



Nathalie Genin

Faire le tri entre Estime, Confiance et Affirmation de soi.

A l'heure où le développement personnel est au cœur des enjeux du bien-être au travail, voulez-vous ressembler au « persona » collectif ou exister en tant qu'individu à part entière évoluant dans ce collectif ?

'Je ne vise icy qu'à découvrir moy mesme' Montaigne ▲

Nous aspirons tous à être maître de nos décisions, quand nous sommes des travailleurs indépendants, nous ne savons pas toujours comment nous mettre en action. Alors nous nous tournons d'abord vers ce que fait le plus grand nombre. Malgré tous les bons conseils, les bonnes méthodes et les lieux d'entraides, notre mise en action peut rester infructueuse ou peu convaincante.

Alors comment faire ?

Et si cela commençait par ne pas faire comme les autres, parce que chacun d'entre nous possède ses propres capacités qui ne sont pas égales mais différentes. Pour ne pas être inféodé aux tendances et recettes collectives, se connaître Soi nous permet d'adapter ces fameuses recettes à notre personnalité.

Alors ici commençons par poser un certain nombre de définitions clés.

Estime de soi

Elle est composée par :

- l'amour de soi,
- l'image de soi
- le soi idéal.

Amour de Soi : amour inconditionnel de soi, malgré ses défauts, ses limites, digne de respect et d'amour

Image de Soi : le regard que l'on porte sur soi, l'évaluation de ses qualités et défauts, de son potentiel et ses limitations

Confiance en Soi : savoir que l'on est capable d'agir de manière appropriée dans des situations importantes ; ce sont nos actes.

Une bonne estime de soi facilite l'engagement dans l'action.

Elle est le résultat du **regard qu'une personne porte sur elle-même** : sur son apparence physique, sur ses compétences, sur **ses réussites professionnelles et personnelles**, sur la richesse de sa vie affective.

Elle est constituée par l'ensemble des messages envoyés dans notre direction par notre entourage proche et ce dès notre naissance.

La réussite de l'un ou de plusieurs de ces domaines ne garantit pas l'estime de soi. Elle est le résultat d'un équilibre entre ces différents aspects.

L'estime de soi est une **valeur fragile et changeante** qui **augmente** lorsque nous vivons **en respectant nos propres valeurs** et qui **diminue** chaque fois que **notre comportement n'est pas cohérent avec elles**.

Nous cherchons à satisfaire deux grands besoins : **nous sentir aimé et nous sentir compétent**.

La satisfaction de ses 2 besoins doit se faire conjointement, sinon être aimé sans être admiré est infantilisant, mais être estimé sans se sentir apprécié est frustrant.

Confiance en soi

Elle s'applique surtout à nos actes. Être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manières appropriées dans les situations importantes. Elle existe dans l'esprit de **la personne, qui fait une prédiction réaliste et ponctuelle** qu'elle a les ressources nécessaires pour faire face à un genre particulier de situation.

Avoir confiance en soi c'est oser **être soi-même, être authentique** dans les relations aux autres, **tout en respectant soi et les autres**.

C'est une ressource précieuse qui nous permet **de croire en soi, en ses ressources**, de s'évaluer à sa juste valeur, mais aussi de **reconnaître ses limites**, d'accepter ses points faibles, ses doutes et ses contradictions.

Avec une bonne confiance en soi, naturellement nous avons envie **d'acquérir de nouvelles compétences**, de nous adapter aux changements et de le réussir. Elle nous permet aussi de **prendre des risques, d'évaluer objectivement les autres** et de s'affirmer sans honte, ni peur, ni agressivité.

Affirmation de soi

C'est la capacité de **prendre sa place avec bienveillance** et

fermeté au milieu des autres, de communiquer clairement, **d'accepter et de refuser**.

L'affirmation de soi revient à savoir **exprimer son opinion, ses sentiments et ses besoins**. Elle représente une attitude intérieure qui consiste à croire que nous avons une valeur, c'est la capacité que l'individu a d'exprimer ses émotions, ses pensées et ses opinions de même que de défendre ses droits tout en **respectant ceux des autres, ceci de façon directe, honnête et appropriée**.

Cette habileté résulte d'un apprentissage. Elle est à l'origine de comportements appelés **comportements affirmatifs**.

L'affirmation de soi remplit trois fonctions essentielles :

- l'expression des émotions,
- l'amélioration des relations interpersonnelles dans tous les domaines de la vie,
- la capacité à obtenir plus facilement ce qui correspond à ses souhaits et à ses désirs.

Lorsque cette nouvelle compétence 'douce' est acquise nous devenons une **personne assertive**. Nous osons être nous-même face à la vie et face aux autres dans une attitude fondamentale de respect de nous-même, de la vie et des autres. Nous sommes alors capables **d'assumer la responsabilité de nos paroles et de nos actes**.

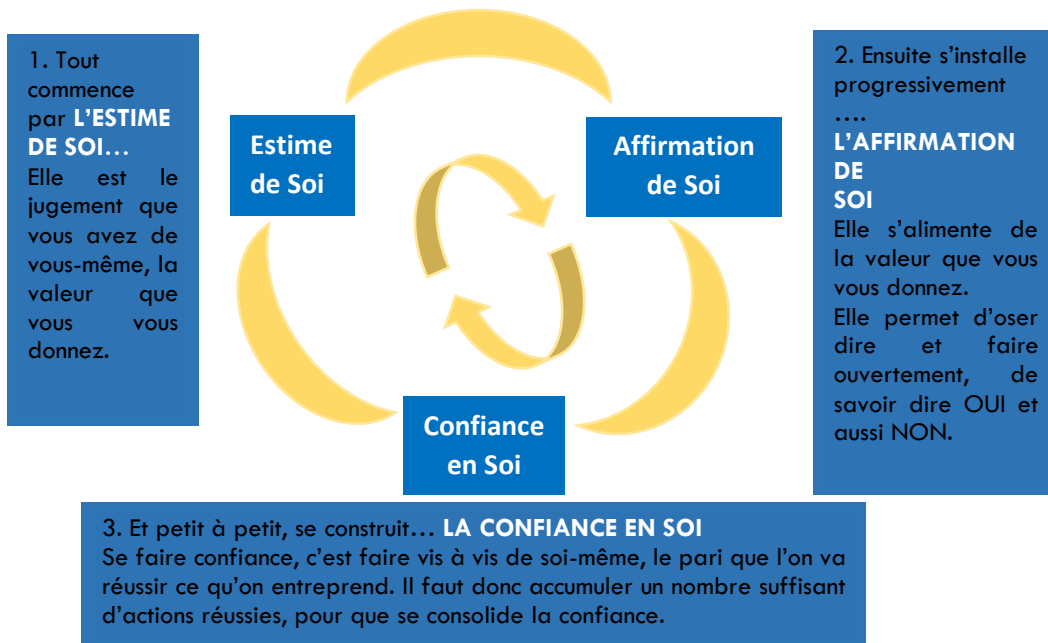
En résumé :

L'Estime de soi, concerne la vision globale de soi-même « qu'est-ce que je pense de ma valeur personnelle ? »),

La confiance en soi, concerne les compétences personnelles « suis-je capable de faire correctement mon travail ? »),

L'affirmation de soi, concerne les compétences relationnelles de chacun « suis-je capable de me sentir bien avec les autres ? »).

Ces trois dimensions sont, en partie, liées. **L'affirmation de soi et la confiance en soi**



concernent plutôt les comportements, l'estime de soi plutôt la personnalité. La perception que nous avons de nous-même est un facteur important face à notre capacité d'affirmation de soi.

Avoir une estime de soi qui est positive, ou une attitude positive face à soi, est un outil important de l'affirmation de soi.

Le travail sur le développement de ses comportements affirmés au travail

favorise notre bien-être, nous nous sentirons et agirons davantage en accord avec nos opinions et nos valeurs.

Voilà en quelques lignes, brossé le rapide portrait de **3 concepts importants** qui nous permettent en les travaillant, de devenir plus performant et percutant dans notre costume de **#superhérossuperhéroïnes** de tous les jours.

L'œil du coach ▲

