

CONFIANCE ET ESTIME DE SOI, EGO, ACCEPTATION PAR NOS PAIRS ET AUTO-VALORISATION

Note : les liens hypertextes de ce texte son fonctionnels
(05/2025).

CONTENU

(Mis à jour le 9 mai 2025)

Par où commencer pour croire en vous. Par Chris Winfield. Lorsque vous constatez que vos doutes refont surface, que vous vous sentez vulnérable et incertain, imaginez que vous êtes quelqu'un de puissant et d'influent avec une confiance totale et démesurée. Entraînez votre cerveau à penser ainsi et, éventuellement, il le fera. En vous immergeant à répétition dans ces situations de construction de votre force, vous construirez votre courage et la confiance que vous aurez en vous-même. Page 4.

Le mot de la fin sur l'estime de soi. Excellent article de Michael Hall. Michael établit une distinction claire entre les termes « estime » et « confiance » en soi : *L'estime de soi, c'est vous en tant que personne*, alors que la *confiance en soi, c'est ce que vous pouvez ou non faire. Vous êtes la seule personne à pouvoir vous estimer.* Tous les jours, exercez-vous à rafraîchir votre [carte mentale](#) à l'effet que vous êtes quelqu'un d'inestimable et que, en tant que Soi vivant et sacré, vous avez, par nature, une valeur, vous en valez la peine et que vous possédez une dignité en tant que membre de la race humaine. Parlant de confiance en soi, il écrit : « Parier sur nos forces permet d'identifier ces domaines et ces tâches pour lesquelles nous bénéficions de dispositions naturelles, y devenir très habiles et y apporter une très grande contribution. C'est une des clés secrètes du succès dans la vie. » Parlant de l'ego, il ajoute : « Sans un ego fort, vous vous refermez sur vous-même, vous capitulez, vous baissez les bras ou adoptez une réaction défensive du genre « [bats-toi-ou-fuis](#). » Le mot de la fin : « *il vous faudra distinguer entre être humain (human being) et l'humain exécutant (human doing) en vous.* » Page 6.

L'estime de soi. Par Elvis Lester. Je vous laisse découvrir par vous-même ce texte de 2 pages. Page 12.

Précision de Bob Bodenhamer. Bob Bodenhamer nous explique pourquoi il n'était pas en mesure d'aider les PQB ayant un faible ego. Page 14.

Doper la force de votre ego. Par Michael Hall. La *force de l'ego* réfère à l'intensité du sens que nous donnons à notre Moi ou à notre personne pour affronter, face à face, sans plier l'échine ni se sentir dépassé, les événements de la vie. La force de notre ego est donc notre habileté à jouer le Jeu de la Vie tout en nous adaptant aux diverses formes que celle-ci nous réserve. Au fur et à mesure que nous affrontons la réalité, nous développons de plus en plus notre sens du Moi. Un faible ego décrit un sens du Moi qui peine à affronter, à embrasser et à composer avec ce qui est. Une *puissante* force de l'ego décrit un individu qui commence par accepter l'existence de toute chose, qui a su accroître sa tolérance aux

CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, L'EGO ET AUTO-VALORISATION

frustrations pour se tourner vers elles et les explorer dans une perspective d'entrer en relation, de composer avec celles-ci et de les maîtriser. Plus la force de notre ego gagnera en puissance, plus nous développerons un solide sens de notre Moi (ou noyau identitaire, RP) et plus grande sera notre sensation d'être compétent et de posséder les ressources adéquates pour faire face à la vie, ainsi que notre capacité à empoigner tout ce qui se présentera à nous. La faiblesse et la puissance de la force de notre ego sont directement reliées à l'évaluation que nous faisons de notre pouvoir personnel ou de la faiblesse de celui-ci. Page 15.

(Recherche) ***Les autres vous acceptent plus que vous le pensiez.*** Nous traitons de nouvelles connaissances (personnes nouvellement rencontrées) plus favorablement que nous nous traitons nous-mêmes; par conséquent, les autres nous apprécient davantage que ce que nous pensons. Page 22.

(Recherche) ***Ne soyez pas si sévère avec vous-même. La science nous informe que vous avez une assez bonne idée de votre personnalité.*** Par Jamie Ducharme, Mental Health/Psychology, Time Magazine, 19 décembre 2018. Page 25.

(Basé sur la recherche) ***Voici comment accroître votre estime de soi : 4 secrets issus de la recherche.*** Par Eric Barker, publié le 28 avril 2025. Page 28.

En résumé :

- La meilleure manière de forcer votre cerveau à croire que vous avez confiance en vous c'est d'imaginer que vous êtes quelqu'un de puissant et d'influent avec une confiance complète et totale (faire « comme si »). En vous immergeant à répétition dans ces situations de construction de votre force, vous construirez votre courage et la confiance que vous aurez en vous-même.
- Vous êtes la seule personne à pouvoir vous estimer. : « Parier sur nos forces permet d'identifier ces domaines et ces tâches pour lesquelles nous avons des dispositions naturelles, y devenir très habiles et y apporter une très grande contribution. C'est une des clés secrètes d'une vie réussie. »
- La force de notre ego est donc notre habileté à jouer le Jeu de la Vie tout en nous adaptant aux diverses formes que celle-ci nous réserve. La faiblesse et la puissance de notre ego sont directement reliées à l'évaluation que nous faisons de notre pouvoir personnel ou de la faiblesse de celui-ci.
- Les autres nous apprécient davantage que nous le croyons et nous sommes relativement bons juges de notre personnalité, bien que parfois plus sévères que les autres dans notre auto-jugement.

CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, L'EGO ET AUTO-VALORISATION

- Vous avez une valeur intrinsèque (en parlant « d'estime » de soi) simplement parce que vous existez. Remettez en question vos croyances irrationnelles. Pratiquez l'autocompassion en (1) étant un ami pour vous-même, (2) en vous rappelant que nous sommes tous des humains, (3) et en ne vous identifiant pas à vos erreurs/maladresses (ou votre bégaiement). Et surtout, surtout, arrêtez de vous comparer aux autres et vivez pleinement votre vie.

PAR OÙ COMMENCER POUR CROIRE EN VOUS

Par Chris Winfield

Traduit par Richard Parent

Il ne s'agit pas d'un texte rédigé en relation directe avec le bégaiement. Mais vous aurez déjà compris le lien. R.P.

Peut-être n'avez-vous pas encore atteint la position que vous désirez professionnellement. Bien que votre performance au boulot soit acceptable, votre progression dans la hiérarchie n'est pas aussi rapide que vous l'espérez. À moins que ce ne soit votre vie personnelle qui ne soit pas satisfaisante. Vous vous êtes fixé des buts que vous ne pouvez atteindre ou vous vous efforcez d'adopter de bonnes habitudes de vie alors que les « mauvaises » ne cessent de refaire surface.

Peu importe le secteur de votre vie pour lequel vous avez le plus d'attentes, *vous pouvez atteindre vos objectifs en croyant en vous-mêmes.*

Je vous le concède, ça peut représenter tout un défi de faire cela, spécialement lorsque persiste [cette minuscule petite voix dans votre tête](#) qui vous répète inlassablement que vous n'êtes pas « assez bon », ou « pas suffisamment intelligent » ou « pas assez beau » ou pas assez *quoi que ce soit d'autre.*

Mais voici le truc : ce ne sont que des pensées. Et vous ne pouvez laisser ces pensées devenir votre réalité. *Vous ne pouvez laisser [ces croyances](#) devenir votre réalité.*

Vous devez les combattre — voici comment.

Commencer par prétendre (faire comme si)¹

Une option consiste à « faire comme si jusqu'à ce que vous y parveniez. » Prétendez que vous êtes [quelqu'un qui croit en lui](#).

C'est correct si vous n'y croyez pas pleinement. Mais il est important de croire et d'avoir confiance en vous juste *un peu plus* que le contraire. En d'autres mots, vous avez besoin de croire en vos forces et en vos capacités plus souvent que vous en doutez et que vous pensez qu'elles sont inférieures à la norme.

¹ **Structure « comme si »** : « Prétendre, » faire comme si. Supposer qu'une situation se produit au moment présent et y réagir comme si elle se produisait vraiment. C'est une technique créatrice favorisant la résolution de problèmes en faisant mentalement fi d'obstacles apparents posés sur le chemin vers la solution souhaitée.

CONFIANCE EN SOI

Lorsque vous constatez que vos doutes refont surface, vous faisant sentir faible et incertain, imaginez que vous êtes quelqu'un de puissant et d'influent avec une confiance complète et totale. [Entrenez votre cerveau à penser ainsi — et, éventuellement, il le fera.](#)

Assouplissez vos muscles du courage

Lorsque vous vous aventurez [à l'extérieur de votre zone de confort](#) en faisant des choses que vous ne feriez normalement pas, vous douterez probablement de vous — mais vous vous exercez également à vaincre ce doute. *En vous immergeant à répétition dans ces situations de construction de votre force, vous commencerez à construire votre courage et la confiance que vous aurez en vous.*

Dressez une liste de vos succès

Lors de ces moments où vous ne croyez pas en vous autant que vous le devriez, il est utile de vous souvenir que vous avez déjà eu du succès dans votre vie — des moments où, bien que vous doutiez de vous, vous avez tout de même accompli de grandes choses.

Dressez une liste de ces réalisations, de celles dont vous êtes fiers d'avoir accomplies, et référez-vous-y lorsque vous avez besoin d'un petit rappel de ce dont vous êtes capable.

Utilisez cette liste pour vous aider à passer par-dessus les incertitudes afin que vous puissiez, encore, atteindre le succès.

« Nous devons être l'incarnation du succès. Avant qu'il ne vienne à nous, nous devons irradier le succès. On doit d'abord devenir, mentalement, d'un point de vue attitudinal, la personne que nous voulons devenir. »

— *Earl Nightingale*

SOURCE : Traduction de *How to Start Believing in Yourself More* par Chris Winfield. 7 juin 2016. Paru dans <http://motto.time.com/4356649/believe-in-yourself-more/?xid=newsletter-brief>

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Juin 2016. Actualisation des liens hypertextes, septembre 2018 et 05/2025.

LE MOT DE LA FIN SUR L'ESTIME DE SOI

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

L'estime de soi constitue un des éléments de la métaphore de [l'iceberg du bégaiement](#) de Joseph Sheehan. De nombreuses PQB n'ont ou bien aucune estime de soi ou une bien piètre image d'elles-mêmes (estime de soi et image de soi étant synonymes). RP

Je n'avais jamais écrit d'article sur « le mot de la fin » de quoi que ce soit. Aucun. Zip. Nada. Mais j'ose maintenant le faire. Je sais que c'est audacieux, peut-être même une audace irréfléchie; mais je vous laisse le soin d'en juger lorsque tout aura été dit. Et maintenant, qu'en est-il de cet étrange et illusoire état d'estime de soi, de ce prix tant convoité, de ce sujet si mal compris? Je crois pouvoir écrire *le dernier mot à ce sujet*. En tout cas, je l'espère. Il ne s'agit pas d'une attente, juste un souhait. Alors, si le voyage vous tente, allons-y.

DÉMYSTIFIER LA CONFUSION ENTOURANT L'ESTIME DE SOI

Nous devons commencer par démystifier le terme lui-même. Les mystères l'entourant sont importants. Pour commencer, la plupart des gens confondent *estime* de soi et *confiance* en soi. Et s'ils ne font pas cette erreur, ils en font une autre. Ils confondent *estime* de soi et le fait de se sentir bien dans sa peau ou d'avoir un sentiment de dignité envers les desideratas et l'approbation des autres. Mais aucune de ces descriptions ne réfère à *l'estime* de soi.

La clé, bien sûr, réside dans le verbe estimer. *Estimer* quelque chose, c'est l'évaluer. C'est la valeur que nous attribuons à quelque chose ou à quelqu'un. C'est ce que font les évaluateurs immobiliers, les bijoutiers et les antiquaires. Donc, lorsqu'on parle d'*estime* de soi, on réfère à notre valeur personnelle. Bon, commençons ici. Combien valez-vous? Quelle peut bien être la valeur d'un être humain? Et cette valeur humaine qui est vôtre fluctue-t-elle à la hausse et à la baisse comme le fait l'indice Dow Jones? Devez-vous, à la fin d'une journée, vérifier le « marché de soi » pour savoir quelle fut votre performance boursière et si votre valeur s'est accrue ou a diminué en cours de séance?

Afin de répondre à la question « Quelle est la valeur d'un être humain? », vous avez besoin d'une unité de mesure, d'une norme quelconque et de quelques critères. Quelles sont vos normes? Comment évaluer la valeur d'un être humain? Voyons voir... Culturellement, nous pouvons utiliser une vaste gamme de critères. On peut utiliser l'apparence, l'intelligence, vos réalisations, vos forces, vos avoirs, vos vêtements griffés,

L'ESTIME DE SOI & EGO

vosre garde-robe dernier cri, vosre bibliothèque personnelle, vosre rapidité, vosre loquacité, vosre gentillesse, vosre popularité, vosre réputation et ainsi de suite.

Qu'en pensez-vous? Désirez-vous utiliser n'importe lequel de ces critères pour juger et évaluer vosre valeur, celle des autres ou celle des êtres humains en général? Si vous choisissez cette avenue, alors *la valeur d'un être humain sera conditionnelle*. Et c'est justement ce que font la plupart des gens. Ils s'évaluent — et évaluent les autres — selon leurs réalisations, l'argent qu'ils gagnent/possèdent, leur âge, leur apparence, leurs forces, etc. Et bien sûr, *toute condition* que vous utilisez pour effectuer vosre évaluation vous place sur un tapis roulant — un tapis roulant de conditionnalités; *de sorte que les gens n'ont pas de valeur intrinsèque puisqu'ils doivent d'abord satisfaire à certaines conditions*.

Mais il y a une autre avenue. Plutôt que de déterminer ces valeurs selon des conditions temporelles, des conditions qui vont et viennent, qui fluctuent, qui sont éphémères et qui peuvent nous être enlevées, nous pourrions évaluer la valeur humaine comme *inconditionnelle*. On pourrait déclarer, dès le départ, que les individus ont déjà une valeur; une valeur et une dignité, et partir de cette évaluation.

Pourquoi pas? Pourquoi ne pas débiter avec une *valeur inconditionnelle* afin que vosre *personne*, en tant qu'être humain, n'ait pas un index de valeur flottant, mais une valeur donnée, une valeur intégrée, et donc garantie?

Je parle maintenant de vous en tant que personne, en tant qu'*être humain*. Et cela se distingue du vous exécutant (le performer – a doer), agissant, accomplissant, de ce vous en termes de tous ces facteurs et ces facettes de vosre vie : apparence, énergie, santé, carrière, argent, âge, etc. Toutes ces choses sont conditionnelles et vous pouvez évaluer comment vous vous débrouillez dans tous ces domaines en utilisant les standards que vous voulez. Lorsque vous faites cela, vous êtes en présence d'une autre facette de vous. Car vous avez, en ces domaines, un degré de *confiance* personnelle. Vous avez une confiance qui vous est propre pour gagner de l'argent, vous faire des amis, résoudre des problèmes, vous entendre avec vos voisins, impressionner les autres par vos connaissances, vos livres, vosre sexualité et un millier d'autres choses. On parle alors de confiance en soi, pas d'*estime* de soi.

Voilà pour la première démythification. *L'estime* de soi, c'est vous en tant que *personne*, alors que la *confiance* en soi, c'est ce que vous pouvez ou non faire. La confiance en soi, c'est vous en tant qu'humain accomplissant (human doing) et non en tant qu'Être humain (human being). C'est conditionnel. Alors que l'estime de soi se conjugue bien mieux à l'inconditionnel.

L'ESTIME DE SOI & EGO

DEUXIÈME DÉMYSTIFICATION

Vous êtes la seule personne à pouvoir vous estimer. Et c'est justement pourquoi nous parlons d'estime *de soi*. Il ne s'agit pas de l'estime *des autres* ; de ce qui serait le respect, la valeur, l'appréciation et l'approbation² que les autres vous portent/attribuent. Et bien que nous aimions tous cela, nous avons vu et entendu parler de ces célébrités du septième art, de ces millionnaires et autres superlatifs qui, soi-disant, « ont tout » — la célébrité, la prospérité et la reconnaissance que toute personne désire (*l'estime* des autres) ; mais tout cela n'ayant rien à voir avec le Soi, pas plus que ça ne se traduisait en *estime* de soi, plusieurs d'entre eux/elles finirent par se suicider.

Donc, vous seul êtes en mesure de vous estimer. Étant donné qu'il s'agit d'une évaluation qui s'effectue en vous, libre à vous de vous estimer et de vous accorder une haute estime, *au moment de votre choix*. Inutile d'attendre quelque chose. Il n'y a, en vérité, rien à attendre. Il s'agit d'une déclaration, d'une décision.

Si vous souhaitez une saine sensation de Soi, c'est ici qu'il faut commencer. Vous faites la différence entre, d'une part, votre décision et votre déclaration à l'effet que vous ayez une valeur, que vous soyez quelqu'un, que vous êtes né en tant qu'être humain et, d'autre part, attendre qu'une valeur et que la dignité vous rattrapent. Oh, elles finiront bien par vous rattraper ! Mais elles y mettront un certain temps. Entre-temps, réjouissez-vous d'avoir une valeur intrinsèque. Refusez, refusez farouchement de vous mettre en ligne en retournant à une conception de soi conditionnelle³.

D'ici là, commencez dès maintenant à actualiser vos concepts du Soi dans votre [cartographie mentale](#). Cartographiez que vous êtes déjà quelqu'un sans avoir à prouver quoi que ce soit. Incorporez cette croyance mentale selon laquelle, dorénavant, toute votre vie sera vécue en exprimant — ou pour exprimer — votre noyau identitaire.

Une telle attitude libère votre estime de soi de la file d'attente de telle sorte qu'on ne pourra vous l'enlever ni la remettre en question. Elle sera dorénavant irréversible. C'est simple. Mais si vous n'adoptez pas cette attitude, vous serez alors tenté de personnaliser les choses, d'avoir l'impression de n'être personne et d'avoir la sensation de devoir vous prouver avant d'avoir le droit de vivre et même d'exister. Cessez immédiatement ce non-sens. C'est malsain et cela vous rendra fou. Cela ne pourra que vous rendre réactif, sur la défensive et à fleur de peau.

² Voir, à ce sujet, l'article, à la page 25.

³ Pour la personne qui bégaye, cela peut vouloir dire : « Je ne me catégorise pas comme bègue, mais comme un être humain à part entière qui, parfois, bégaye. J'ai une valeur intrinsèque. Je n'ai pas à être fluent pour cela. » RP

L'ESTIME DE SOI & EGO

Tous les jours, exercez-vous à rafraîchir votre carte mentale à l'effet que vous êtes quelqu'un d'incalculable et que, en tant que Soi vivant et sacré, vous avez, par nature, une valeur, vous en valez la peine et possédez une dignité en tant que membre de la race humaine.

Dites-vous :

« Je suis déjà quelqu'un. »

« Je n'ai rien à prouver et tout à vivre. »

Répétez ces mots jusqu'à ce que vous y croyiez tout en les transmettant à votre système nerveux (vous référer à « The Magical Nature of Beliefs » sur www.neurosemantics.com).

En faisant cela, vous serez libre d'être et de devenir, d'explorer et de jouir de ce que la vie a à vous offrir. Paradoxalement, cela vous transportera au-delà de vous-même et vous [transcenderez](#) votre ego. Puis vous réaliserez que la vie est plus grande que vous et que vous avez un rôle à jouer dans cette expérience que nous appelons « la vie. »

Une fois cette estime de soi bien ancrée, vous serez alors à même d'explorer votre potentiel; vous pourriez bien devenir plus réceptif à l'amour, à l'apprentissage de nouvelles connaissances et au développement de votre personnalité. Vous serez plus attentif aux autres, aimant dans vos relations; vous cesserez d'être sur la défensive face à vos erreurs et à votre [vulnérabilité](#) et plus créatif dans vos habiletés et vos passions. Lorsque l'ego n'est plus un enjeu, vous n'avez plus rien à prouver.

ET MAINTENANT, LA CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi diffère de *l'estime* de soi en ce qu'il ne s'agit pas de vous en tant que personne, mais de ce que vous pouvez faire — vos compétences et vos réalisations. Contrairement à l'estime de soi qui est inconditionnelle et acquise, la confiance en soi est tout ce qu'il y a de conditionnelle. *Vous devez développer vos compétences avant de clamer être sûr de pouvoir mener quelque chose à terme.*

*C'est en utilisant vos dons et en devenant compétent dans ce que vous pouvez faire et accomplir que vous gagnerez en confiance. S'il vous prenait l'envie de vous déclarer confiant à faire ce pour quoi vous n'êtes ni qualifié ni compétent, c'est vous que vous duperez. Bien que cela puisse s'avérer une agréable sensation, une telle confiance serait sans fondement. Une supercherie ! La véritable confiance en soi repose sur votre *foi en* (« con » et « fideo » foi) vous-même, sur la foi en votre capacité à faire bouger les choses et à les accomplir, à les mener à terme.*

L'ESTIME DE SOI & EGO

Bien sûr, nous avons tous nos forces et nos faiblesses. Nous avons des aptitudes et des prédispositions grâce auxquelles nous pouvons plus facilement exceller et d'autres pour lesquelles nous ne le pouvons pas. Parier sur nos forces permet d'identifier ces domaines et ces tâches pour lesquelles nous avons des dispositions naturelles, y devenir très habiles et y apporter une très grande contribution. C'est une des clés secrètes du succès dans la vie.

QU'EN EST-IL DE LA FORCE DE L'EGO ?⁴

Le mot ego réfère simplement au soi. C'est tout. Il signifie et est traduit du grec comme «Je» ou «Moi». En lui-même, le mot ego est neutre et ne comporte pas de connotation positive ou négative. La puissance de l'ego se compose de cette force et de cette énergie que vous possédez en vous — en votre esprit, vos émotions, votre corps, vos relations, vos compétences, etc., forces et énergies grâce auxquelles vous affrontez la réalité telle qu'elle est et composez avec celle-ci de manière efficace. Sans un ego fort, vous vous refermez sur vous-même, vous capitulez, vous baissez les bras ou adoptez une réaction défensive du genre «[bats-toi-ou-fuis](#).»

Le développement de la force de notre ego fait partie du processus de croissance et de développement personnels. Nous désignons cela un sain développement de l'ego. Car nous sommes nés sans ego. Puis, tout en grandissant, notre sens de soi se développe, et nous commençons à développer une certaine force en notre capacité à affronter la réalité. Au début (à l'enfance), notre ego est très fragile, dépourvu de force. Cela prend du temps à se développer. Un ego fragile nous amène à devenir facilement ego susceptible aux choses. La pensée infantile de notre enfance nous a rendus très égocentriques. Il ne s'agit pas d'un jugement moral, mais de constater la petitesse de notre monde, un monde qui tourne entièrement autour de nous.

VOILÀ, VOUS SAVEZ MAINTENANT CE QU'EST L'ESTIME DE SOI !

Voilà *le dernier mot sur l'estime de soi*. Certes, il vous faudra distinguer entre être humain (human being) et l'humain exécutant (human doing) en vous, *et selon vos vieux états d'esprit et d'émotivité, vous pourriez devoir faire, quotidiennement, cette distinction pendant un mois ou plus*. Et si vous le faites, corrigeant vos [dialogues internes](#) sur votre «valeur» et que vous commencez à vous sacraliser en tant qu'être humain intrinsèquement et inconditionnellement valable, n'ayant rien à prouver, mais tout à expérimenter — vous incorporerez et corporifierez⁵ votre sentiment de dignité de telle

⁴ Cette question est approfondie dans *Dopez la force de votre ego*, à la page 15.

⁵ **Corporification** : Concrétisation dans un corps. Résultat lorsqu'on imprègne une idée, un concept ou un principe dans nos muscles. Utilisé dans le modèle De l'Esprit-au-Muscle. Cela signifie simplement qu'une

L'ESTIME DE SOI & EGO

sorte que vous sentirez sa présence dans chaque cellule et chaque neuro-circuit de votre être, dignité qui sera votre principal guide sur la façon d'évoluer dans ce monde.

Faites-le et vous sortirez gagnant de cette compétition très personnelle que constitue l'estime de soi, puis de la compétition externe de vivre avec dignité et une valeur intrinsèque; votre valeur personnelle deviendra ainsi bien ancrée. La compétition, le challenge externe qui consiste à se sentir un être humain par nature, ayant une valeur, se gagne de l'intérieur. Voilà votre plus belle compétition interne !

L. Michael Hall, Ph. D. est psychologue cognitivo-comportementaliste devenu modélisateur de l'excellence humaine, de l'expertise et de la réalisation de soi par l'usage des modèles de la PNL et de la neuro-sémantique. Il a créé la discipline neuro-sémantique par le développement du modèle des métaétats et est directeur général de la Société internationale de neuro-sémantique. Pour plus d'information sur l'estime de soi, voir [Winning the Inner Game](#) et [Unleashed : A Guide to Your Ultimate Self-Actualization](#).

Traduction de *The Final Word about Self-Esteem* par L. Michael Hall, Ph. D., publié dans ***equilibrio life*** de janvier 2008.

Traduction de Richard Parent, avril 2015. Relecture et reformatage 03/2018. Actualisation des liens hypertextes 09/2018 et 05/2025.

action apprise peut devenir à ce point coutumière qu'elle s'incruste dans nos muscles, ces derniers reproduisant cette action sans que nous ayons à intervenir. C'est la « mémoire musculaire. » Nous oublierons les détails de la méthode, les muscles prenant dorénavant la relève. C'est ainsi que le principe devient muscle.

L'ESTIME DE SOI & EGO

L'ESTIME DE SOI

Par Elvis Lester

Traduit par Richard Parent

Elvis Lester est un des meilleurs formateurs américains en PNL (Programmation neurolinguistique). RP

« Nous savons maintenant que “l’estime de soi” est un processus (une stratégie) essentiel. Nous sommes d’accord là-dessus. Avoir de l’estime pour soi peut signifier plusieurs états ([acceptation](#), [appréciation](#), amour, permission, gratitude pour ces dons/talents/forces qui nous sont propres), pensant plusieurs choses positives sur soi ou s’estimer de manières factuelle et impartiale, états qui vous propulsent vers l’avant pour que vous perfectionniez vos compétences dans les domaines où vous performez (si, bien sûr, vous considérez qu’il vaut la peine de les poursuivre).

Plusieurs autres facteurs — y compris relationnels, spécialement votre attitude face à quelqu’un qui vous juge, qui est condescendant ou outrageusement avilissant — s’efforçant de marginaliser ou de diminuer la valeur de vos talents ou, encore, vos perspectives d’avenir (cas extrêmes). Cela peut prendre la forme d’un comportement discriminatoire, préjudiciable, de supériorité/infériorité envers l’autre (moi supérieur/toi inférieur ou, encore plus probable, de leur propre “complexe d’infériorité ou de supériorité” ce qui, en passant, dénote chez une telle personne, justement, une piètre estime de soi).

Si “l’estime que vous avez de vous-même” est solide et acquise — signifiant que vous vous tenez en haute estime, que vous sachiez qui vous êtes et ce en quoi vous êtes doué ou excellez, sachant ce que vous devez apprendre pour devenir encore meilleur⁶ et que, de toute évidence, vous savez déjà quoi faire pour donner le meilleur de vous-même (vous donnant à 100 % dans vos engagements et les responsabilités que vous acceptez d’emblée d’assumer), il sera alors fort peu probable que vous accordiez une quelconque crédibilité (ou perdiez votre temps à lui accorder ce pouvoir) à ce que fait ou dit cette personne (lancer des dards ou des remarques acerbes à votre sujet, ou vous placer, à ses yeux, dans une position inférieure).

Vous savez déjà, en votre for intérieur, que vous êtes fidèle à vous-même et que tout autre commentaire ou enjeu ne représente que ce qu’il est — une tentative dérisoire pour vous déstabiliser, vous réduire ou vous rabaisser⁷. Heureusement, vous les considérez pour

⁶ Voir à ce sujet la série d’articles sur « La montée en puissance de l’individu/développement personnel » en cliquant [ICI](#).

⁷ Voir, à ce sujet, l’article *L’expérience subjective de la non-insult-abilité* en cliquant [ICI](#).

L'ESTIME DE SOI & EGO

ce qu'ils sont — un comportement individuel qui ne met en cause que cet individu et non vous (car vous gardez à l'esprit ce qui est le mieux pour vous, dans votre intérêt supérieur).

Votre pouvoir de clarification, votre jugement sûr et votre évaluation impartiale entreront en jeu et vous feront réaliser que, parfois, moins signifie plus — moins de contact avec cet individu ou cette organisation vous permettra de vous concentrer sur ce qui importe à vos yeux afin de poursuivre votre chemin.

Ne perdez pas votre temps avec ceux qui vous intimident ou vous discréditent. Et s'il arrive qu'une telle personne soit quelqu'un que vous aimez — faites attention à vous tout en étant tolérant — car si vous ne lui dites pas ce que vous pensez, qui le fera ? Faites preuve d'INTELLIGENCE — tenez-vous debout et protégez ce que vous êtes vraiment... Vous avez le pouvoir de dire [Oui ou Non](#) (oui à ce que vous tenez comme véridique vous concernant & non – ici, il vous appartient de le déterminer), de réaliser qu'assez, c'est assez et d'entreprendre les actions appropriées afin que vous progressiez dans la vie pour vivre pleinement vos valeurs et savourer chaque merveilleuse journée de votre vie... »

Dans son livre, *Bégaiement, bégaiements*, Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel dit ceci :

« L'estime de soi est l'acte de porter sur soi-même, ses attributs, ses capacités ou ses performances, un jugement positif ou négatif. » (*Dictionnaire de psychothérapie cognitive et comportementale*, Daniel Nollet et Jacques Thomas)

« Cette estime se bâtit sur la connaissance de soi, le sentiment de confiance en soi, l'impression de compétence, le sentiment d'être accepté et d'appartenir à un groupe. Selon André et Lelord, elle serait issue de l'amour de soi (acceptation et respect inconditionnels pour sa propre personne – Gayraud-Andel et Poulat), de la vision de soi et de la confiance en soi (se sentir capable d'agir et de réagir de façon adéquate dans les aléas de sa propre existence) »⁸.

Traduction de Richard Parent, avril 2015. Actualisation des hyperlies, 05/2025.

⁸ *Bégaiement, bégaiements*, un manuel clinique et thérapeutique, par Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel, de boeck solal (acquis - début 2015 - par Albin Michel.)

L'ESTIME DE SOI & EGO

PRÉCISIONS DE BOB BODENHAMER

Mes années de thérapie m'ont amené à la conclusion qu'un « faible ego » représente un frein important dans la capacité d'un client de changer. J'ai en effet travaillé avec des clients qui ne pouvaient simplement pas entreprendre ces [recadrages](#) mentaux que je leur proposais. Ils ne s'estimaient pas suffisamment pour croire qu'ils pouvaient implanter de tels changements. De plus, ils ne croyaient pas posséder cette nécessaire confiance en soi pour accomplir ce qu'ils attendaient de la vie.

Leur devise était : « Je ne peux faire cela. C'est pour les autres, ceux qui peuvent y parvenir. Je ne peux simplement pas y arriver. »

Parlant en tant que thérapeute, il s'avère très difficile d'aider de tels individus. Ils sont souvent sous forte médication, ce qui peut fort bien amener une personne à ce point droguée qu'elle ne puisse entreprendre de changements cognitifs. Mais la plupart de ceux que j'ai rencontrés avaient de sérieux problèmes d'ego : **faible estime de soi ; peu de confiance en eux**, démontrant **l'état d'esprit d'une « victime », d'une personne déprimée** ; une manière **passive** de composer avec le stress ; **centrés sur soi et leurs problèmes** ; et un **impossible modus operandi** par lequel ils criaient à tout vent leur croyance de ne pouvoir régler leurs problèmes, ni maintenant ni plus tard. [Il y a d'autres caractéristiques de personnes](#) trainant un ego diminué. Mais il suffit d'avoir quelques-unes de celles que je viens de mentionner pour me retrouver face à une personne qui ne peut progresser et qui, et c'est regrettable, ne peut recadrer de telles croyances en les remplaçant par des croyances plus positives. C'est vraiment triste de rencontrer ce genre d'individus.

Je n'aime pas aider quelqu'un qui a désespérément besoin d'aide ; il faut dire que ce type de personnalité ayant un **faible ego** ne représentait pas un genre de personne que je pouvais aider. Bien que Michael et moi ayons travaillé sur un schéma afin de venir à la rescousse de telles personnes, je dois admettre que, à ce jour, je n'ai, hélas, pu trouver une stratégie qui soit efficace pour travailler avec des personnes ayant un ego si faible qu'elles ne peuvent même pas imaginer s'en sortir. Nous avons bien des schémas qui nous permettent d'aider les gens à reconstruire une basse estime de soi et un sentiment de moindre valeur. Mais je n'ai jamais réussi à obtenir que ce genre de personne ne se mette au travail. Heureusement, on peut aider les individus dotés d'un ego suffisamment fort pour qu'ils acceptent de travailler sur les schémas que nous leur proposons.

Source : Courriel de Bob Bodenhamer, daté du 12 avril 2015. Objet : Self-Esteem/Self-Confidence. Traduction de Richard Parent, avril 2015. Relecture et reformatage 03/2018; actualisation des liens hypertextes, 09/2018; 05/2025.

L'ESTIME DE SOI & EGO

DOPER LA FORCE DE NOTRE EGO

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

L'estime de soi et la confiance en soi étant intimement liées à notre ego - représentation et conscience qu'on a de soi-même - ce texte nous concerne donc particulièrement. R.P.

- De quoi s'agit-il? Que signifie ce mot, *ego*?
- S'agit-il de quelque chose avec laquelle nous sommes nés ou quelque chose qu'on peut développer?
- Si nous pouvons la développer, comment s'y prendre? Combien de temps cela prendra-t-il?

C'est lorsque nous en avons fait un des Métaprogrammes de haut niveau dans [Figuring Out People](#) que nous avons, pour la première fois, introduit en PNL l'idée et la terminologie de la force de notre ego. Bien sûr, cette idée jouissait déjà d'une longue histoire en psychologie. On peut constater le développement de ce concept chez Freud avec sa division tripartite de la personnalité : le id, l'ego et le super ego.

Si *ego* fait référence à notre Moi (self) en contact avec la réalité, alors la *force de l'ego* réfère à l'intensité du sens que nous donnons à notre Moi ou à notre personne pour affronter, face à face, sans plier l'échine ni se sentir dépassé, les événements de la vie. Le mot force dans «force de l'ego» représente notre pouvoir, notre détermination, notre adaptabilité à composer avec la réalité, peu importe comment elle se présente à nous. Cela met donc en évidence cette force de notre ego comme étant notre capacité à accepter ce qui est et de recourir à nos compétences cognitivocomportementales, émotionnelles et relationnelles afin de composer avec tout cela. *La force de notre ego est donc notre habileté à jouer le Jeu de la Vie tout en nous adaptant aux diverses formes que celle-ci nous réserve.* La force de notre ego réfère également à notre force personnelle supérieure qui nous permet de tolérer stress et frustrations. C'est la force de notre ego qui nous permet de composer avec la réalité sans retomber dans nos mécanismes infantiles de défense.

Maintenant, à partir de cette définition de la force de notre ego,

- Possédez-vous ce genre de force intérieure?
- Aimerez-vous cela?
- Qu'aimeriez-vous faire de vous et de la vie si vous réussissiez à développer la force de votre ego de telle sorte que vous puissiez affronter la vie en ses propres termes, sans récriminations ni esclandres?

L'ESTIME DE SOI & EGO

- Sur quoi vous concentriez-vous si la force de votre ego était telle que vous ne seriez plus désarçonné par le stress, les frustrations et les déceptions ?
- Si vous aviez cette force, à quel point vous sentiriez-vous davantage en paix et mieux focalisé ?

Se débarrasser des conceptions erronées relatives à l'“Ego”

Nous sommes tous nés sans force de l'ego. En fait, nous sommes tous venus au monde dépourvus d'ego. Oh, bien sûr, nous sommes nés en étant un Moi, un Moi humain, mais nous l'ignorions. Être né sans aucun sens de l'ego signifie, au début, qu'il n'existe pas de «Je.» Il n'y a qu'un enchevêtrement. Étant embryonnaires, nous nous formions dans le ventre de notre mère — totalement liés à elle. Puis arrive la séparation. Nous débarquons dans ce monde, toujours attaché et enchevêtré à notre mère, sans que nous puissions nous en distinguer. Bébé, nous ne formions qu'un tout. Cela fait partie de notre évolution vers un être humain autonome. La séparation physiologique de la naissance précède la séparation psychologique et l'émergence de notre Moi. Nous désignons ce processus «individualisation.»

«Ego» est le mot grec pour *Je*. Dans le Nouveau Testament grec, ou une version grecque des ouvrages de Platon ou d'Aristote, chaque fois que quelqu'un disait «Je...» il prononçait le mot ego. Des milliers d'années plus tard, Sigmund Freud allait définir l'ego comme le sens du Moi, le «Je» qui entre en relation et compose avec la réalité.

Normalement, la force de notre ego grandit et se développe psychologiquement au fur et à mesure que nous grandissons et que nous nous développons physiquement. Cela fait partie de notre développement psychocognitivo social. *Au fur et à mesure que nous affrontons la réalité, nous développons de plus en plus notre sens du Moi.* Et comme le «Je» développe notre capacité à voir et à accepter la réalité pour ce qu'elle est, sans la pensée magique du désir ni en confondant désirs et réalité, nous améliorons notre capacité à composer et à maîtriser ces vérités et ces contraintes que la vie se charge de parsemer sur notre parcours.

Un faible ego décrit un sens du Moi qui peine à affronter, à embrasser et à composer avec ce qui est. Un tel individu aura plutôt tendance à combattre la réalité, à la haïr et à souhaiter qu'il en fût autrement. Ses attentes irréalistes reposent sur une compréhension inadéquate. La réalité lui semblera trop grande, trop apeurante, trop écrasante... et il choisira plutôt d'éviter tout contact avec celle-ci. Avec un faible ego, nous ne nous sentons pas à la hauteur de la situation, mais plutôt sans ressources, faibles, fragiles, incapables de composer avec... Plus notre ego sera faible, moins nous nous engagerons dans la réalité et plus nous nous tournerons vers la superstition, la pensée magique et autres dépendances.

L'ESTIME DE SOI & EGO

Une *puissante* force de l'ego décrit un individu qui commence par accepter l'existence de toute chose, *qui a su accroître sa tolérance aux frustrations pour se tourner vers elles et les explorer dans une perspective d'entrer en relation, de composer avec celles-ci et de les maîtriser.* Avec une force renforcée de notre ego, nous ne personnalisons ni ce qui arrive dans le monde ni ce que disent les autres. Nous les notons et faisons appel aux ressources nécessaires pour composer avec la situation. *Plus la force de notre ego gagnera en puissance, plus nous développerons un solide sens de notre Moi et plus grande sera notre sensation de compétences et de ressources personnelles, ainsi que notre capacité à empoigner tout ce qui se présentera à nous.*

Cette utilisation de notre « ego » diffère du contexte dans lequel on dirait : « Son ego est ici en jeu. » Dans un tel contexte, c'est l'autodéfinition de l'individu qui est en jeu, sa fierté et sa réputation. D'ordinaire, cela indique un faible ego et démontre un besoin pour cette personne à rehausser son ego en devenant plus combative et sur la défensive. Oui, je sais, nous sommes ici en présence d'un paradoxe. Plus notre ego sera fort, moins il sera mis en jeu, ou « sur la table » avec ce que nous faisons. Le renforcement de notre ego nous permet, par la suite, de pouvoir mettre celui-ci de côté et de nous engager dans le monde en explorant ce qui s'y trouve et les occasions qui s'offrent à nous.

Comment renforcer la force de notre ego

Comment rehausse-t-on notre ego ?

Quels sont les modèles et les processus nous permettant d'y arriver ?

Quelles sont les structures, les croyances, les attentes, etc. appuyant cela ?

Ce qui suit vous est offert à titre d'indications de départ — ce sont des processus que nous avons incorporés dans notre formation de base sur les Métaétats, Accessing Personal Genius (APG). (Si vous avez suivi cette formation), alors vous connaissez déjà ces processus et vous n'avez simplement qu'à rafraîchir les modèles [métaétats](#) jusqu'à ce que, en plus de renforcer la force de votre ego, vous la super-chargiez. Cela vous donnera la force d'affronter la vie en ses propres termes et, ainsi, développer une sensation d'efficacité personnelle pour mieux composer avec cette époque sans cesse changeante. Cela enrichira vos attitudes/compétences d'optimisme, de résilience et de créativité.

1^{re} Acceptation

En tout premier lieu, nous renforçons la force de notre ego en nous appliquant [un métaétat d'acceptation](#). Accédez à l'état d'acceptation puis appliquez cette sensation à votre « moi. » Pensez à quelque chose de simple, sans importance, que vous ne ferez

L'ESTIME DE SOI & EGO

qu'accepter. Quelque chose qui pourrait, normalement, vous énerver, sinon vous rendre furieux et frustré, mais pour laquelle vous avez appris à simplement suivre le courant et à accepter. Il peut s'agir de la pluie, du trafic, de changer les couches du bébé, de sortir les vidanges, etc. Vous voyez, ce genre de choses simples et pas vraiment importantes en soi.

Comment vous sentez-vous lorsque vous acceptez quelque chose ? Ressentez-le, puis retournez réflexivement cette sensation vers vous – votre sens du moi, de la vie, de ces cartes que la vie vous a données, quand et où vous êtes né, vos capacités et vos manques d'aptitudes, etc. En faisant cela, vous aurez une tranquille et tendre sensation, une sensation qui ne sera pas nécessairement très positive. C'est ce que ressent la personne qui accueille, sans grand enthousiasme, quelque chose dans sa vie. Faire cela, c'est ressentir l'acceptation. Mais accepter ne veut pas dire s'y résigner ou excuser. Accepter, c'est se contenter d'accueillir quelque chose dans votre monde, sans fanfare négative.

En cela, l'acceptation peut s'avérer un véritable état magique. Elle nous permet de reconnaître le monde tel qu'il est, sans égard à ce que nous aimons et à ce que nous n'aimons pas. Nous ne faisons que reconnaître les contraintes existentielles avec lesquelles nous devons composer.

2^e Savoir ajuster nos attentes

En second lieu, observez vos attentes personnelles et celles des autres, du monde, du monde du travail, etc. Puis ajustez-les de manière à avoir une [carte](#) relativement fidèle de la réalité, du fonctionnement des choses et à ce à quoi vous pouvez légitimement vous attendre. Qu'avez-vous cartographié sur vous-même, les gens, vos relations, l'équité, la vie, etc. ? Toute attente irréaliste nous tend un piège vers une impasse cognitive et sémantique suivie de possibles déceptions. Si c'est irréaliste, alors nous tentons de naviguer et d'évoluer dans un monde qui s'avérera, ultimement, n'être qu'une illusion de l'esprit. *Une approche bien plus efficace consiste à instaurer une bonne cartographie, plus utile, qui nous servira de fer de lance pour expérimenter ce que nous désirons.*

Cela explique pourquoi *l'apprentissage* et le développement de meilleures connaissances des réalités favorisent la force de l'ego. Savoir ce qui existe, en connaître le fonctionnement ; connaître les règles et les principes des gens, des relations, des carrières, etc., tout cela nous donne la capacité d'ajuster notre pensée/émotivité à toutes ces choses, augmentant ainsi la force de notre ego. Cela nous épargne de la surprise et du choc d'être pris de court. Ça augmente également notre tolérance à la frustration.

3^e Sauter dans notre [Zone de Pouvoir](#)

La faiblesse et la puissance de la force de notre ego sont directement reliées à l'évaluation que nous faisons de notre pouvoir personnel ou de la faiblesse de celui-ci. Nous

L'ESTIME DE SOI & EGO

augmentons la force de notre ego en acceptant nos pouvoirs personnels ou nos réactions à nos pensées, nos émotions, notre parole et notre comportement et en leur appliquant un métaétat avec une structuration d'appropriation, puis en accueillant et en faisant bon usage de nos pouvoirs, *nous familiarisant, graduellement, avec notre zone de pouvoir*. Tout cela ne peut qu'accroître notre efficacité, notre activité et notre proactivité personnelles. *Plus nous jouissons de ressources en nous, plus nous serons disposés et capables d'affronter la réalité et de maîtriser notre monde.*

4^e Appliquer un métaétat de flexibilité

Un quatrième processus de renforcement de la force de notre ego consiste à remplacer notre rigidité et notre fermeture d'esprit par la flexibilité, une disposition à accepter le changement et une ouverture envers les flux et le flot de la vie. Lorsque la force de notre ego est faible, nous ressentons de l'insécurité. On refusera alors le changement, car on préférera le statu quo, *c.-à-d.* que les choses restent pareilles. Mais en développant une sensation de sécurité personnelle, nous deviendrons plus ouverts au changement, à nous adapter aux situations et à faire usage des ressources personnelles dont nous disposons. L'ouverture au changement, qui appuie notre flexibilité personnelle, nous permet d'affronter le monde et l'avenir avec optimisme. Puis lorsque des changements s'imposent à nous, nous sommes à l'aise avec cela, car notre sécurité est en nous et dans la force de notre ego, ce qui nous aide à mieux comprendre ce qui se passe.

5^e Un style explicatif optimiste

Une cinquième chose augmentant la force de notre ego afin de mieux affronter la réalité est notre habileté et notre attitude à interpréter les choses de manière positive. Nous appelons une telle attitude, optimisme. C'est, vous l'aurez deviné, le contraire de *pessimisme*.

Martin Selgiman a identifié deux styles explicatifs, pessimiste et optimiste, par ses recherches avec, d'abord, des animaux de laboratoire et, par la suite, des humains. Le style pessimiste se constitue de trois états : **personnel, envahissant et permanent**. Nous prenons une « mauvaise » chose, un événement déplaisant et malheureux, et nous la faisons nôtre (personnel), au sujet de tout dans notre vie (envahissant) et pour toujours (permanent), formule idéale pour le pessimisme et la dépression clinique.

Par opposition, lorsque nous inventorions les détails d'un événement, nous mettons de côté le « mauvais », car il s'agit de l'événement et non pas de nous (**non personnel**), limité dans l'espace, à la situation et dans un contexte (**non envahissant**) et c'est aujourd'hui (**non permanent**). Cela recadre l'événement négatif de telle sorte qu'il ne puisse pas nous contaminer avec son « mauvais », pas plus qu'il n'infiltrera notre esprit

L'ESTIME DE SOI & EGO

pour que cela devienne tout ce que nous verrons et ressentirons. Cela nous libérera afin que nous puissions penser à autre chose, à ce que nous sommes vraiment et ce qui nous tient à cœur, ce que nous pouvons faire et comment poser une action positive pour faire une différence. Ce sera le début d'une attitude d'optimisme en opérant à partir d'une position de force, de confiance, de possibilités, tout en prenant plaisir dans ce qui va bien.

C'est ainsi que nous développons suffisamment de force pour notre ego afin de pouvoir affronter la réalité et pour ne pas être dépassés par les frustrations, les déceptions, les blessures personnelles, etc. Nous faisons ce que nous pouvons avec ce que nous avons tout en jouissant quotidiennement du processus.

6^e Augmenter volontairement notre niveau de tolérance aux frustrations et au stress

Si vous observez bien la condition humaine ainsi que toutes ces choses pouvant entraîner «stress» et frustrations et que vous en dressez une liste — vous finiriez par dresser une liste de tout. Ce qui frustre profondément certaines personnes en emballe et en excite d'autres. Ce que l'un ressent comme facteur de stress, l'autre en sera, au contraire, excité. Cela démontre que stress et frustration sont dans les yeux de l'observateur.

La force de votre Moi se développera dans la mesure où vous structurez les choses en les dotant de puissantes significations. Des structurations/recadrages positifs nous donnent une nouvelle perspective sur les choses, influençant ainsi ce que nous *ressentons* à leur sujet. De cette manière, la structuration et le recadrage des choses accroîtra la force de notre ego afin que nous puissions affronter, composer avec et même maîtriser les défis de la vie. Nous faisons souvent cela en développant des structures d'esprit qui nous permettront d'accroître notre pénétration, nos distinctions et nos compétences de telle sorte que ce qui frustre d'autres personnes nous fournisse des occasions de nous développer.

Résumé

- La *force de votre ego*, en tant que métaétat de la matrice du Moi, est également un métaprogramme⁹ et, en cela, gouverne la manière dont vous triez les choses et percevez l'information tout en évoluant dans le monde. En tant qu'ensemble riche et complexe en structures intégrées, la force de votre ego joue un rôle important dans la qualité de votre vie, pour votre capacité à faire une différence et à affronter efficacement la réalité.

⁹ Je suis conscient que certains termes de la PNL semblent, au novice, quelque peu nébuleux. Je vous incite donc à consulter le glossaire en cliquant [ICI](#) pour découvrir la définition de ces termes. RP

L'ESTIME DE SOI & EGO

- On peut aussi renforcer la *force de notre ego*. Nous pouvons développer une attitude solide et plus confiante envers la vie. Nous pouvons nous extirper de la pensée magique infantile craintive, incertaine et fragile pour développer un état d'esprit sur la vie selon les propres termes de cette dernière, état d'esprit qui nous fournira une robuste motivation et une attitude optimiste qui nous permettront d'embrasser la vie à bras le corps.

Auteur :

L. Michael Hall, Ph. D. est un psychologue devenu formateur Neuro-Sémantiste, chercheur et modéliste. Il demeure dans les Rocheuses du Colorado et a rédigé une bonne trentaine de bouquins.

Références :

Hall, L. Michael; Bodenhamer, Bob G. (1997). [Figuring Out People: Design Engineering with Meta-Programs](#). Wales, UK: Crown House Publications.

Hall, L. Michael (1999). [The Secrets of Personal Mastery](#). Wales, UK: Crown House Publications.

Categorie: [Enhancing my Self-Esteem](#)

SOURCES : Traduction de *Super-Charge Your Ego-Strength*, de L. Michael Hall.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Mai 2014. 19 premières pages reformatées et corrigées avec Antidote, 03/2018. Relecture et actualisation des liens hypertextes, 09/2018.; 05/2025.

LES AUTRES VOUS ACCEPTENT PLUS QUE VOUS LE PENSIEZ.

SELON UNE NOUVELLE RECHERCHE, LES AUTRES VOUS AIMENT PLUS QUE VOUS LE CROYIEZ



Peechaya Burroughs pour Time

Bien que vous n'ayez probablement pas une deuxième chance de faire [bonne impression](#) (lien anglais) - une [récente recherche](#) indique que, de toute manière, vous n'en avez probablement pas besoin.

Cette recherche, publiée dans le journal *Psychological Science*, observe que les gens sous-estiment souvent à quel point une autre personne les apprécie après une première rencontre.

« J'ai toujours eu cet étrange soupçon que mon partenaire conversationnel n'a pas autant apprécié ou trouvé aussi agréable ma compagnie que j'ai apprécié ou pris plaisir en sa compagnie, » affirme Gus Cooney, psychologue social à l'Université Harvard, coauteur du rapport de recherche avec Erica Boothby, chercheuse postdoctorale en psychologie de l'Université Cornell. « Est-ce seulement moi ? » se demande-t-il. « Ou est-ce le cas pour tout le monde ? »

Le recherche de Cooney suggère que la dernière option soit la bonne. Les chercheurs conduisirent une série d'expérimentations par lesquelles deux personnes se rencontrent et parlent pour la première fois, puis ces personnes évaluèrent leur propre performance conversationnelle et celle de l'autre personne. Lors de conversations à durées variables, certaines ayant des sujets présélectionnés alors que d'autres n'en avaient pas, les

LES AUTRES VOUS ACCEPTENT PLUS QUE VOUS LE PENSIEZ.

chercheurs remarquèrent que les gens notaient invariablement leur partenaire conversationnel comme plus sympathique et plaisant que leur propre évaluation.

Les personnes timides étaient tout spécialement enclines à cet « écart d'amabilité, » dit Cooney ; mais cela se produit sur tout le spectre des [types de personnalité](#). Il y avait même une preuve - colligée grâce à l'observation de colocataires de résidences universitaires pendant toute une année académique - que cette fausse perception persiste au-delà des premières interactions, perdurant possiblement plusieurs mois et plus.

Étant donné qu'il est impossible que les deux personnes impliquées dans une conversation soient la plus aimable, Cooney affirme que cette constatation suggère que *nous traitons de nouvelles connaissances plus favorablement que nous nous traitons nous-mêmes* – et que, par conséquent, ***les autres nous apprécient davantage que ce que nous pensons.***

Plusieurs facteurs interviennent probablement dans cet écart d'amabilité, affirme Cooney. Premièrement, les gens peuvent s'être tellement concentrés sur leur côté de la conversation qu'ils ne peuvent avoir jugé adéquatement le ressenti de l'autre personne. « Ne pouvant savoir ce que pensent les autres, nous pensons que les pensées que nous entretenons sur nous-mêmes sont aussi les leurs, » explique Cooney. « Nous projetons en fait ce que nous pensons de notre performance en prenant pour acquis que c'est ce que les autres pensent de nous. »

Nous avons tendance à être plus critiques envers nous-mêmes que nous le sommes envers de nouvelles connaissances. Après une conversation, vous regardez rétrospectivement tout ce que vous avez dit d'incorrect et les corriger mentalement, ou vous vous souvenez d'occasions où vous étiez plus amusant, plus aimable ou plus éloquent. Vous n'avez pas le même catalogue mental envers quelqu'un que vous venez tout juste de rencontrer, raison pour laquelle vous pouvez les « accepter davantage tels qu'ils sont tout en étant bien plus charitable, » avance Cooney.

Et cela représente un problème potentiel puisque le fait de vous sous-estimer socialement peut favoriser la tristesse et [l'anxiété](#) (lien anglais) tout en vous faisant rater de [bénéfiques interactions personnelles](#) (lien anglais), ajoute Cooney. Bien que cette recherche n'ait pas pris en considération des stratégies pour compenser l'écart d'amabilité, Cooney ajoute que le simple fait de connaître son existence représente un bon point de départ.

« Nous trainons toujours ce post-mortem avec nous-même. Cette petite voix dans votre tête se déclenche et vous commencez à penser à la conversation, » précise Cooney. « Méfiez-vous de cette voix et de sa rectitude. »

LES AUTRES VOUS ACCEPTENT PLUS QUE VOUS LE PENSIEZ.

Une autre récente recherche, [publiée dans *Nature Human Behavior*](#) (lien anglais), appuie ce genre d'encouragement social. Elle permet de constater que lorsqu'une personne laisse une première impression positive, l'autre personne s'en souvient – mais lorsqu'une première rencontre se déroule mal, l'autre personne est disposée à changer son jugement et à accorder une autre chance à son interlocuteur.

Cette recherche se basait sur un scénario hypothétique selon lequel un inconnu électrocuta une autre personne pour de l'argent – créant une première impression des plus négatives – ou refusa l'argent par manque de considération envers l'autre personne. Les chercheurs constatèrent que les participants à cette expérimentation étaient même disposés à donner une autre chance de faire bonne impression aux donneurs de chocs électriques, – donc, après une conversation normale - dépourvue de tout choc électrique - vous allez probablement vous en tirer fort bien.

Source : Traduction de [People Like You More Than You Think, a New Study Suggests](#). Paru dans Health, Mental Health/Psychology, Time Magazine.

NE SOYEZ PAS SI SÉVÈRE AVEC VOUS-MÊME.
LA SCIENCE NOUS INFORME QUE VOUS AVEZ UNE ASSEZ BONNE
IDÉE DE VOTRE PERSONNALITÉ

Par Jamie Ducharme, 19 décembre 2018

Selon une croyance répandue chez les psychologues, la perception que les gens ont d'eux-mêmes doit être prise avec un grain de sel car elle est souvent positivement biaisée et donc moins exacte que le jugement des autres. Mais selon [un rapport de recherche](#) (lien anglais) publié dans le journal *Psychological Science*, vous vous connaissez en fait mieux que cela.

Cette nouvelle recherche constate que les gens sont en fait meilleurs pour juger leurs propres personnalités que les scientifiques le croyaient – et on a tendance à se percevoir plus négativement¹⁰ que les autres.

« Pour être honnête, j'avais entrepris cette recherche en me disant, 'Eh bien, nous allons trouver pas mal de matériel pour l'auto-amélioration,' ce qui ne s'est nullement avéré », précise le coauteur de l'étude, Brian Connely, professeur associé en gestion de l'université de Toronto-Scarborough.

Méthodologie : cette conclusion découle de la révision de plus de 150 échantillons de précédentes recherches sur la personnalité que les chercheurs ont ratissés pour trouver des différences moyennes sur le jugement que portent les gens sur leur propre personnalité, comparativement à la manière dont les autres les décrivaient.

Bien que les individus diffèrent par leurs tendances, les chercheurs observèrent qu'en moyenne, les gens sont peu enclins à exagérer leurs caractéristiques plus que ne le font les membres de leurs familles, leurs amis ou leurs collègues. (Ils constatèrent que les auto-évaluations étaient souvent plus positives que les évaluations d'étrangers, ces derniers pouvant juger quelqu'un avec moins de justesse ou de manière injustement critique.)

Des « cinq grandes » caractéristiques de personnalité – stabilité émotionnelle, extraversion, ouverture/intelligence, amabilité et conscience professionnelle – les chercheurs constatèrent qu'en moyenne les auto-évaluations sont proches de celles - ou étaient même plus sévères que celles - d'inconnus. Les évaluations des gens au sujet de leur stabilité émotionnelle et leur conscience professionnelle avait une chance accrue d'être plus négative que l'opinion de leurs pairs.

¹⁰ Voir texte précédent (*Les autres vous aiment plus que vous le croyiez.*) RP

VOUS AURIEZ UNE ASSEZ BONNE IDÉE DE VOTRE PERSONNALITÉ

Les chercheurs n'ont trouvé qu'un seul préjugé positif concordant à l'évaluation des gens sur leur ouverture comparativement à celle des autres. Et même là, l'effet était minime et se confinait à quelques sous-mesures d'ouverture telles qu'une tendance à être plus réfléchi, à s'engager dans des projets artistiques et à expérimenter de nouvelles choses.

Mais Connely ajoute que les écarts dans vos évaluations personnelles versus celles des autres dépendent davantage de ces derniers que de vous. Il est en effet difficile pour une autre personne de bien saisir et de juger adéquatement du noyau identitaire¹¹ d'une personne, ce qui peut mener à des résultats erronés. « Être ouvert, attentionné et réfléchi sont des choses que les autres ne perçoivent pas nécessairement, » dit Connely. « Étant des choses qu'il leur est plus difficile de juger, les autres personnes ne peuvent souvent savoir quand se manifestent ces caractéristiques. De même, ressentir plein d'émotions négatives, comme l'anxiété et la dépression, sont des choses difficiles à voir, à moins que le sujet n'en parle. »

Puis il y a ce phénomène psychologique bien connu désigné 'biais fondamental d'attribution'¹², selon lequel les gens sont plus enclins à blâmer les faiblesses de quelqu'un sur sa personnalité tout en réduisant eux-mêmes leurs propres insuffisances à des circonstances situationnelles. En présence de tous ces facteurs, ajoute Connely, il est difficile pour qui que ce soit d'être vraiment précis et objectif lorsqu'il s'agit [de juger d'une personnalité](#) (lien anglais), même la leur.

« Qui connaît vraiment sa personnalité et sans aucun biais ? Ce n'est probablement pas notre cas non plus. Les autres n'y parviennent pas nécessairement mieux que nous. Mais si vous demandez à beaucoup de gens, vous devriez obtenir une perspective du sujet qui sera pour le moins pas mal juste et adéquate, » affirme Connely. « Dans l'ensemble, cela signifie que nous finirons par atteindre une juste perception de nous-mêmes et des prédictions que nous faisons sur nous-mêmes. »

Pour de plus amples informations, vous pouvez écrire à jamie.ducharme@time.com (Je ne la connais pas; malgré son nom de famille, je ne peux donc prédire qu'elle comprend/lit le français. RP).

Source : traduction de *Don't Be So Hard On Yourself. Science Says You Have a Pretty Good Sense of Your Own Personality*. Health * Mental Health/Psychology, Time Magazine. Par Jamie Ducharme, 19 décembre 2018.

¹¹ Innermost self.

¹² "Fundamental attribution bias."

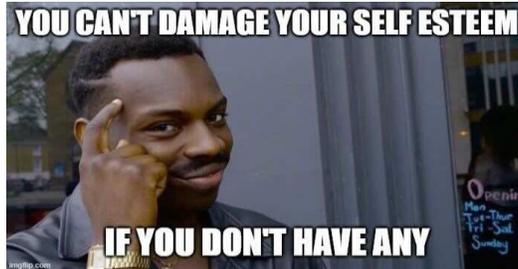
VOUS AURIEZ UNE ASSEZ BONNE IDÉE DE VOTRE PERSONNALITÉ

Livre qui pourrait vous intéresser : [Imparfais, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi.](#)

Révision et actualisation des liens hypertextes : 05/2025.

VOICI COMMENT ACCROITRE VOTRE ESTIME DE SOI 4 SECRETS ISSUS DE LA RECHERCHE

Par Eric Barker, publié le 28 avril 2025



Note : Eric a l'habitude d'ajouter, ici et là, un peu d'humour dans ses écrits. RP

Il y a des jours où l'on se sent capable de tout faire. Et puis il y a les *autres* jours...

Des jours où votre estime de soi joue à cache-cache, et disons qu'elle se cache très bien. Vous la cherchez en disant : « Sors, sors, où que tu sois », et elle est sous le lit, ricanant et lisant de vieux numéros « d'Hebdo inadéquat ».

On entend beaucoup de choses sur la façon d'améliorer notre estime de soi. Malheureusement, la plupart de ces conseils sont à classer dans la catégorie « Sottises ».

Non, répéter face au miroir « Je suis une personne forte et confiante » ne sert à rien. Cela ne fait qu'embrouiller votre réflexion. Les recherches montrent que [les affirmations positives ne fonctionnent pas pour les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes](#) (lien anglais) parce qu'elles n'y croient pas vraiment. Il s'agit d'une danse maladroite d'auto-illusion où vous êtes à la fois le magicien et l'enfant sceptique de la fête d'anniversaire.

Alors, qu'est-ce qui fonctionne vraiment ? C'est une question piège, *car l'idée même de l'estime de soi ne fonctionne pas*.

C'est ce qu'a dit le célèbre psychologue Albert Ellis. Ellis, pour les non-initiés, était un psychothérapeute qui a passé une grande partie du XXe siècle à essayer d'extirper l'humanité hors de ses propres illusions - et nulle part ses cris n'ont été plus furieux, plus mouchetés de crachats, que dans son traitement du concept de l'estime de soi.

Et il savait de quoi il parlait. Une enquête menée auprès de psychologues américains et canadiens l'a classé au deuxième rang des psychothérapeutes les plus influents de l'histoire, Freud arrivant en *troisième* position.

Ellis s'est penché sur la dévotion servile de l'humanité au culte de l'estime de soi et, avec la franchise d'un homme qui a manifestement renoncé à être invité à des dîners, il l'a qualifiée pour ce qu'elle était : une fraude élaborée et vouée à l'échec.

Vous êtes curieux ? J'ai pensé que vous le seriez. Il est temps de plonger dans l'univers très divertissant d'Albert Ellis. Son livre s'intitule « [The Myth of Self-Esteem](#) » (lien anglais).

Allons-y...

L'estime de soi ne fonctionne pas

Vous vous évaluez en tant qu'être humain. Et comment le faites-vous vraiment ? Que se passe-t-il si je fais un millier de bonnes choses et une seule absolument horrible ? Suis-je bon ou mauvais ? Et si je suis un mauvais employé, mais un bon parent, mais un horrible conjoint, mais un excellent ami ? Quel est le résultat de ce calcul ?

Mieux encore, vous ne pouvez même pas en faire une estimation décente parce que vous ne savez même pas tout ce que vous avez fait de bien et de mal. Et si vous êtes un vrai salaud mais que vous incitez un enfant à faire des études de médecine et que cet enfant finit par guérir le cancer après votre mort ? Il est impossible de s'évaluer soi-même.

Et voici le principal problème d'Ellis avec l'estime de soi : *L'estime de soi est contingente*. Conditionnelle. C'est une évaluation. Et une fois que vous acceptez de vous évaluer - bon, mauvais, six sur dix, à améliorer - vous êtes pris au piège d'un jeu que vous ne pouvez pas gagner, du moins pas très longtemps.

Vous devez constamment faire vos preuves. Nous passons tellement de temps à essayer de gonfler notre valeur personnelle avec l'équivalent de câbles de démarrage émotionnels - compliments, réalisations, likes sur Instagram - que c'en est épuisant. Nous sommes sur un tapis roulant non-stop qui nous pousse à faire les choses qui nous font gagner du statut et de l'approbation, parfois au détriment de ce qui nous rend vraiment heureux.

Alors, quelle est donc la solution ?

Ellis l'a appelée Acceptation Universelle de Soi (AUS). *L'AUS repose sur l'idée que l'estime de soi ne doit pas dépendre de nos réalisations, de nos performances ou de l'approbation des autres.*

C'est l'idée radicale, terrifiante et franchement facile à comprendre que vous n'avez pas à gagner le droit d'être bien dans votre peau. Vous êtes un être humain, ce qui signifie - félicitations - que vous avez déjà gagné la loterie cosmique du « suffisamment bon ». Vous existez. Et cela suffit.

Comment devriez-vous vous évaluer ? *Ne le faites pas*. Acceptez votre valeur simplement parce que vous existez. Pas parce que vous avez terminé le Duolingo Portugais plus vite que votre cousin. Parce que vous êtes, point final. Il n'y a pas de tableau d'affichage. Il n'y a pas de grand examen de vos performances. Parfois, vous êtes magnifique. Parfois, vous êtes le chaos dans un costume humain. Quoi qu'il en soit, vous ne serez pas rétrogradé du statut de « personne ».

Cela étant dit, vous *devez* évaluer vos pensées, vos sentiments et vos comportements.

Vous devez juger ce que vous faites, et non ce que vous êtes.

Si vous ne comprenez pas tout à fait, laissez-moi vous poser une question : Pourquoi aimez-vous un bébé ? L'aimez-vous moins lorsqu'il vous cause des problèmes ou qu'il échoue à quelque chose ? Non. Votre amour est inconditionnel. Nous n'aimons peut-être pas le bébé lorsqu'il vomit sur sa grand-mère, mais nous ne l'aimons pas moins pour autant. Appliquez le même principe à vous-même.

S'accepter ne signifie pas que nous cessions de nous s'améliorer. Ellis a déclaré : « Je peux reconnaître mes erreurs et me tenir responsable de les avoir commises, mais sans me reprocher de les avoir créées ou de me définir en fonction d'elles ».

L'estime de soi est un tapis roulant qui s'accélère au fur et à mesure que l'on court. Le vrai truc, le seul truc, c'est de se rendre compte qu'on n'a pas besoin de courir du tout.

C'est logique, non ? Mais nous avons encore un problème : comment faire pour que cela prenne corps ?

Remettre en question nos croyances irrationnelles

Ellis estimait que le code fonctionnant dans notre cerveau comportait des bogues. Nous croyons à des choses irrationnelles, ce qui est à l'origine de nombreux problèmes liés à notre estime de soi :

- « Si les gens me désapprouvent, c'est que je suis inférieur ».
- « Je ne suis bon qu'en fonction du travail que je réussis à accomplir. Si je ne suis pas productif, je ne vauds rien. »
- « Si je fais des efforts, tout le monde m'aimera. »
- « Si je fais assez d'efforts, mon avenir sera heureux et sans problèmes. »

Rien de tout cela n'est vrai. *Mais nous agissons souvent comme si c'était le cas.*

Lorsque nous avons des pensées pénibles liées à notre estime de soi, nous devons nous demander « Qu'est-ce qui les sous-tend ». Souvent, il s'agit d'une croyance irrationnelle comme celles décrites ci-dessus.

Ellis suggère de remettre en question ces idées, ce qui revient à argumenter avec soi-même. Prenez ces croyances fondamentales et sous-jacentes et transformez-les en quelque chose de plus rationnel :

- **Croyance fondamentale** : *Toutes les personnes que je considère comme importantes doivent m'aimer ou m'approuver.*
- **Réponse rationnelle** : *Je veux que la plupart des gens m'aient ou m'approuvent, et j'essaierai d'agir de manière respectueuse pour qu'ils le fassent. Mais il est inévitable que certaines personnes, pour des raisons qui leur sont propres, ne m'aimeront pas ou ne m'accepteront pas. Ce n'est pas catastrophique ; mon estime de soi ne peut pas dépendre des caprices des autres.*

Ou bien :

- **Croyance fondamentale** : *Je dois être parfaitement compétent et adéquat dans tout ce que je fais. Je ne dois pas être satisfait de moi si je ne suis pas le meilleur ou si je n'excelle pas.*
- **Réponse rationnelle** : *Je m'efforcerai de faire de mon mieux plutôt que d'être le meilleur. Je peux aimer faire des choses même si je ne suis pas particulièrement doué. Je ne crains pas d'essayer des choses dans lesquelles je risque d'échouer ; je suis faillible et le fait d'échouer ne signifie pas que je suis une mauvaise personne.*

Lorsque vous détachez votre estime de soi des facteurs externes, vous finissez par avoir une perception de vous-même plus stable et plus résistante.

Cela vous semble-t-il encore difficile à intérioriser ? Cela peut l'être. Mais Ellis avait pour vous un petit devoir à faire à la maison qui pouvait aider à accélérer le processus dans votre cerveau. Et ce n'est pas du tout difficile à comprendre.

Il suffit d'accepter d'avoir l'air un peu fou...

Exercices d'attaque à la honte

Comment apprendre rapidement à moins dépendre de facteurs externes pour vous sentir valorisé ?

Ellis suggère : « *Pensez à quelque chose que vous et la plupart des gens trouveraient stupide de faire en public et faites délibérément cette chose « honteuse » ou « embarrassante ».* »

Oui, vous allez vous humilier intentionnellement en public pour vous désensibiliser à l'embarras. Il s'agit en fait d'une thérapie d'exposition pour les personnes qui ont regardé la thérapie d'exposition normale et se sont dit : « Ce n'est pas assez terrifiant ».

Les exemples qu'il propose ressemblent moins à une thérapie qu'à des pages perdues de l'agenda d'un masochiste : porter « des vêtements inappropriés à l'école et aux fêtes ». Ou encore « chanter à tue-tête dans la rue ». Les deux méthodes qu'il jugea les plus efficaces sont « crier les arrêts dans le métro ou dans un bus ; et arrêter un inconnu dans la rue ou dans le hall d'un hôtel et lui dire : 'Je viens de sortir de l'hôpital psychiatrique. Quel mois sommes-nous ?' »

Je sais, vous grimacez tellement que vous avez rapetissé de deux tailles. Mais quel a été pour lui le résultat de ces actions ?

« Peu de gens m'ont remarqué ou critiqué; et s'ils le firent, cela me laissa complètement indifférent. »

Bien sûr, chanter en public en portant un costume de clown, c'est extrême. Mais vous voyez ce que je veux dire : *Ce que les autres pensent de vous n'a pas à influencer ce que vous pensez de vous-même.* En fait, les autres ne pensent généralement pas du tout à vous.

Vous n'avez pas besoin de commettre un seppuku¹³ social à grande échelle ou de vous faire arrêter pour trouble de l'ordre public aux Galeries Lafayette, mais en faisant une version de ses Exercices d'Attaque de la Honte, vous reprogrammerez votre cerveau pour qu'il comprenne que le monde ne s'arrête pas lorsque les gens haussent un sourcil.

Et si vous n'avez pas envie de crier les arrêts de métro ? Oui, il existe une autre façon d'aborder les problèmes d'estime de soi, mais elle ne vient pas d'Albert Ellis...

L'autocompassion

Selon la chercheuse Kristin Neff, l'autocompassion se divise en trois parties :

1) Être un ami pour soi-même

L'approche de Kristin Neff consiste à s'envelopper d'une couverture chaude et moelleuse de gentillesse chaque fois que l'on se plante, ce qui, dans mon cas, se produit environ soixante-dix-huit fois par jour.

Au lieu de vous parler comme à un accusé criminel devant être jugé à La Haye, utilisez une voix plus chaleureuse et plus humaine. Comme un M. Rogers qui aurait légèrement la

¹³ Hara-kiri. Antidote.

gueule de bois et qui dirait : « Ne t'en fais pas. Tu as fait de ton mieux. C'est ce qui compte. » Tenez pour vous-même le même discours d'encouragement que vous donneriez à un ami qui n'a pas de chance, sauf que vous êtes à la fois l'ami et le sage.

2) Rappelez-vous notre humanité commune

Plus simplement, *gardez à l'esprit que tout le monde est aussi un idiot.*

Rappelez-vous : même la mère de famille terrifiante de l'école qui réussit à coordonner simultanément les cours de violon de ses enfants et sa carrière d'influenceuse sur Instagram a, à un moment donné, reculé dans sa propre porte de garage.

La solitude de l'échec est une illusion. Si le fait de se planter était une épreuve olympique, la race humaine aurait tellement de médailles d'or qu'il faudrait une deuxième planète rien que pour les stocker.

3) La pleine conscience

Neff ne vous demande pas de léviter dans la position du lotus. Ici, [la pleine conscience](#) signifie ne pas trop vous identifier à vos erreurs/maladresses. Il s'agit de remarquer vos pensées de catastrophe sans monter dans le train. C'est un peu comme Ellis : vous réalisez que vos actions peuvent être mauvaises ou stupides, mais que cela ne vous rend ni mauvais ni stupide pour autant.

L'autocompassion de Neff n'est certes pas sexy. Elle ne vous promet pas un « nouveau vous » en cinq étapes faciles, pas plus qu'elle n'offre la supériorité morale vivifiante d'une autocritique implacable. Au contraire, elle est d'une humilité embarrassante : il s'agit d'une pratique permanente consistant à vous traiter comme une personne qui mérite d'exister.

(Pour en savoir plus sur l'autocompassion de Kristin Neff, cliquez [ici](#) [lien anglais].)

Bon, il est temps de conclure - et de découvrir la chose la plus simple que vous puissiez faire dès maintenant pour commencer à vous sentir mieux dans votre peau...

En résumé

Voici comment augmenter votre estime de soi...

- **AUS** : L'acceptation universelle de soi n'est pas seulement un moyen de résoudre les problèmes d'estime de soi. C'est une rébellion contre l'idée que vous devez être une salle d'exposition en constante évolution de la perfection humaine. C'est comprendre que la vie ne consiste pas à devenir un chef-d'œuvre, mais à être un travail en cours et à renverser occasionnellement de la peinture sur le sol.

- **Remettre en question vos croyances irrationnelles** : Vous ne direz peut-être jamais « Tout le monde doit m'aimer sinon, je suis fini », mais c'est peut-être votre croyance sous-jacente. Et elle est irrationnelle. Vous devez passer la serpillière sur le jardin de votre cerveau qui est envahi par de débiles pensées.
- **Exercices d'attaque de la honte** : Se rendre ridicule pour se sentir moins ridicule.
- **Autocompassion** : Il s'agit de réaliser que vous n'êtes pas parfait et de vous pardonner. Se tromper n'est pas un événement qui vous est réservé ; c'est une fête mondiale à laquelle tout le monde est convié.

Quelle est donc cette chose la plus simple que vous puissiez faire pour commencer à vous sentir mieux ?

Arrêtez de vous comparer aux autres.

Le concept même de « je suis meilleur que lui » ou « je suis pire qu'elle » est un piège - un piège conçu pour garantir que vous oscillerez toujours entre l'illusion narcissique et l'autoflagellation pitoyable. Vous vous condamnez à une prison d'anxiété chronique, ponctuée de brefs sursauts qui se dissipent dès que quelqu'un d'autre publie une meilleure photo de vacances. Si votre estime de soi dépend des comparaisons, vous êtes toujours à cinq minutes de vous effondrer plus fort que moi en essayant de faire la roue après trois bourbons.

Pensez-y : si vous vous comparez constamment aux autres, il n'y a pas de ligne d'arrivée. Oh, vous êtes enfin devenu associé dans votre cabinet d'avocats ? C'est parfait. Maintenant, vous vous comparerez au propriétaire du bar. Tu as un million d'abonnés sur YouTube ? Adorable. Mr Beast vient d'acheter un pays. Appréciez de vous sentir à nouveau comme du plancton.

Et pendant que vous êtes occupé à comparer votre bobine de bêtises à celle des autres, vous passez à côté du spectacle le plus spectaculaire qui soit : **votre propre vie**. C'est comme aller au cinéma et passer son temps à regarder les autres spectateurs.

Cessez de vous comparer. Oubliez les facteurs externes. Rejoignez plutôt le fan club d'Albert Ellis.

Il ne nous a pas promis que la pratique de l'Acceptation Universelle de Soi nous rendrait heureux, ou prospère, ou même particulièrement équilibré. Il nous a simplement libéré. Libéré de cette petite voix malade dans notre tête qui n'arrête pas de murmurer : « *Peut-être que demain tu le mériteras enfin* ».

L'adoption de la philosophie d'Ellis n'est pas une transformation cinématographique au ralenti au cours de laquelle l'amour de soi jaillit soudain de vos tétons et vous fait flotter

COMMENT ACCROITRE VOTRE ESTIME DE SOI

sur un plan éthéré. Vous resterez un être humain imparfait, parfois tragique, souvent hilarant. Le véritable avantage est le suivant :

Vous vivez vraiment, vous ne passerez plus d'auditions.

Source : traduction, par DeepL, version gratuite pour Mac, de [This Is How To Increase Self-Esteem : 4 Secrets From Research](#), par Eric Barker, publié le 28 avril 2025 sur son blogue *Barking Up The Wrong Tree*. Révisé par Richard Parent, mai 2025.

Pour communiquer avec moi richardparent99@gmail.com

Pour l'ensemble de mes ouvrages, cliquez [ICI](#).