






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

Dans l'idéal l'image de soi et l'identité devraient se confondre : je peux me voir tel que je suis réellement par essence.

Dans les faits cette concordance est un long processus qui prend toute la vie afin que l'image de soi peu à peu s'aligne sur notre identité.

Beaucoup d'éléments vont en effet au cours de la vie altérer ce que réfléchit le miroir de nous-même. Les blessures du passé, les expériences heureuses ou malheureuses, nos égos vont avoir une influence. La bonne nouvelle est que les choses ne sont pas figées et immuables, notre image personnelle peut évoluer dans le temps.

Pour améliorer mon imager personnelle je peux travailler dans les trois directions suivantes :

Ma capacité à m'apprécier, m'aimer

Penser le meilleur des autres

La recette pour ne pas prendre les choses personnellement lorsque je suis dans une situation avec d'autres personnes est de toujours penser le meilleur des autres.

Nous sommes en effet dans la grande majorité des cas portés à avoir des avis négatifs sur ce que font, disent, sont les autres. Et plus notre estime de soi sera basse et plus nous aurons tendance à penser que les autres nous en veulent, sont contre nous, complotent contre nous...

Notre perception du monde est souvent altérée du fait des expériences négatives que nous vivons.

Penser le meilleur des autres, n'est pas toujours une chose facile car nos pensées, émotions nous disent souvent le contraire et cela paraît tellement vrai que nous y croyons.

Il y a bien sur des exceptions où les gens sont sciemment mal intentionnés et veulent nous nuire, mais la grande majorité des individus ne se lèvent pas le matin en se disant quel mauvais coup ils pourraient préparer contre nous aujourd'hui.

Apprendre à accueillir

Lorsque les personnes de mon entourage me font un compliment, il est important de le prendre ou d'apprendre à l'accueillir. Ce n'est pas forcément toujours facile d'accueillir un sourire, un compliment, un encouragement car le manque d'habitude peut mettre mal à l'aise et aussi rendre suspicieux : "Que veut cette personne de moi ?". Mais derrière un compliment ne se cache pas forcément un manipulateur mais une personne qui vous apprécie.

Mais faire cet effort pour prendre les bonnes choses que l'on nous donne est la clef incontournable pour se remplir positivement et donc améliorer son image de soi.

Choisir son entourage

Il est souhaitable de choisir les personnes avec qui nous passons du temps et de préférence celles qui nous feront du bien. Il est en effet pas sage de continuer à fréquenter des personnes qui ne savent que critiquer ce que nous faisons et qui à l'issue d'un temps ensemble, nous sommes tout énervé ou tout découragé voir frustré !

Soyons donc intentionnels et un minimum stratégique pour passer le plus de temps possible avec des personnes "rayons de soleil", car en leurs contacts notre image personnelle ne pourra que s'améliorer.

Ce n'est pas être égoïste que d'avoir ce comportement, c'est juste prendre soin de soi et de respecter ses propres limites afin de pouvoir engranger de la confiance en soi.

Parfois il est difficile de refuser de passer du temps avec une personne, dans ce cas nous nous respecterons en fixant un cadre dans lequel nous déterminons par avance le temps passé ensemble ou bien les sujets à ne pas aborder. Il est en effet possible que je puisse passer deux heures très agréables avec une personne mais si je dépasse la barre d'une demi-journée cela devient la catastrophe. ou alors la notion de temps peut ne pas poser de problèmes mais plus les sujets abordés. Dans ce cas je peux par avance mettre des gardes fous dans la discussion pour que celle-ci ne tourne pas à la guerre de tranchées. Le fait de s'écouter intérieurement permettra de déterminer ce cadre. Si les relations sont vraiment destructives, il est envisageable de faire une pause dans la relation pour que chacun puisse faire un travail introspectif afin de repartir sur de nouvelles bases ou pour tout simplement laisser du temps pour que des blessures puissent guérir.

Respecter

Nous pouvons régulièrement entendre qu'il faut respecter les autres dans nos relations professionnelles, personnelles... C'est très bien, mais il ne faut pas oublier l'essentiel : se respecter soi ! Il est en effet difficile de respecter autrui si nous ne commençons pas par nous.

Et le fait de se respecter plus aura également un impact sur notre relation à autrui.

Se respecter s'est par exemple ne pas trop travailler dans la semaine pour avoir du temps pour sa famille.

Poser des limites

Nous délimitons un terrain lorsque nous considérons que celui-ci a une certaine valeur. Il en est de même avec l'être humain. Nous sommes des êtres de grande valeur et à ce titre nous avons le devoir de protéger ce "joyau".

Une façon de protéger notre territoire sera de mettre des limites dans notre relation à autrui.

Si par exemple un collègue de travail à tendance petit à petit à me pousser à bout. Je ne vais pas attendre d'exploser pour dire ce que je pense, mais plutôt au moment opportun expliquer ce que je ressens par rapport à cette situation et négocier une évolution dans la relation.

Autre exemple : savoir dire non lorsque nous avons envie de dire non et ne pas céder à la pression du groupe pour faire plaisir.

Prendre du temps pour soi

Avoir du temps pour soi permet de mieux gérer ce difficile équilibre qu'est la vie et dans la majorité des cas ce n'est pas un acte égoïste!

Que faire pendant ce temps "libre" ? :

- Réfléchir sur ce que nous désirons pour notre vie (notre vision),
- Se reposer l'esprit, notre corps, nos émotions,
- Faire le point sur notre semaine, notre mois...
- Préparer la semaine à venir,
- Partir en vacances !
- Pouvoir donner du temps à sa famille, ses amis...

Changer certaines de mes croyances

Certains messages que nous avons pu recevoir dans notre vie sont clairement des murs nous empêchant de nous apprécier. Une phrase du type : "Personne ne voudra jamais te faire confiance", est clairement une affirmation qui peut voler la vie d'une personne.

Nous pouvons avec du temps remplacer ce mensonge par une phrase comme : "Les gens pourront avoir confiance en moi s'ils me connaissent depuis assez longtemps.

Ce que nous croyons impact ce que nous faisons, changeons nos croyances et donc nos vies changeront!

Les capacités et efficacité que je m'attribue

Faire des petits pas

Essayer de grandes choses et ne pas réussir est source de frustration et de découragement, alors que remporter des petites victoires sur de petits projets permet d'engranger de la confiance en soi. Il est donc ensuite plus facile de passer à des projets un peu plus ambitieux et de se dire j'ai réussi la fois précédente avec un projet à peine plus petit, alors je peux espérer réussir cette fois encore. Il est important de capitaliser sur nos victoires et de s'en servir comme point de référence pour les fois suivantes.

Suis-je comme un poisson dans l'eau ?

L'homme a cette faculté de s'adapter à toutes sortes de situations. Il est par contre normal d'avoir des points d'intérêts, des qualités spécifiques dans certains domaines. Si nous travaillons dans une activité où nous nous ne sentons pas le plus confortable, nous devons mobiliser une énergie bien plus conséquente que si nous étions dans notre zone de prédilection. Nous ne pouvons pas être bon partout! Une fois que nous pouvons accepter ce fait, essayons d'exercer nos talents dans le domaine où nous sommes le meilleur. Ainsi je pourrais beaucoup plus apprécier le travail que je fournis et donc m'apprécier plus.

Pouvons-nous être trop positif ?

En d'autres termes, que se passe-t-il si quelqu'un qui pensait avoir les capacités pour effectuer un travail se révèle incompetent ? On peut à coup sûr penser à beaucoup de situations dans lesquelles se surestimer produit des résultats désastreux. Nos supérieurs hiérarchiques nous font confiance et finalement nous les décevons. Il est peut-être judicieux si nous ne sommes pas sûr de réussir, de gravir les échelons progressivement pour faire ces preuves, d'avoir de la franchise sur nos capacités, rester encore et encore modeste !

Où se trouve ma valeur ?

Dans nos sociétés occidentales, il est donné beaucoup plus de valeur au fait de "faire", que au fait "d'être". En d'autres termes l'action a une valeur supérieure à l'identité des individus. Cela se traduit concrètement dans le monde professionnel à assimiler la valeur de la personne à sa capacité à faire. Or l'être humain n'est pas une machine ayant la capacité de tout le temps donner la même qualité de prestation, le même rendement. L'homme vit aux rythmes de différents cycles (semaine, saisons, âge, hormones, maladies...)

Est-ce pour autant que la valeur de la personne est différente à cause de ces cycles ? Heureusement non, la valeur de la personne trouve une stabilité dans le temps en la basant sur un autre élément : l'identité. L'identité d'un individu est là pour nous rappeler que chaque être humain est unique et grâce à ce côté unique a une valeur inestimable, car quelque part chaque personne est la seule au moyen de ses dons, qualités et personnalité à pouvoir faire une activité bien spécifique. L'idée est donc pour un recruteur, un employeur, un responsable d'association... de trouver la perle rare qui va être en mesure de remplir la mission avec excellence. À l'inverse, chaque individu peut aller à la recherche de

l'activité qui a été "spécialement taillée" pour lui. À partir de cette nouvelle perspective, la vie peut devenir extra ordinaire !

Avoir des feed backs

Il arrive souvent que nous nous voyons pas tel que nous sommes réellement et en règle général nous dévaluons ce que nous faisons. Il est donc pertinent de poser la question de l'efficacité de notre travail à une ou idéalement deux personnes de confiance dans le cadre de l'activité professionnelle.

Écouter attentivement ce qu'ils pourront dire, ne pas faire de remarques. Juste accueillir et ensuite commencer à avoir un processus de réflexion sur leurs propos. Essayer de faire des liens avec le passé, reposer des questions pour préciser certains points, avancer dans la réflexion!

Bien que nous puissions être parfois trop confiants, l'inverse est plus souvent vrai, ce qui nous empêche d'être aussi heureux et efficace que nous pourrions l'être. Si je pense que je ne peux pas faire quelque chose, par exemple, je n'essaierai même pas et le simple fait de ne pas essayer renforcera encore mes doutes en mes capacités.

Me sentir capable de contrôler mon environnement

Agir ou réagir ?

Nous pouvons choisir d'être dans l'action ou être en dehors de celle-ci et de suivre. Les deux choix sont respectables. Ils auront simplement un impact différent sur notre vie.

Dans le premier cas, agir, les personnes doivent fournir beaucoup d'énergie et être en quelque sorte sur le front. Ils sont initiateurs, prennent des risques, avancent souvent vers l'inconnu, s'investissent.

La deuxième catégorie, ceux qui réagissent ont l'avantage d'avoir moins d'énergie à investir car le travail de fond fut déjà fait par les "agisseurs", mais ils ont l'inconvénient de ne pas forcément être d'accord sur tous les éléments décidés sans eux!

Donc si je désire mieux contrôler mon environnement et que je fais partie des personnes qui ont plutôt tendance à réagir, je peux commencer à prendre les choses en main !

Être un faiseur d'histoire

Toutes les grandes choses de l'histoire ont commencé par une personne, juste une! Faire évoluer les habitudes, comportements de notre société, avoir un impact sur notre voisinage en investissant nos idées, notre temps dans la vie des autres, cela est à la portée de tous.

Contrairement à ce que nous pourrions croire, chaque individu a un vrai pouvoir sur son environnement en tant que consommateur, en tant que citoyen, en tant que parent, en tant que bénévole dans une association, en tant que salarié dans une entreprise, en tant que voisin... Chaque jour nous côtoyons plusieurs dizaines de personnes sur lesquelles nous pouvons avoir une influence positive.

Nous avons "simplement" besoin d'avoir du courage, de sacrifier de notre temps pour les autres...et notre environnement sera meilleur. Comme le proverbe dit : "les petites ruisseaux font les grandes rivières"!

Destinée

Le futur n'est pas quelque chose de figé, de déjà écrit. Notre "destinée" est vraiment entre nos mains. Et si nous prenons certaines décisions, nous aurons les conséquences de celles-ci.

Donc si par le passé j'ai vécu des événements difficiles, cela ne veut pas dire que, dans le futur, cela doit être la même chose.

Deux cas particuliers :

- Le passé peut influencer notre présent et notre futur, mais il est par exemple toujours possible de "casser" des histoires négatives qui se répètent de génération en génération.

- Si une personne vous prédit un futur avec des événements négatifs, il est là aussi possible de sortir de ses prédications et de prendre en main sa vie.

Soyons remplis d'espoir pour notre futur et écartons nous des oiseaux de mauvais augure !

Hasard

Le hasard même s'il existe dans certaines circonstances de notre vie, est-il souhaitable de lui laisser les commandes de notre avenir ? Nous pourrions comparer une vie dirigée par le hasard à un bateau qui vient de démâter et qui vogue au gré de la pression des vagues et des courants marins. S'il n'y a pas de réel but pour notre existence, à quoi bon finalement vivre?

Alors fixons nous un ou des objectifs avec des étapes intermédiaires et avançons : ainsi le bateau aura un cap et au final devrait arriver là où nous avons prévu (un port, une crique protégée) et non un endroit surprise (un banc de sable ou de récifs).

Ai-je le choix ?

Souvent nous entendons des personnes dire pour justifier leurs actions qu'ils n'avaient pas le choix. Pourtant dans la très grande majorité des cas, les individus d'aujourd'hui sont des êtres libres qui ne sont pas esclaves comme ce fut le cas, il y a quelques centaines d'années.

Nous disposons donc d'un libre-arbitre qui nous permet de faire des choix et ensuite d'en assumer les conséquences positives ou négatives. Cela ne veut pas forcément dire que toutes les décisions sont faciles à prendre loin de là mais nous pouvons généralement choisir entre plusieurs options.

Donc si par le passé, j'ai eu le sentiment que parfois je n'avais pas le choix et que c'est encore le cas aujourd'hui, je peux essayer de marcher avec une attitude d'homme libre. De réfléchir sur les différentes options disponibles et faire un choix. Ensuite il est important de l'assumer jusqu'au bout et d'être responsable des conséquences de celui-ci.

Ma biographie n'est pas mon futur

La culture dans laquelle nous vivons peut avoir une grande influence sur le poids que peut avoir le passé dans notre vie. Dans un pays comme l'Inde il existe une catégorie de la population qui est appelée les "intouchables", pour eux il est impensable de quitter cette caste pour avoir un avenir différent de celui réservé aux membres de celle-ci. Alors que dans un pays comme les Etats-unis, il est donné une chance à chacun pour exprimer ses talents et ce quel que soit son origine.

La famille d'origine a également un impact certain sur notre avenir professionnel et personnel.

Cependant quelles que soient les circonstances que nous avons vécues par le passé, il est important de considérer que notre biographie n'est pas notre futur et même si nous avons fait des erreurs par le passé, notre futur nous appartient et en fournissant des efforts il est possible de sortir d'un chemin défini pour en emprunter un autre. La quantité d'énergie sera bien sur plus ou moins grande, mais c'est toujours envisageable.

Ne soyons pas fatalistes, soyons remplis d'espoir et ne regardons pas trop derrière si l'effet produit sur nous à tendance à nous tirer vers le bas, à nous décourager. Regardons plutôt devant nous !

Image de soi et confiance en soi ont des destins liés. Si ma confiance en moi est négative alors l'image que j'aurais de moi suivra la même orientation et inversement.

L'image de soi pourra atteindre sa pleine maturité en travaillant également sur les autres composantes de notre être :

- identité Qui suis-je ? connaître mon essence
- vision Quelle est ma mission pour ma vie ?
- émotions Pouvoir m'épanouir avec mes émotions, les assumer, les contrôler.
- besoins Mes besoins servent l'image que je veux avoir
- désirs Mes désirs servent l'image que je veux avoir
- volonté Ma volonté est au service de mon image
- conscience Ma conscience est claire
- pensée Ma pensée est ordonnée et travaille avec efficacité
- corps J'accepte mon corps et ses imperfections

L'image de soi est finalement un bon indicateur de la "bonne santé" des autres parties de l'être !

1/ Quelles sont les actions que je vais mettre en place dès maintenant pour améliorer mon image de moi ?

-
-
-
-
-
-

2/ A quel niveau je pense avoir mon "image de moi" dans 2 ans ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = négative

10 = positive

Mes observations :

-
-
-