

## Tableau des quatre piliers de l'estime de soi

### 1- Sentiment d'appartenance

Faire partie d'un groupe:

Sport

Au travail

Amis

### 2- Identité individuelle

Talent unique

Avoir confiance en soi, être fier de  
de le partager avec les autres

### 3- Se sentir important

Conscient de ses valeurs et  
en être fier

### 4- Sentiment de contrôle et de compétences

Maîtrise de soi (ses réactions)  
Forces, habiletés  
professionnelles

Exercice à faire devant le miroir pour augmenter son estime de soi. Se poser les quatre questions suivantes :

- 1- Est-ce que ce que je vois de moi, c'est vraiment ce que je veux être comme personne ? Ce que je veux devenir ?
- 2- Est-ce que je fais vraiment ce que je veux être personnellement et professionnellement ?
- 3- Est-ce que je suis sur le chemin ou la bonne direction où je veux réellement aller ?
- 4- Est-ce que je suis en plein contrôle de ma vie ?

## Les 6 actions (clés) de l'estime de soi

- 1- Connaître ses besoins et ses valeurs.
- 2- Accepter ce que nous sommes. Être sa meilleure amie.
- 3- Faire taire les critiques intérieures souvent issues de notre enfance.
- 4- Accepter l'échec et se sentir responsable de sa vie, de ses actions et de ses conséquences.
- 5- Savourer et célébrer les petits succès.
- 6- Éliminer ses croyances négatives ou limitantes (nos peurs) et en créer de nouvelles (croyances ressources positives).