurs
Écrire mon nom sur le sable
Me parler pendant des heures
Dire des choses que tu ne comprends pas
Je peux m'emmener danser
Et je peux me prendre par la main
Ouais, je peux m'aimer mieux que toi »*

Alors cette semaine, je m'offre un petit quelque chose (un objet, un moment...) pour progresser vers le « self-love ».

Exercices du module 6 : Dans le Livret « Je suis le centre de ma vie »

Module 6 (Débuté le)

Répondre aux questions suivantes va m'aider à savoir qui je suis vraiment.

Consignes : je dois réellement ici faire preuve d'honnêteté avec moi-même, car dans le cas contraire, je reste dans un rapport pathologique avec les autres et moi-même.

Parfois les personnes qui ont une mauvaise estime de soi ne veulent pas passer pour des « nuls » dans certains domaines qu'ils ne maîtrisent pourtant pas. Ils mentent donc dans un premier temps sur leurs capacités pour épater l'autre (arrosoir externe de l'estime de soi). Cela peut aider un temps, mais s'avérera désastreux à long terme.

En effet, si je n'identifie pas ou si je n'ose pas exprimer mes limites, je m'embarque dans des projets qui ne me conviennent pas. J'ai donc plus de risque d'être dépassé(e), stressé(e), démotivé(e) ou de me mettre en échec. Cela abîme encore plus mon estime de soi au final.

Dans le rapport aux autres, si je n'ose pas dire que je ne sais pas, l'autre ne va pas m'aider. Je vais affronter des difficultés, mais je me suis mis(e) dans un scénario où il m'est impossible de demander de l'aide. Lorsque j'échoue, l'autre se rend compte que je ne savais pas, il se sent trompé et me retire sa confiance. Cela altère davantage mon estime de soi.

1 Quelle est ma personnalité ?

Je prends le temps de choisir au moins 10 traits de personnalité qui me décrivent le mieux. Je peux m'inspirer de la liste des traits de personnalité disponibles sur le site :

- | | |
|-----------|------------|
| 1 : | 2 : |
| 3 : | 4 : |
| 5 : | 6 : |
| 7 : | 8 : |
| 9 : | 10 : |

Je note que certains traits de personnalité peuvent être des forces ou des faiblesses suivant le contexte où ils s'expriment.

Exercice Facultatif 1 : Je cherche des objets, des symboles, des personnages ou des animaux qui correspondent à chacun de mes traits de personnalité.

Exercice facultatif 2 : Pour approfondir cette description, je demande à un de mes amis ou à un membre de ma famille de me décrire également à l'aide de 10 traits de personnalité dans cette même liste.

Même si je ressens certaines caractéristiques comme une critique, je ne dois pas le prendre mal. C'est certainement un peu vrai et j'ai intérêt à les prendre en compte pour avancer. C'est une façon d'en apprendre plus sur moi. Je vais certainement aussi apprendre que mon entourage me prête des qualités que je n'imaginai pas.

Que m'ont appris ces exercices sur moi ?

.....
.....

2 Quel est mon rapport au corps ?

Je cite 2 parties que je n'aime pas beaucoup :

-.....
-.....

Je cite 2 parties que j'aime beaucoup :

-.....
-.....

3 Comment je perçois mon parcours de vie (réussites et échecs)

3.1 Je trouve les 4 réussites (personnelles ou professionnelles) dont je suis le plus fier(e) dans ma vie :

-.....
-.....
-.....
-.....

3.2 Je trouve les 2 échecs qui m'ont le plus affecté(e) :

-
-

3.3 Je trouve 2 événements de vie (rupture, accident, deuil, maladie...) qui m'ont le plus blessé(e) :

-
-

4 Quelles sont mes valeurs ?

Une valeur est un guide dans la construction de sa vie comme l'aiguille d'une boussole. C'est une notion abstraite, mais elle prend forme dans notre façon de vivre et nos actions. C'est ce qu'on appelle « incarner ses valeurs ».

Je peux m'inspirer de la liste de valeurs disponible sur le site.

Je choisis 5 à 10 valeurs qui me semblent les plus importantes pour moi. Qu'est-ce qui m'importe vraiment dans la vie ? Pour m'aiguiller, je peux réfléchir aux questions suivantes :

-Certains traits de personnalité de personnalité sont des valeurs. Est-ce que l'identification de mes traits de personnalité me montrent une valeur que j'incarne déjà ?

-

-Je reprends mes réussites et mes 3 échecs. Si j'ai noté ces réponses, c'est qu'il y a souvent des valeurs qui se cachent derrière.

-

-Qu'est ce qui me met en colère ? C'est souvent lorsque mes valeurs sont contrariées que je réagis.

-

-Comment j'aimerais qu'on parle de moi quand je serai mort.

-

-Je pense aux personnes (ou aux personnages) que j'admire, qui m'influencent ou à qui j'aimerais ressembler. Quelles valeurs incarnent-elles ? -.....

Listes de mes 5-10 valeurs les plus importantes :

- 1 - 2
- 3 - 4
- 5 - 6
- 7 - 8
- 9 - 10

5 Quelles sont mes passions ?

-Quelles sont les choses que j'aime et qui me donnent du plaisir (activités, loisirs...) ?

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

Je peux me souvenir de ce que j'aimais faire lorsque j'étais enfant. Je peux réfléchir à ce que je ferais si je n'avais aucune pression financière (si je gagnais au loto par exemple). Quelles activités m'absorbent tellement que je perds la notion du temps ? Quels sont mes films préférés ? Mes musiques préférées ?

Est-ce que je sais pourquoi j'aime ces choses ? Qu'est-ce qu'elles m'apportent ?

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

6 Quelles sont mes aversions ?

-Quelles sont les activités que je déteste ?

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

Est-ce que je sais pourquoi ?

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

7 Quelles sont mes compétences et mes forces ?

-Je suis bon(ne) ou doué(e) en quoi ? Qu'est-ce que je sais faire ? Qu'est-ce que je connais bien ? Quels sont mes atouts ? On sait souvent bien plus que ce que l'on pense savoir.

Je peux réfléchir aux matières où j'excellais. Qu'est-ce que me demande mon travail comme compétences ? Mes amis me demandent quels services ? Je peux demander à mon entourage en quoi je suis « bon(ne) ». Cela peut être aussi certains traits de personnalité ou certaines valeurs que j'incarne.

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

8 Quelles sont mes limites et mes incompétences ?

-En quoi je suis maladroit(e) ou mauvais(e) ? Qu'est-ce que je ne sais pas faire ? Quelles sont mes peurs ?

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

M'affirmer vulnérable est une grande force.

9 Quels sont mes besoins ?

De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ? Quelles sont les activités, les personnes et toutes les choses qui me font me sentir bien ? Qu'est-ce qui recharge mes batteries ? De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité ? Pour me sentir aimé(e) ? Pour m'estimer ? Pour avoir le sentiment de m'accomplir dans ma vie ?

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

Ces quelques réponses m'aident à mieux me connaître. Être connecté(e) à ce « moi profond » me permet de faire les bons choix et à mieux choisir mes relations, c'est-à-dire à construire la vie qui me convient.

Parfois, il arrive que certaines personnes se sentent une personne un jour et une autre le lendemain. Ce n'est pas grave à partir du moment où j'en ai conscience et que j'accueille avec bienveillance ces changements. Je suis complexe et atypique ? Et alors ? Je reste en phase avec ce que je suis vraiment et je l'assume.