

OBJECTIFS

COMPRENDRE
COMMENT GÉRER
SES ÉMOTIONS
EFFICACEMENT

REPRENDRE
CONFIANCE AVEC
LA CONNAISSANCE
DE SOI

ACQUÉRIR LA
MAÎTRISE DE
SOI-MÊME

DÉVELOPPER DES
RELATIONS
CONSTRUCTIVES

COMMUNIQUER
AVEC LES AUTRES
AVEC
L'AFFIRMATION
DE SOI

BUT DU LIVRE

L'objectif de cet E BOOK est de parvenir à accepter ses émotions, reprendre confiance au travers de la connaissance de soi, développer des relations constructives et enfin communiquer avec les autres. Ces apprentissages seront efficaces aussi bien dans la sphère professionnelle que dans le privé. Ils permettront de construire des relations positives. Pour atteindre ces objectifs, il faut connaître sa propre base, identifier ses pensées qui limitent, prendre conscience de ses besoins, de ses atouts, de ses mécanismes de défense, de ses comportements face aux autres et enfin développer l'affirmation de soi appelée " ASSERTIVITÉ ".

À QUOI PEUT SERVIR D'OPTIMISER L'ESTIME DE SOI?

L'optimisation de l'estime de soi permet de créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles et personnelles. C'est un apprentissage qui aide :

- À mieux accepter la critique et formuler une demande,
- À apprécier les compliments, les « merci ! »
- À apprendre à dire « Non ! »
- À mieux exprimer ses faiblesses
- À accepter le changement
- À relativiser et à gérer les difficultés
- À renforcer son potentiel

Pour comprendre et préciser la définition de « l'estime de soi », il est nécessaire de comprendre son rapport à soi. S'estimer, c'est s'apprécier. L'Estime de soi est le regard et le jugement que l'on porte sur soi. C'est le sentiment d'avoir de la valeur et de se respecter. Il s'agit d'évaluer ce que l'on pense de soi, avec ses pensées personnelles et la manière dont on mène sa vie afin d'unir le plus possible ce que l'on est, de ce que l'on ressent avec l'image que nous avons de nous-mêmes.

**"L'estime de soi, c'est la relation que l'on a par rapport à soi-même.
S'estimer, c'est s'apprécier**

La manière dont les gens parlent de nous durant certaines périodes façonne notre perception de nous-mêmes.

Exemple : Une vision positive rend l'enfant positif et optimiste. Une vision négative rend l'enfant négatif et pessimiste.

LA MAUVAISE ESTIME DE SOI

conduit à des comportements inadaptés qui renforcent la mauvaise image de soi

UNE BONNE PERCEPTION DE SOI

entraîne un processus positif de valorisation personnelle qui évolue en fonction des événements qui nous arrivent.



Elle varie donc selon ce qui se passe : s'il nous arrive des événements douloureux, elle baisse, si elle s'accompagne d'évènements où l'on est aimé ou reconnu, notre estime augmente.

À chaque fois qu'on vit en accord avec ses propres valeurs, on conforte l'estime de soi. On peut apprendre à dépasser ses blessures de notre l'enfance. Ce travail peut être difficile et nécessiter l'accompagnement d'un professionnel.

COMMENT DEVENIR assertif

Adopter l'assertivité, c'est prendre conscience de nos comportements face aux autres, savoir s'affirmer, développer des relations constructives, communiquer avec les autres de façon efficace et construire avec eux des relations positives.

« L'assertivité est la faculté d'être soi-même, d'exprimer ce que l'on ressent, ce que l'on désire et ce que l'on refuse tout en respectant l'autre ... ».

Il existe des personnes qui l'utilisent naturellement, ils ont bien de la chance ! Pour les autres il n'y a qu'une seule solution, c'est d'éviter les comportements **refuges** tels que **la fuite, l'agressivité ou la manipulation**. Nous les utilisons tous plusieurs fois par jour, en "switchant" d'un comportement refuge à un autre, lorsque nous n'arrivons pas à nous affirmer.