

**Thérapie : Restaurer mon estime de soi**  
**Module 7 : L'arrosoir interne de l'estime de soi (la fourmi) : étape 2 : Acceptation et Bienveillance**

Le module 6 m'a permis de comprendre l'importance de mieux savoir qui je suis et avancer vers cet objectif grâce aux exercices. Il s'agit de la première étape pour utiliser l'arrosoir interne de l'estime de soi.

Ce module va m'aider à comprendre et gravir la prochaine étape : l'acceptation et la bienveillance. Cela fait partie du chemin pour utiliser l'arrosoir interne « fourmi ».



**1 M'accepter tel(le) que je suis.**

Mon identité se compose de multiples éléments qui font que je suis unique. Il y a des éléments qui me plaisent et que je juge positivement : ce sont mes qualités. Il y en a d'autres qui me déplaisent, que je voudrais changer et que je n'accepte pas : ce sont mes complexes, mes défauts et mes limites.

Pour m'accepter, je dois me considérer avec justesse. J'ai probablement tendance à me focaliser sur mes défauts et mes échecs. Je l'ai compris, c'est à cause de mes petits monstres et des effets velcro-téflon (ce qui est négatif accroche mon attention et ce qui est positif glisse).

Les exercices de ce module vont me permettre d'avancer vers l'acceptation.

Si j'arrive à assumer mes incompétences et mes limites, je m'allège d'une contrainte psychologique énorme. Je ne vis plus dans la pression et le stress : « Je ne sais pas faire cela, et alors ? »

Je peux alors apprendre ou me faire aider par des personnes qui prendront du plaisir à m'aider (car elles activent leur générosité).

## **2 Nourrir de la bienveillance envers moi.**

La bienveillance découle de l'acceptation. Nous sommes dans une société de consommation et du « toujours plus et toujours mieux ». Les injonctions à devenir une meilleure version de moi-même et à rejoindre la perfection pleuvent. Le secret d'une bonne estime de soi est d'abord d'être en paix avec ce que je suis : un être humain forcément imparfait. Cela ne m'empêche pas de vouloir m'améliorer dans certains domaines si j'en ai envie.

J'aime mes amis et les apprécie. Pourtant je sais bien qu'ils ont quelques défauts et loin d'être parfaits. Il n'est donc pas nécessaire d'être parfait pour m'aimer et avoir une bonne perception de moi !

### **Quels sont les ingrédients de cette bienveillance ?**

#### **2.1 C'est accepter de ne pas être parfait et de faire des erreurs :**

Il est facile de me laisser influencer par ce qu'on attend de moi. Je reprends pour moi « Je dois, je dois, je dois... ». La charge mentale est à saturation pour boucler la liste de tout ce que je m'oblige à faire.

Même si la pression sociale est présente, au final j'observe que c'est moi et moi seul(e) qui m'impose tout cela en fait.

En prendre conscience et dire « zut ! » à ce que me dit ma tête et ce que me disent les autres, c'est ce qu'on appelle le « lâcher prise ». Je peux alors arrêter de courir et me préserver des temps sans buts (sauf celui de me ressourcer) : me promener, faire une petite sieste, m'allonger au soleil, regarder une série, lire un magazine, boire un verre en terrasse et alors ? J'ai besoin de ces moments et je me les accorde.

C'est assumer d'être imparfait et de ne pas plaire à tout le monde qui permet d'être bien avec moi-même.

Une bonne estime de soi se manifeste aussi par le fait de pouvoir pardonner. Car pardonner aux autres, c'est comprendre la vulnérabilité de l'humain et le droit à l'erreur.

Je dois me pardonner aussi. Nous faisons tous des erreurs. Nous avons tous tenu des propos jugeants, critiques ou déplacés. A quoi bon culpabiliser trop longtemps : ce qui est fait est fait ! L'important est d'en avoir conscience et faire de mon mieux pour ne pas reproduire.

S'il y a quelque chose de négatif dans ma vie, que je n'accepte pas et qui me rend malheureux, je peux réfléchir sur le fait que je n'ai globalement que deux choix :

-Je peux continuer à ruminer et me plaindre de mon passé. Je peux culpabiliser, avoir honte de moi et me dévaloriser. Peut-être qu'en me plaignant, je peux attirer l'attention et l'affection de certains et cela me consolera un peu. Je peux aussi en exaspérer d'autres et me retrouver de plus en plus seul(e).

-Je peux aussi choisir d'accepter. Accepter, ce n'est pas une résignation passive. Accepter c'est aussi assumer. C'est par exemple m'excuser auprès de ceux que j'ai blessés. C'est aussi faire en sorte d'apprendre de mes erreurs et de mes échecs pour m'améliorer. Lors de chaque erreur, plutôt que de ruminer, je me pose ces questions : « Qu'est-ce que j'ai appris ? » « Qu'est-ce que je dois faire pour que cela n'arrive plus ? »

## **2.2 C'est avoir ma petite voix intérieure qui me parle comme à un bon ami.**

Lorsque mon meilleur ami me raconte ses difficultés, qu'est-ce que je lui répons ?

Qu'effectivement, c'est de sa faute. Qu'il n'aurait même pas du essayer parce qu'il sait qu'il est nul. Comment a-t-il pu y croire un instant ? De toutes façons, ce projet n'est pas pour lui, il ne le mérite pas. Sans oublier toutes les personnes qu'il a dû déranger pour cela.

Bien sûr que non !

Notre discours est plutôt empathique (dans la compréhension de l'autre et non dans le jugement) et encourageant (tu vas y arriver !). C'est cela qui met du baume au cœur, qui apaise et donne envie de continuer. C'est ce que ne fait pas mon discours intérieur quand j'ai une mauvaise estime de soi.

Je dois faire l'effort de changer mon discours intérieur et me parler comme un ami. Je m'accorde de la douceur et de l'indulgence. C'est une attitude à travailler.

### 2.3 C'est être à l'écoute de mes émotions, donc de mes besoins :

Certaines situations me mettent mal à l'aise ? C'est une opportunité d'apprendre. Qu'est ce qui me dérange ? Comment est-ce que je peux y remédier ?

Lisons le témoignage de Lisa :

*« Je me sens frustrée. Je dîne dans ma famille chaque week-end. Je pense que ça fait du bien à ma mère que je vienne depuis qu'elle est séparée de mon père. Elle invite sa sœur, ma tante « Ginette » et son mari « Georges ». Je suis épuisée des conversations avec lui. Il radote et parle toujours de politique. J'aimerais me sortir de cette habitude, mais je ne sais pas comment le dire. J'aimerais avoir plus de temps pour réaliser mes activités favorites. »*

Lisa fait-elle bien de supporter ces situations désagréables (se sacrifier) pour combler le vide affectif de sa mère ? Quelle doit-être sa priorité ? Soutenir sa mère ou vivre sa vie ? Qu'est-ce que je lui conseille ?

Lorsque je ressens une émotion, c'est qu'un de mes besoins est contrarié. La nature est bien faite, c'est l'émotion qui va m'aider à répondre à ce besoin.

Par exemple, si je suis en danger, la **peur** m'amène à fuir et à rechercher une protection.

Si je me sens blessé(e), la **colère** m'amène à me défendre et à défendre ce qui est important pour moi, mes valeurs.

Si j'ai un deuil à faire, la **tristesse** m'amène au repli et à la recherche du réconfort.

Si je vis des difficultés, le **stress** va me donner davantage d'énergie pour les dépasser. Si le stress se prolonge, je vais me vider de mon énergie. Il me faudra réduire le rythme pour continuer à avancer.

De la même façon, lorsque je me sens heureux et détendu, je peux chercher à en identifier la cause : « Je me sens bien ce soir... c'est vrai, j'ai marché une demi-heure aujourd'hui. Je devrais marcher tous les jours ! » Si je trouve une chose qui est bonne pour moi, la joie m'incite à recommencer et à partager.

La bienveillance envers moi, c'est donc écouter mes émotions. C'est ma boussole pour savoir ce qui me convient et ce qui ne me convient pas.

Revenons à Lisa : *« J'ai dit à ma mère que je ne viendrai plus qu'une fois par mois. Elle m'a surpris en me disant qu'elle était très contente car elle désespérait en voyant que je n'avance pas dans ma vie »*

Répondre à mes besoins me procure une stabilité psychologique permettant une relation plus harmonieuse avec les autres. C'est donc tout sauf égoïste. Tout le monde en sort gagnant.

## **2.4 C'est m'affirmer.**

C'est dans la troisième étape que je peux enfin affirmer mes besoins et incarner mes valeurs dans la vie.

C'est réussir à dire « non ».

*« Lorsque je dis « oui » aux autres, je dois faire en sorte de ne pas dire « non » à moi-même. »*

C'est la dernière étape pour faire fonctionner l'arrosoir interne de l'estime de soi : savoir m'affirmer avec assertivité, ce qui signifie avec respect et politesse.

## **Exercices du module 7 : Dans le Livret « Je suis le centre de ma vie ».**

**Module 7 (Débuté le .....)**

**Exercice 1 : Apprendre à me parler comme à un ami.**

Je reprends les réponses aux questions du module 6 qui peuvent alimenter ma dévalorisation. Ce sont les questions sur :

-Les 2 parties de mon corps que je n'aime pas :

- .....

- .....

-Les 2 échecs qui m'ont le plus affecté(e) :

- .....

- .....

-Les 2 évènements de vie qui m'ont le plus blessé(e) :

- .....

- .....

-Mes limites et mes incompétences :

- .....

- .....

Je considère ensuite que c'est un ami qui m'a confié ces réponses. Je note précisément ce que je lui dirais pour être réconfortant, soutenant et encourageant pour chaque réponse :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A l'avenir, dès qu'un évènement attaque mon estime de soi, j'utilise cette stratégie.

## Exercice 2 : Exercices anti-téflon.



Lorsqu'on demande à une personne ayant une bonne estime de soi si elle a davantage de qualités ou de défauts, elle répond « des qualités ». Qu'est-ce que je répondrais, moi ?

C'est une question de perception. Avec les effets conjugués des phénomènes velcro-téflon, de ma sensibilité et des petits monstres qui parlent dans ma tête, mes défauts pèsent beaucoup plus lourds et l'emportent dans mon esprit.

Avec le phénomène téflon notamment, mon cerveau ne prend pas conscience et ne retient pas les événements positifs. Je dois donc trouver un moyen d'en prendre conscience.

### Mon journal anti-téflon.

La meilleure façon est de me poser chaque jour certaines questions. Je prends la décision de tenir un journal où chaque soir, durant une semaine, je me remémore ma journée et je complète les phrases suivantes pour identifier mes expériences positives.

Noter ces éléments dans un cahier me permettra de prendre conscience et de me rappeler ce que je fais de bien et ce qui va bien dans ma vie

Alors chaque soir durant une semaine, je me remémore ma journée et je complète les phrases suivantes pour identifier mes expériences positives.

**Aujourd'hui, j'ai pu...**

**Aujourd'hui, j'ai su...**

Aujourd'hui, j'ai réussi à...  
Aujourd'hui, je peux me féliciter de...  
Aujourd'hui, je peux être reconnaissant envers...  
Aujourd'hui, je peux avoir de la gratitude pour...  
Aujourd'hui, je regrette..... mais j'ai appris  
que...

Une expérience désagréable peut être positive, dans le sens où cela m'apprend quelque chose.

Donc chaque soir, je me remémore ma journée : J'ai soigné mon apparence ? J'ai pris du temps pour moi ? Je me suis affirmé(e) ? J'ai demandé de l'aide à un collègue ? J'ai osé engager une discussion dans une file d'attente ? J'ai osé parler d'une de mes idées dans une réunion de travail ? J'ai dit gentiment à mon chef que je n'étais pas séduit par son projet ? J'ai su affronter une de mes peurs ? Je me suis promené seul(e) ? J'ai laissé mon copain (ma copine) voir ses potes sans lui envoyer 30 messages ? J'ai osé quelque chose de compliqué en sport ? J'ai raté quelque chose sans me sentir mal ? J'ai réussi à rire quand un ami m'a chambré(e) gentiment ? J'ai osé retourner sur la plage ou la piscine en maillot ? Je me suis senti(e) content(e) d'être moi ? J'ai su courir un peu plus vite que d'habitude ? J'ai couru un peu moins vite et je n'en ai pas fait un drame ? J'ai accepté un compliment sans le rejeter ? J'ai pu aider un(e)ami(e) en l'écoutant et en la conseillant ? Je n'ai pas laissé la mauvaise humeur de ma copine me gâcher ma journée ?

En y regardant de plus près, je peux prendre conscience qu'il y a tant de choses positives qui se passent dans chaque journée, il y a tant de choses dont je peux me féliciter.

Cet exercice permet de favoriser l'acceptation et la bienveillance en prenant conscience de mes efforts, de mes qualités, de mes compétences et de mes réalisations.

Une fois la semaine passée, je réalise cet exercice une fois par semaine durant 3 mois pour bien intégrer cette façon de penser et consolider l'effet anti-téflon.

**Facultatif : L'exercice anti-téflon sur mon enfance.**

Dans le module 3, j'ai eu à répondre à ces questions :

-Ai-je l'impression d'avoir reçu assez d'affection dans mon enfance ?

-Ai-je l'impression d'avoir été assez encouragé(e) et valorisé(e) dans mon enfance ?

Je vais maintenant ne pas me fier à mon ressenti, mais partir à la recherche dans ma mémoire, de tous les petits moments où j'ai ressenti de l'attention, de l'affection, des encouragements, de la valorisation et de la sécurité dans mon enfance (je les note) :

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