

L'ESTIME DE SOI

Source: *ACSM -Chaudière-Appalaches*, 1997.

Qu'est-ce que l'estime de soi?

C'est l'opinion que vous avez de vous-même. C'est la façon dont vous vous voyez et vous vous jugez.

Ce que vous ressentez peut être difficile à exprimer ou à expliquer. Vous êtes une personne unique. Aucun être au monde ne vous ressemble et vous devez en être fier!

S'estimer c'est:

Être celui ou celle que l'on veut être; être en harmonie avec les autres; s'ouvrir au monde.

Pourquoi l'estime de soi est-elle si importante?

Parce qu'elle influence toute votre vie: vos pensées, vos actions et vos sentiments; vos réussites ou vos échecs face aux objectifs que vous vous êtes fixés.

L'estime de soi vous aide à vous sentir: efficace - productif; compétent - sympathique

Le manque d'estime de soi vous fait croire que vous êtes: inefficace - inutile; incompetent - rejeté par les autres.

Si vous avez une image positive de vous-même, vous pourrez:

- **Relever des défis** - Quand on a de l'estime pour soi-même, on n'a pas peur d'élargir ses compétences. On est prêt à risquer de nouvelles choses. Qui ne tente rien, n'a rien.
- **Enrichir votre vie** - Les gens heureux sont agréables à côtoyer. Si l'on est bien dans sa peau, on est davantage porté à faire de nouvelles connaissances. En étant plus ouvert aux autres, on crée des liens plus étroits avec les gens.

Comment améliorer l'estime de soi?

- **Ayez confiance en vous!** - Soyez attentif à vos pensées et à vos sentiments. Faites ce que vous croyez être bien, ce qui vous rend heureux.
- **Respectez -vous!** - N'essayez pas d'être quelqu'un d'autre. Soyez fier de ce que vous êtes. Explorez et sachez apprécier vos talents particuliers.
- **Retrouvez-vous!** - Prenez le temps «de vous retrouver». Choisissez des activités que vous pouvez faire seul: artisanat, lecture, ou sport individuel. Apprenez à apprécier votre compagnie.
- **Aimez-vous!** - Apprenez à aimer la personne unique que vous êtes. Acceptez vos erreurs et tirez-en des leçons. Ne dramatisez pas. Acceptez vos réussites et vos échecs - comme le font ceux qui vous aiment.

(Évaluez votre estime personnelle à la page suivante)

ÉVALUATION DE L'ESTIME DE SOI

Ce questionnaire a pour but de mesurer votre perception de vous-même. Il ne s'agit pas d'un test; il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Répondez à chaque item avec le plus d'attention et de précision possible, en plaçant après chacun d'eux l'un des nombres suivants:

- 1 Rarement ou jamais
- 2 Peu souvent
- 3 Quelquefois
- 4 Assez souvent
- 5 La plupart du temps ou toujours

- 1. J'ai l'impression que les gens ne m'aimeraient pas s'ils me connaissaient vraiment bien. —
- 2. J'ai l'impression que les autres s'organisent beaucoup mieux que moi. —
- 3. J'ai l'impression d'avoir une belle personnalité. —
- 4. Quand je suis avec d'autres gens, je sens qu'ils sont heureux d'être avec moi. —
- 5. J'ai l'impression que les gens aiment vraiment parler avec moi. —
- 6. J'ai l'impression d'être une personne très compétente. —
- 7. Je pense faire une bonne impression sur les autres. —
- 8. Je sens que j'ai besoin d'une plus grande confiance en moi. —
- 9. Je suis très nerveux(se) quand je suis avec des étrangers. —
- 10. Je pense être une personne ennuyante. —
- 11. Je me trouve laid(e). —
- 12. J'ai l'impression que les autres ont plus de plaisir que moi. —
- 13. J'ai l'impression d'ennuyer les gens. —
- 14. Je pense que mes ami(e)s me trouvent intéressant(e). —
- 15. Je pense avoir un bon sens de l'humour. —
- 16. Je me sens très gêné(e) quand je suis avec des étrangers. —
- 17. J'ai l'impression que si je ressemblais plus aux autres, je réussirais mieux. —
- 18. J'ai l'impression que les gens ont du plaisir lorsqu'ils sont avec moi. —
- 19. Je me sens à part lorsque je sors. —
- 20. J'ai l'impression de me faire marcher sur les pieds plus souvent que les autres. —
- 21. Je pense être une personne plutôt sympathique. —
- 22. Je sens que les gens m'aiment vraiment beaucoup. —
- 23. J'ai l'impression d'être une personne agréable. —
- 24. J'ai peur d'avoir l'air ridicule aux yeux des autres. —
- 25. Mes amis ont une très haute opinion de moi. —

RÉSULTATS:

Additionnez vos pointages pour les questions 3, 4, 5, 6, 7, 14, 15, 18, 21, 22, 23 et 25.

Plus le résultat est près de 48, meilleure est votre estime de vous-même.

Plus le résultat est loin de 48, plus votre estime de vous-même est à améliorer.