

La vie est sybelle

Confiance en soi et estime de soi.

Le mois passé je vous ai proposé de visiter vos croyances.

Comment cela s'est-il passé ? Que pouvez-vous dire de cette expérience et de vos croyances ? Quelles étaient les positives et les limitantes ? Avez-vous réussi à les voir ? A vous réjouir des positives et à transformer les limitantes

Cela serait sympa que vous partagiez vos découvertes : alors vous pouvez m'envoyer un email à sybelle@sunrise.ch en faisant référence au Journal des Mamans ou partager avec d'autres lecteurs(trices) en écrivant à la rédaction...

Allez, faites-le, écrivez... et surtout ne croyez pas que vous aurez l'air bête...;-)

Aujourd'hui, nous allons nous pencher sur une ou deux croyances qui peuvent nous limiter. J'ai envie de vous demander : « Qu'est-ce que vous pensez de vous ? »

Et : « Oseriez-vous faire quelque chose que vous n'avez jamais fait ? » Je vous pose ces deux questions car elles sont en lien avec l'estime de soi et la confiance en soi. Prenez quelques secondes pour y répondre.

La confiance en soi et l'estime de soi grandissent graduellement en nous au cours de notre développement. De la naissance à l'âge adulte nous expérimentons positivement, dans un cadre sécurisé et avec des retours intelligents : ce qui nous fait acquérir de la confiance en nous. Durant cette même période, nous entendons différentes voix qui nous donnent des signes de reconnaissance positifs et qui font ainsi grandir en nous, notre estime de nous-mêmes. Je vous décris là, le top de l'évolution d'un enfant. Cela paraît simple, non ? Voix positives et expériences bien reçues. Et pourtant cela n'a pas eu lieu de manière si simple pour chacun de nous.

Je crois que pour les gens « de mon époque » ;-) c'est-à-dire dans les années 60, cela ne s'est pas très souvent passé ainsi; pour d'autres aussi, peut-être... A cette époque, l'air n'était pas aux compliments, aux sentiments positifs, aux encouragements. Ce qui comptait c'était le travail et le devoir. A l'école, on remarquait les fautes plutôt que les réussites. Et l'église qui était assez présente dans les familles nous déclarait pécheur depuis notre naissance. Tout cela n'était donc pas très propice à développer notre confiance et notre estime. Soyez rassuré(e) il n'y a pas d'âge pour acquérir confiance et estime de soi.

Revenons au top et à cet enfant armé dès son plus jeune âge de confiance en lui et d'estime de lui. Cet enfant-là, devenu adulte, entre dans la vie avec un bagage inestimable : un trésor qu'il pourra multiplier encore et encore au fil de son existence et de ses désirs.

Je vous garantis qu'il n'a pas besoin que ses parents, ou parrains et marraines lui aient ouvert et garni un compte en banque pour être riche.

De plus l'estime de soi et la confiance en soi sont des richesses qui ne dépendent pas des fluctuations de la bourse... aucune chance de les perdre... Une fois qu'elles ont existé en nous, elles ne disparaissent plus. Alors, chers parents pensez-y comme cadeau à faire tous les jours à vos enfants... mais aussi à tous les gens qui vous entourent.

Bon... revenons à nous... à nos croyances... à notre confiance et à notre estime. Alors comment faire quand nous ne sommes pas partis dans la vie avec assez de confiance et d'estime de soi ? Soyez rassuré(e), je le répète, il n'y a pas d'âge pour acquérir confiance et estime de soi. Il « suffit juste » de changer de croyances et d'agir. Je sais pertinemment que je vous demande deux choses pas faciles. Se transformer et agir sont des actions auxquelles on se heurte fréquemment. En même temps, je vous sais plein(e) de ressources... et je n'ai pas dit que l'évolution est facile.

Pour acquérir de l'estime de soi, il est nécessaire de transformer ses croyances négatives ou limitantes sur soi par des croyances positives sur soi. Et pour développer de la confiance en soi, il est primordial de poser des actions qui se concluent par un bilan positif. Pour acquérir de l'estime de vous, vous avez à penser, à vous dire, des mots, des phrases positives sur vous.

L'estime de vous est liée à vos pensées : à ce que vous allez vous dire et ce que vous vous dites sur vous. Pour développer encore plus votre estime de vous, il est indispensable de vous parler positivement, de vous donner des signes de reconnaissance positifs. Bien sûr il est important que vous soyez fidèle à vous-même pour réussir cela. C'est en vous respectant dans vos fidélités à vos valeurs, à vos choix, à vos besoins, à votre vécu, à vos liens que vous vous estimerez. Vous ne pouvez pas vous estimer si vous agissez à l'encontre de ce que vous êtes. C'est primordial que vous commenciez vous, avec vous-même à vous estimer. Estimez-vous en pensant positif sur vous. Si vous ne le faites pas et que d'autres le font... vous n'y croirez pas. Le signe positif envoyé par un tiers sera comme annulé. Dommage ! Dans tous les moments de votre vie quotidienne, vous pouvez penser du positif de vous et vous donner des signes de reconnaissance positifs; si petits ou modestes soient-ils faites-le... faites-le sincèrement, cela vous enrichira.

Quant à la confiance en vous elle s'acquiert en posant des actions et en les réussissant. La confiance en vous est liée à vos actions réussies. Choisissez des actions à petit niveau, faites-les, soit seul(e), soit en vous faisant accompagner ou aider et réussissez-les. Choisissez, au début, des actions qui vous font un petit trac en y pensant... pas la grosse action qui vous paralyse.