



L'ESTIME DE SOI ...

Qu'est-ce que l'estime de soi?

C'est le sentiment que nous éprouvons relativement à notre valeur en tant qu'être humain et l'anticipation d'être accepté ou rejeté par les autres. C'est en quelque sorte la perception et la confiance en nos propres capacités, à l'égard de soi. La perception de soi nous fait prendre conscience des divers aspects de notre personnalité : traits physiques et psychologiques, qualités morales, besoins, acquis et ressources, capacités et limites, forces et faiblesses. C'est une façon de se regarder, de se parler et de se sentir. En d'autres termes, c'est avoir la capacité de s'aimer, de s'apprécier pour ce que l'on est et de trouver que l'on vaut la peine.

Pourquoi est-ce si important de développer l'estime de soi?

Développer l'estime de soi c'est permettre à la personne d'actualiser ce qu'elle a de meilleur en elle.

Voici un tableau qui résume bien la haute et basse estime de soi.

<i>La personne qui a une haute estime de soi</i>	<i>La personne qui a une faible estime de soi</i>
• Est fière d'elle-même	• A peur d'échouer
• Reconnaît ses propres habiletés et celles des autres	• Met surtout l'accent sur ses défauts
• Accorde de l'importance au genre de personne qu'elle est	• Est préoccupée par ce que les autres pensent d'elle
• A confiance en ses compétences, ses talents et son intelligence	• Ne prend pas de risque
• Réagit avec confiance en face des défis et des problèmes	• Craint de ne pas pouvoir remplir les tâches demandées
• Se montre persévérante dans les tâches difficiles	• Est renfermée, parle peu
• exprime ses opinions et défend ses idées sans crainte	• Cherche avant tout la sécurité
• Se donne des buts et prend les moyens pour les atteindre	• Entretient des opinions négatives sur la vie
• Assume la responsabilité de ses actes	• Se blâme et s'accable pour ses erreurs ou ses échecs
• Reconnaît et apprécie la valeur des autres	• A tendance à se comparer aux autres à son désavantage