

# Estime-toi !

L'estime de soi passionne aujourd'hui.  
Pour quelles raisons ? Et qu'est-ce  
qu'une saine estime de soi ?



## UN CONSTAT

Aujourd'hui les ouvrages sur l'estime de soi pullulent. Ils fournissent des clés multiples pour mieux comprendre la confiance en soi, l'affirmation de soi, l'amour de soi, la présentation de soi, l'acceptation de soi... Afin de les préserver, les développer, les cultiver, les favoriser, les améliorer... Il est vrai que notre génération ultra-connectée – et souvent déconnectée des maîtres de vie que sont la terre, le réel et le silence – semble avoir des difficultés à suivre ce commandement divin millénaire « tu aimeras ton prochain comme toi-même ».

## DES CAUSES POSSIBLES

Que se passe-t-il ? Sont-ce les réseaux sociaux qui nous poussent à nous jeter de la poudre aux yeux mutuellement et nous laissent vides et envieux ? Ou le sentiment diffus de ne pas nous sentir tellement intéressants quand les vibrations du portable de notre interlocuteur semblent emporter son attention ? Ou encore la publicité qui nous laisse croire que nous serons plus heureux en nous faisant miroiter des produits, des lieux, des corps que nous ne possédons pas encore ? Le harcèlement, le stress, le burn-out, le bore-out ou la dépression qui deviennent plus familiers ? Ou tout simplement le temps que nous ne trouvons plus pour être juste bien ensemble et pour nous le dire ? Mais l'appétence pour le développement de l'estime de soi ne serait-il pas aussi le signe d'une culture de l'individu et d'un nouvel attrait pour l'épanouissement illimité ? Ou celui du goût pour les objectifs personnels, l'entreprise, une vie pleine de sens ?

**L'ENJEU EST D'AVOIR  
OU DE RETROUVER  
UNE SAINTE ESTIME DE  
SOI ET LA BONNE  
NOUVELLE EST QUE  
L'ESTIME DE SOI PEUT  
SE TRAVAILLER.**

## UNE QUESTION D'INTÉRIORITÉ

Quelle que soit la raison, l'enjeu est d'avoir ou de retrouver une saine estime de soi et la bonne nouvelle est que l'estime de soi peut se travailler. Mais de quoi parle-t-on exactement ? Jean Monbourquette a une approche très éclairante en la définissant comme une perception positive de soi sur le plan de sa personne et de son agir. Il distingue ainsi l'amour de soi pour son être et la confiance

en soi pour ses actions et dans ses capacités, et invite tout être humain et tout éducateur à constamment prêter attention à ces deux notions. A travailler sur la qualité des représentations, des dialogues intérieurs et des ressentis sur soi.

Est-ce que je me vois / dis / ressens aimable ?

Est-ce que je me vois / dis / ressens capable ?

## DES CLÉS

Il ne s'agit donc pas d'un gonflement de l'ego, mais bien d'une capacité à s'aimer, s'accepter et s'affirmer en devenant de plus en plus conscient de son unicité, en apportant sa contribution particulière au monde, en devenant un ami encourageant pour soi-même et en se reliant à une force spirituelle en soi dans laquelle puiser l'amour inconditionnel. C'est ainsi que même la vulnérabilité physique ou psychique ne devient plus un frein pour continuer à s'accueillir, à s'aimer et à œuvrer.

Accéder à son identité profonde et travailler sur son agir, un double mouvement qui nourrit une véritable estime de soi.

Clotilde de Cacqueray | Life/Personal Development Coach  
[www.lifeandmission.co.uk](http://www.lifeandmission.co.uk)

Des ateliers **Grandir en estime de soi et trouver sa force intérieure** ont démarré à Londres.  
Pour plus de renseignements, contacter Clotilde de Cacqueray : [clotilde@lifeandmission.co.uk](mailto:clotilde@lifeandmission.co.uk)