

## Thérapie : Restaurer mon estime de soi

### Module 9 : Les conséquences sur mes relations

J'ai appris à alimenter mon estime de soi en comprenant le fonctionnement et en utilisant mieux les 2 arrosoirs de l'estime de soi : l'arrosoir externe « cigale » (module 5) et l'arrosoir interne « fourmi » (modules 6,7 et 8).

Concernant les deux arrosoirs, la relation aux autres est déterminante pour les faire fonctionner.

**Pour l'arrosoir externe**, les différents leviers visent directement à obtenir un regard positif d'autrui.

**Pour l'arrosoir interne**, même si l'objectif est d'induire un regard positif sur moi-même en incarnant mes valeurs, j'ai besoin de les mettre en acte et de les affirmer auprès des autres. La façon dont je vais m'y prendre et leur façon de réagir va donc impacter mon estime de soi.

C'est pour cela que mon estime de soi varie tout au long de la vie (3<sup>ème</sup> règle). Elle fluctue en fonction de mes réussites et de mes échecs, mais aussi peut-être plus encore selon des relations que je tisse avec les personnes qui m'entourent, ma famille, mes amis, mes relations affectives, mes collègues de travail...

Avoir une bonne estime de soi permet une bonne qualité de vie et d'être heureux. Le centre du bonheur se trouve donc dans la façon d'être en relation avec les autres.

Ce module va m'aider à réfléchir et à orienter mes relations de façon à rehausser et protéger mon estime de soi.

## L'arrosoir externe et mes relations.



Quel que soit le levier de l'arrosoir interne que j'utilise, l'objectif est d'obtenir de l'affection, de l'attention et un regard valorisant d'autrui.

Rappel des différents leviers :

- 1 Etablir et alimenter les relations amoureuses et affectives.
- 2 Utiliser la fanfaronnade, l'humour ou la provocation.
- 3 Être généreux, altruiste, empathique et aider autrui.
- 4 Être dans la complaisance (ne pas dire).
- 5 Me conformer aux règles sociales.  
-Sentiment d'appartenance et de singularité
- 6 Valoriser mon image.
- 7 Performer dans une activité ou au travail.
- 8 Me valoriser par le biais d'un tiers.
- 9 Me plaindre, exprimer mes émotions et mes difficultés.
- 10 Exprimer mes remerciements et ma gratitude.
- 11 Me mettre en colère.
- 12 Avoir du pouvoir ou des responsabilités.

Dans le module 5, j'ai fait le bilan des leviers que je sais utiliser, ceux que je devrais utiliser davantage et ceux dont je suis dépendant.

Dans le cadre d'une relation, il peut arriver que les leviers que j'utilise habituellement ne fonctionnent pas. J'ai pu observer que les personnes autour de moi réagissent de façon très différente aux différents leviers de l'arrosoir externe.

Avec certains, il sera bénéfique d'exprimer mes ressentis alors que d'autres peuvent me rejeter pour ces mêmes raisons. Certaines personnes seront reconnaissantes de mon aide alors que d'autres la trouveront tout-à-fait normale et m'en demanderont toujours plus. Certaines personnes seront sensibles à mon amour, alors que d'autres me culpabiliseront de ne jamais me sentir assez aimé(e)s.

Tout comme mes réactions émotionnelles m'appartiennent, **la réaction de l'autre à mes comportements lui appartient !** L'autre est tel qu'il est avec ses opinions et ses émotions. Je ne peux pas le changer. Dans cette situation, il n'y a pas 36 choses à faire si je ne veux plus en souffrir :

-Si je tiens à cette relation, je peux essayer d'autres leviers pour voir comment la personne y réagit. Par exemple, plutôt que d'exprimer mes sentiments, je peux complimenter l'autre et lui accorder plus de temps.

-Dans le cas contraire, si je ne suis pas d'accord pour modifier mon comportement habituel, je dois essayer de prendre de la distance par rapport à cette relation. La distance peut être physique (je vois moins la personne) ou psychologique (je vois la personne, mais j'accepte que cette relation ne me donne pas satisfaction. Je la désinvestie).

Par contre, si je suis dépendant(e) de cette relation, les choses se compliquent car je n'arrive pas à prendre de la distance, c'est-à-dire que je n'ai plus la liberté de stopper cette relation car elle est vitale pour combler mon manque.

Ce qui fait qu'à un moment :

Soit je ne me respecte plus (j'accepte tout pour poursuivre la relation),

Soit je ne respecte plus l'autre (je suis prêt à prendre le contrôle de l'autre, de le manipuler voire le contraindre pour rester en relation).

C'est ce qui amène à entretenir des relations dites toxiques qui font souffrir les deux protagonistes.

Pour sortir de cette relation, le chemin à prendre est celui de l'activation de l'arrosoir interne. C'est apprendre à répondre moi-même à mes besoins qui va me permettre de m'éloigner de ces dépendances. Par exemple la dépendance amoureuse régresse si j'apprends à me respecter et à m'aimer (Comme disent les paroles de la chanson « Flowers » : I can buy myself flowers -je peux m'offrir des fleurs)

## **Booster l'arrosoir externe avec le binôme « Générosité-Gratitude ».**

Les études sur le bonheur identifient la générosité et la gratitude comme deux ressorts essentiels à la qualité des relations et au bonheur.

### **Activer la générosité.**

La générosité de l'être humain expliquerait pourquoi l'homo sapiens est l'espèce dominante sur terre. Nous avons dû nous regrouper et nous entraider pour survivre. La nature a donc utilisé le plus efficace : nous récompenser par un sentiment de joie lorsque nous avons des comportements pro-sociaux (se mettre à la place de l'autre, comprendre ses intentions, donner et remercier). C'est donc aussi pour cela que le regard des autres (l'arrosoir externe) est d'une telle importance pour mon équilibre psychique.

Donner active le circuit de la récompense. Les personnes engagées dans le bénévolat sont en meilleure santé.

Je peux donner des biens matériels, mais aussi de l'attention, du temps, de la bienveillance, des compliments... Je ne dois pas hésiter à être généreux, tout en prenant garde à ne pas glisser dans la dépendance de type « sauveur » (dans ce cas, les besoins d'autrui passent devant les miens).

### **Alimenter la gratitude.**

En temps normal, l'effet velcro-teflon ne me permet pas de prendre conscience de ce qui va bien.

Il me faudra faire un effort pour arrêter de me fixer sur ce qui ne va pas bien pour examiner les situations dans leur globalité et percevoir les éléments positifs. C'est à cette condition que je peux cultiver ma gratitude. C'est ce que j'ai travaillé avec l'exercice « anti teflon » du module 7.

**La gratitude, c'est remercier et être reconnaissant des bons moments de la vie et de ce que nous apportent les autres. C'est être reconnaissant de leur générosité, leur soutien, leurs compliments.**

Il est très important de savoir remercier une personne qui est généreuse envers nous. L'exercice de ce module va m'aider à les identifier. Cela peut être remercier un proche ou un inconnu qui a effectué une action positive envers moi ou mes proches.

Cela peut être aussi prendre conscience de vivre un bon moment en prenant mon café ou en regardant un coucher de soleil. Être reconnaissant de vivre simplement ces moments agréables dans la journée. Il y a tant de choses positives que je ne les vois même plus car je les considère comme acquises : avoir une famille, un logement, une bonne santé, des amis, manger à ma faim, avoir la possibilité de dormir dans un lit confortable, prendre une douche d'eau chaude, ou se sentir apprécié(e) dans son travail.

Cette reconnaissance consciente m'amène à apprécier ce que j'ai, plutôt qu'à déplorer ce qui me manque. Remercier ou être reconnaissant procure un sentiment de bien-être.

La générosité amène la gratitude, et la gratitude renforce la générosité. C'est pour cela que l'on parle du binôme « générosité-gratitude ».

### L'arrosoir interne et mes relations.



Répondre à mes besoins et incarner les valeurs passent par mon comportement. J'ai besoin de m'affirmer avec assertivité pour que cela se passe bien auprès de mon entourage.

Mais si malgré tous mes efforts (employer les principes de la CNV), une personne (mon conjoint, ma conjointe ou un de mes parents par exemple) s'oppose à la réponse à mes besoins les plus importants, que faire ?

Je peux l'accepter. Mais en étant conscient que cette relation restera un frein à mon épanouissement. Je dois chercher d'autres relations qui vont mieux répondre à mes besoins et valeurs.

Je peux m'affirmer un peu plus en posant des choix, même sans l'accord de l'autre. Ce sera à prendre ou à laisser. Si l'autre n'accepte pas, c'est à lui de rompre la relation.

Je peux aussi désinvestir la relation en disant que je n'accepte pas ce manque de respect de mes besoins.

### Exercices du module 9 : dans le Livret « Je suis le centre de ma vie »

#### **Facultatif : à lire : Réagir aux critiques.**

Dans notre tête, nous interprétons les comportements. Lorsque nous verbalisons notre jugement, s'il est positif c'est un compliment et s'il est négatif c'est une critique.

J'ai compris comment me positionner par rapport aux **compliments**. Je dois être dans la gratitude. Je ne dois pas hésiter non plus à complimenter les personnes lorsque je pense que ce qu'elles font est bien. C'est de la générosité de ma part.

Concernant les **critiques**, elles peuvent être très déstabilisantes, surtout lorsque je manque d'estime de soi (l'arrosoir externe se coupe)

Il y a deux types de critiques :

**Il y a d'une part les critiques non sollicitées, formulées de manière péjorative, qui n'apportent aucune solution et n'ont pas vraiment vocation à m'aider.** Ces critiques doivent me passer au-dessus. Je ne dois pas les prendre trop à cœur. Bien sûr, si mon estime de soi est fragile et que j'ai souffert de critiques dans mon passé, cela peut raviver des blessures et me faire très mal.

Mais dans ces situations, je dois essayer de comprendre pour quelle raison et la personne me lance de telles critiques.

La personne a un ego fragile et cherche à me rabaisser pour se grandir ? J'ai blessé son ego en faisant quelque chose ? La personne est jalouse de moi ? Je lui prends quelque chose dont elle a besoin, l'affection de quelqu'un ? Sa place ? La personne tente de me dévaloriser pour mieux me contrôler parce qu'elle est dépendante de la relation avec moi ? La personne est en général très exigeante et pas bienveillante, même envers elle-même ?

**Il y a d'autre part celles constructives et formulées de manière respectueuse.** Bien sûr, ces critiques peuvent me piquer au vif, mais je dois me focaliser sur ce qu'elles peuvent m'apporter.

Lorsque les personnes me critiquent de manière constructive et respectueuse, c'est généralement pour m'aider à progresser. De son point de vue, la personne me dit quelque chose de vrai. Je ferais mieux de le prendre en compte.

Le fait d'être ouvert et à l'écoute des critiques me permet d'être plus lucide et honnête envers moi-même. C'est une façon d'assumer le fait d'être imparfait. J'ai compris qu'assumer mes défauts et demander de l'aide était un signe de bonne estime de soi.

Les retours d'autrui sont des éléments précieux qui me permettent d'avancer sur le chemin du développement personnel. Je peux même éprouver de la gratitude envers les personnes qui ont le courage de me dire les choses.

Je dois aussi me permettre de formuler ce type de critique. C'est une façon de renseigner l'autre sur les valeurs que j'estime importantes. C'est aussi faire un retour à l'autre qui va lui permettre de progresser lui aussi.

**Exercices du module 9 : Dans le Livret : « Je suis le centre de ma vie ».**

## Module 9 (débuté le.....)

### Exercice 1 : Je vais identifier les personnes favorisant mon estime de soi.

J'identifie les personnes (ou les groupes de personnes) dans mon entourage qui font du bien à mon estime de soi.

Dans ma famille, mes amis, mes connaissances et au travail, quelles sont les personnes qui réagissent positivement à mes stratégies pour rénover mon estime pour moi ? Quelles sont les personnes que je peux qualifier d'aimantes, d'affectueuses, d'encourageantes, de généreuses, de bienveillantes et qui me comprennent (empathique) ?

Je note qui sont ces personnes :

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

Je dois penser à me tourner vers elles lorsque mon estime pour moi est altérée. Je dois penser à nourrir ces relations en alimentant la générosité et la gratitude envers elles. Ces relations sont précieuses pour moi et doivent s'entretenir. J'ai besoin d'avoir des confidents qui apaisent mes peines.

Je note ce que je peux faire en ce sens dans les semaines à venir :

.....  
.....

### Exercice 2 : Je vais identifier les personnes qui altèrent mon estime de soi.

J'identifie les personnes (et les groupes) dans mon entourage qui abîment mon estime de soi.

Dans ma famille, mes amis, mes connaissances et au travail, quelles sont les personnes qui réagissent négativement à mes stratégies pour rénover mon estime pour moi ?

C'est-à-dire pour qui je n'ai pas de retour positif lorsque j'active mes leviers habituels de l'arrosoir externe.

C'est-à-dire les personnes qui sont des freins à la réponse à mes besoins et à l'incarnation de mes valeurs (frein à l'arrosoir interne)

Qui sont les personnes que je peux qualifier de froides, critiques, égoïstes, jugeantes et qui ne me comprennent pas ?

Je note qui sont ces personnes :

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

Je dois penser à prendre un peu de distance avec elles. Je peux essayer de m'affirmer davantage avec assertivité dans ces relations. Si elles tiennent à moi, elles vont évoluer pour ne pas me perdre. Dans le cas contraire, si la relation s'étiole et se casse, qu'ai-je vraiment à perdre ?

Je note ce que je peux faire en ce sens dans les semaines à venir :

.....

Bravo, je suis arrivé(e) à la fin de cette thérapie ; je peux me féliciter d'avoir été aussi persévérant(e).

Il me reste 4 choses pour finaliser cette thérapie :

**1 tout d'abord, je fais le point sur mon évolution.**

Je réévalue mon estime de soi en répondant à nouveau au questionnaire (de Rosenberg).

Consignes : J'entoure la réponse qui me semble correcte actuellement pour chacune des dix affirmations suivantes parmi les 4 propositions : Oui, Plutôt oui, Plutôt non et non.

**1. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.**

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

**2. Parfois je pense que je ne vauds rien.**

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

**3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités.**

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

**4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens.**

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

**5. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier.**

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

**6. Parfois, je me sens réellement inutile.**

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

**7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens.**

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

**8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même.**

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

**9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e).**

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

**10. J'ai une opinion positive de moi-même.**

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

Je note le score que j'obtiens : ..... / 40

Je note le score que j'ai obtenue au début du programme : ...../ 40

Mon score a-t-il augmenté ?

.....

Au-delà du score, qu'est-ce que m'a appris le programme ? Quel changement j'ai pu constater ?

.....

**2 Ensuite, je dois continuer durant plusieurs semaines l'exercice anti-téflon qui servira à consolider mon estime de soi.**

**3 Enfin si malgré tous mes efforts, mon estime de soi continue à me faire souffrir,** je dois me rapprocher d'un psychologue ou d'un psychothérapeute. Ils pourront me proposer d'autres techniques dans le cadre d'une relation thérapeutique.

**4 Je réévalue mon anxiété avec l'inventaire de Beck pour l'anxiété.**

**Consignes : concernant les 21 propositions suivantes, dans quelle mesure ai-je ressenti ces signes au cours de la dernière semaine ?**

J'entoure la note qui correspond le mieux à mon état (entre 0 et 3).

	Pas du tout	Un peu pas trop dérangeant	Modérément déplaisant	Beaucoup très dérangeant
Au cours des 7 derniers jours, j'ai été affecté ( e) par :				
<b>1. Sensations d'engourdissements ou de picotements</b>	0	1	2	3
<b>2. Bouffées de chaleur</b>	0	1	2	3
<b>3. "Jambes molles", tremblement dans les jambes</b>	0	1	2	3
<b>4. Incapacité à me détendre</b>	0	1	2	3
<b>5. Crainte que le pire ne survienne</b>	0	1	2	3
<b>6. Etourdissement ou vertiges, désorientation</b>	0	1	2	3
<b>7. Battements cardiaques marqués ou rapides</b>	0	1	2	3
<b>8. Manque d'assurance dans mes mouvements</b>	0	1	2	3
<b>9. Terrifié ( e)</b>	0	1	2	3
<b>10. Nervosité</b>	0	1	2	3
<b>11. Sensation d'étouffement</b>	0	1	2	3
<b>12. Tremblements des mains</b>	0	1	2	3
<b>13. Tremblements et faiblesse du corps, chancelant ( e)</b>	0	1	2	3
<b>14. Crainte de perdre le contrôle de soi</b>	0	1	2	3
<b>15. Respiration difficile</b>	0	1	2	3
<b>16. Peur de mourir</b>	0	1	2	3
<b>17. Sensation de peur, "avoir la frousse"</b>	0	1	2	3
<b>18. Indigestion ou malaise abdominal</b>	0	1	2	3
<b>19. Sensation de défaillance ou d'évanouissement</b>	0	1	2	3
<b>20. Rougeur du visage</b>	0	1	2	3
<b>21. Transpiration (en dehors de la chaleur)</b>	0	1	2	3

Pour les 21 propositions, j'additionne mes points et calcule mon score.

**Score** : .....

**Interprétation** : entre 8 et 15, l'anxiété est légère. Entre 16 et 25, l'anxiété est modérée. Au-dessus de 26, l'anxiété est sévère et influence négativement la qualité de vie.

Si je suis dans cette situation, il me sera probablement bénéfique de réaliser le programme de thérapie : « Mieux vivre avec le stress et l'anxiété » sur le site de l'AHNAC.