

J É R É M Y G E O R G E S

Estime de soi

7 manières de la reconstruire

Laissez la magie du vivant s'exprimer



INSPIREZ · EXPIREZ

RÉVÈLE LES SENS DU COLIBRI

SOMMAIRE



INTRODUCTION

PARTIE 1 · COMPRENDRE

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

L'amour de soi · La confiance en soi · L'auto-respect

PARTIE 2 · AGIR : 7 MANIÈRES

- 1 Apprivoiser notre critique intérieur
- 2 Nous parler comme à un ami
- 3 Prendre soin de notre corps et de nos besoins
- 4 Reconnaître nos petites victoires
- 5 Avancer un pas à la fois
- 6 Poser nos limites, oser dire non
- 7 Nous entourer des bonnes personnes

CONCLUSION

INTRODUCTION



Il nous arrive à tous de douter de nous sans trop savoir pourquoi. De sentir le regard des autres peser plus qu'il ne devrait. De nous sentir rarement à la hauteur, et d'entendre une petite voix souffler que nous ne sommes pas vraiment à notre place.

L'estime de soi, c'est précisément ce rapport que nous entretenons avec nous-mêmes : la façon dont nous nous percevons, dont nous nous traitons, dont nous nous accordons, ou non, de la valeur. Elle influence notre bien-être, nos relations, notre manière d'avancer dans la vie.

La bonne nouvelle, c'est qu'elle n'est pas figée. L'estime de soi se construit, se répare, se renforce, à tout âge.

Ce livre a un double objectif. D'abord nous aider à comprendre ce qu'est vraiment l'estime de soi et d'où elle vient. Ensuite proposer 7 manières concrètes de la reconstruire, pas à pas, chacun à son rythme.

Il n'y a rien à réussir ici. Un chemin à reprendre, doucement, vers un peu plus de paix avec nous-mêmes.

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



Définition

L'estime de soi, c'est la manière dont nous percevons et évaluons notre propre valeur. C'est le jugement, souvent silencieux, que nous portons sur nous-mêmes : sur nos capacités, sur ce que nous méritons, sur qui nous sommes au fond.

Quand elle est solide, nous nous sentons globalement capables et dignes de respect, nous croyons en notre capacité à avancer et à traverser les difficultés. Quand elle est fragile, c'est l'inverse : il nous arrive de nous voir comme incapables, peu dignes d'amour ou d'attention, et de douter en permanence de notre valeur.

L'estime de soi touche presque tout : notre équilibre intérieur, nos relations, notre vie professionnelle, notre façon de faire face aux épreuves. Une estime de soi saine nous permet de nous sentir en sécurité, reconnus et capables, et donc de vivre une vie plus apaisée.

Les composantes de l'estime de soi

L'estime de soi n'est pas un bloc unique. Elle est faite de plusieurs éléments qui se nourrissent les uns les autres et forment, ensemble, le regard que nous portons sur nous. On en distingue trois principaux : l'amour de soi, la confiance en soi et l'auto-respect.

L'amour de soi

L'amour de soi est le socle de tout le reste. C'est la capacité à nous accepter et à nous apprécier tels que nous sommes, avec nos forces et nos fragilités.

S'aimer ne veut pas dire se croire supérieur ou ne penser qu'à soi. C'est tout l'inverse : c'est reconnaître notre valeur et nous traiter avec la même bienveillance que nous offririons à un ami cher.

S'aimer, c'est écouter nos besoins et les respecter. C'est aussi être indulgents avec nous-mêmes quand nous nous trompons, et comprendre que l'imperfection fait simplement partie de l'être humain.

Quand nous nous aimons, nous devenons plus solides face aux critiques et aux épreuves : notre valeur ne dépend plus du regard des autres.

Cet amour se traduit concrètement dans la façon dont nous prenons soin de nous, sur le plan physique comme émotionnel : bien dormir, nous accorder du repos, faire de la place à ce qui nous fait du bien et a du sens pour nous.

En cultivant l'amour de soi, nous posons les fondations d'une estime de soi solide.

La confiance en soi

La confiance en soi, c'est croire en notre capacité à agir, à accomplir des choses et à traverser les obstacles. C'est elle qui nous permet d'oser, de nous lancer, de continuer malgré les difficultés.

Une personne qui a confiance en elle reconnaît ses compétences et ses talents. Elle est prête à tenter, à avancer, même quand ce n'est pas confortable, parce qu'elle croit en sa capacité à y arriver.

Avoir confiance en soi ne veut pas dire ne jamais douter ni ne jamais avoir peur. Cela veut dire avancer quand même, avec le doute et la peur.

Et c'est une bonne nouvelle : la confiance n'est pas un don réservé à quelques-uns. Elle se construit. Chaque fois que nous franchissons une étape, même petite, elle grandit un peu. D'où l'importance de nous fixer des pas réalistes et de reconnaître nos avancées, même les plus discrètes.

En nous exposant peu à peu à des situations nouvelles, et en apprenant de nos expériences, nous renforçons doucement la confiance en nous.

L'auto-respect

L'auto-respect est la troisième composante clé de l'estime de soi. C'est le fait de respecter nos propres besoins, nos désirs et nos limites.

Il nous pousse à nous traiter avec dignité, et à attendre des autres qu'ils en fassent autant.

Se respecter, c'est reconnaître notre valeur et ne pas accepter les comportements ou les situations qui la diminuent. Cela passe par des limites claires dans nos relations, et par le refus d'être traités de manière irrespectueuse ou blessante.

L'auto-respect, c'est aussi prendre des décisions en accord avec nos valeurs et nos besoins, plutôt que de céder systématiquement aux pressions ou aux attentes des autres.

Enfin, il se manifeste dans notre capacité à défendre nos droits et à exprimer ce que nous pensons. Cela demande du courage, celui de rester fidèle à nous-mêmes.

*Ces trois composantes ne se décrètent pas. Elles se cultivent,
par de petits gestes répétés. C'est tout l'objet de la seconde
partie :*

7 manières concrètes de les nourrir au quotidien.

TEMPS DE RESPIRATION



Avant de poursuivre, posez ce livre un instant.

*Inspirez par le nez, et laissez l'air descendre jusqu'au
ventre.*

*À la prochaine inspiration, sentez le ventre se gonfler
doucement.*

*Puis expirez par la bouche, plus longtemps que
l'inspiration.*

Trois fois, sans rien forcer.

C'EST OK DE PRENDRE CE TEMPS

PARTIE 2 · AGIR

7 manières de reconstruire votre estime de soi



1

Apprivoiser notre critique intérieur

Nous portons tous une petite voix qui commente, juge et compare. « Tu n'y arriveras pas. » « Tu n'es pas à la hauteur. » « Les autres font tellement mieux. » C'est ce qu'on appelle le critique intérieur.

Cette voix n'est pas notre ennemie. Bien souvent, elle s'est installée pour nous protéger, pour nous éviter l'échec ou le rejet. Le problème, c'est qu'à force, elle prend toute la place et finit par abîmer l'image que nous avons de nous.

La première étape n'est pas de la faire taire, c'est rarement possible, mais de l'apprivoiser. La repérer, comprendre d'où elle vient, et apprendre à lui répondre autrement.

Repérez la voix. La prochaine fois que vous vous sentez mal après une pensée, arrêtez-vous un instant. Qu'est-ce que vous venez de vous dire ? Mettez des mots dessus. Souvent, nous n'avons même pas conscience de la dureté avec laquelle nous nous parlons.

Reconnaissez-la. Plutôt que de lutter contre elle, accueillez-la : « ah, voilà mon critique intérieur. » La reconnaître, sans la juger à son tour, lui retire déjà une partie de son pouvoir. Vous n'êtes pas cette voix, vous ne faites que l'entendre.

Mettez-la à distance. Au lieu de « je suis nul », essayez « je me dis que je suis nul ». La nuance est minime, mais elle change tout : ce n'est plus une vérité, c'est une pensée. Et une pensée, cela peut se questionner.

Questionnez-la. Demandez-vous : est-ce vraiment vrai ? Est-ce que je dirais cela à quelqu'un que j'aime, dans la même situation ? La plupart du temps, non. Nous sommes bien plus sévères avec nous-mêmes qu'avec les autres.

Répondez-lui. Peu à peu, vous pouvez proposer une autre voix, plus juste et plus apaisée. Pas une voix qui se ment, mais une voix réaliste et bienveillante : « j'ai fait une erreur, comme tout le monde, et je peux apprendre. »

Apprivoiser notre critique intérieur ne se fait pas en un jour. Mais chaque fois que nous repérons cette voix et que nous lui répondons avec un peu plus de douceur, nous reprenons du pouvoir sur le regard que nous portons sur nous.

2

Nous parler comme à un ami

Imaginons qu'un ami proche vienne nous voir après un échec. Il a raté un entretien, dit une maladresse, manqué à un engagement. Que lui dirions-nous ? Probablement quelque chose de doux, de réconfortant, qui l'aide à se relever.

Maintenant, observons la façon dont nous nous parlons à nous-mêmes dans la même situation. Bien souvent, le contraste est saisissant : nous offrons aux autres une bienveillance que nous nous refusons.

Nous parler comme à un ami, c'est combler cet écart. C'est ce qu'on appelle l'autocompassion, et c'est l'un des gestes les plus puissants pour reconstruire l'estime de soi.

Dans les moments difficiles, posez-vous cette question simple : « qu'est-ce que je dirais à quelqu'un que j'aime, là, maintenant ? » Puis dites-le-vous, avec les mêmes mots, le même ton.

Accueillez ce que vous ressentez. La déception, la honte, la tristesse ne sont pas des faiblesses. C'est ok de ressentir cela. Les émotions demandent d'abord à être reconnues, pas à être corrigées.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. L'erreur, le doute, l'échec font partie de l'expérience humaine. Tout le monde

tombe. Ce n'est pas la preuve que vous valez moins, c'est la preuve que vous êtes vivant et que vous essayez.

Au début, cela peut sembler artificiel, presque inconfortable. C'est normal : nous changeons une habitude installée depuis des années. Avec la répétition, cette voix amicale devient peu à peu la nôtre.

3

Prendre soin de notre corps et de nos besoins

L'estime de soi ne se loge pas seulement dans la tête. Elle s'incarne, elle passe par le corps et par la façon dont nous le traitons au quotidien.

Chaque fois que nous ignorons notre fatigue, que nous sautons un repas, que nous repoussons encore ce moment de pause, nous envoyons à notre corps, et à nous-mêmes, un message silencieux : « tu ne comptes pas tant que ça. » À l'inverse, chaque geste de soin envoie le message contraire : « tu as de la valeur, tu mérites qu'on s'occupe de toi. »

Prendre soin de soi n'a rien d'égoïste. C'est l'amour de soi rendu concret, visible, quotidien.

Écoutez les signaux de votre corps. La fatigue, les tensions, le souffle court sont des messages, pas des caprices. Prenez l'habitude de vous demander, une fois par jour : « de quoi ai-je besoin, là, maintenant ? » Parfois la réponse est simple : dormir, marcher, respirer, dire non à une sollicitation de trop.

Soignez les fondations. Le sommeil, l'alimentation, le mouvement : rien de spectaculaire, mais tout part de là. Inutile de viser la perfection. Un quart d'heure de marche, un repas pris sans écran, une heure de coucher un peu plus douce, ces

petits gestes répétés pèsent plus lourd que les grandes résolutions.

Faites de la place à ce qui vous fait du bien. Un bain, un livre, de la musique, du temps dans la nature. Ce ne sont pas des récompenses à mériter, ce sont des besoins à honorer.

Notre corps est le premier témoin de l'estime que nous nous portons. Chaque geste de soin est un message silencieux que nous nous adressons, et qui, répété jour après jour, finit par être entendu.

4

Reconnaître nos petites victoires

Quand l'estime de soi est fragile, un mécanisme se met en place presque automatiquement : nous minimisons ce que nous réussissons, et nous grossissons ce que nous ratons. Une journée entière peut être effacée par une seule maladresse. Les progrès passent inaperçus, les erreurs restent en mémoire.

Reconstruire son estime de soi, c'est rééquilibrer ce regard. Pas en nous racontant des histoires, mais en apprenant à voir aussi ce qui va, ce qui avance, ce que nous avons accompli.

La confiance ne se nourrit pas de promesses, elle se nourrit de preuves. Et ces preuves, nous en produisons chaque jour, encore faut-il les remarquer.

Le soir, notez trois choses. Trois choses que vous avez faites, traversées ou osées dans la journée. Pas besoin d'exploits : avoir passé cet appel que vous repoussiez, avoir tenu votre parole, avoir pris dix minutes pour vous. Tout compte.

Célébrez à votre mesure. Reconnaître une victoire, ce n'est pas sabrer le champagne. C'est s'arrêter deux secondes et se dire : « je l'ai fait. » Ce simple temps d'arrêt grave le souvenir et nourrit la confiance.

Relisez de temps en temps. Les jours de doute, votre carnet devient une mémoire de secours. Quand la petite voix dit « tu n'avances pas », vous avez des faits à lui opposer.

Avec le temps, ce regard s'installe. Nous n'attendons plus une grande réussite pour nous sentir légitimes : nous savons, preuves à l'appui, que nous avançons.

TEMPS DE RESPIRATION



*Une main posée sur le ventre, fermez les yeux
quelques secondes.*

*Inspirez par le nez : l'air descend jusqu'au ventre, qui
se soulève.*

*À la prochaine inspiration, laissez les épaules rester
basses.*

Expirez lentement, plus longtemps que l'inspiration.

Rien à réussir. Seulement respirer.
VOUS POUVEZ REVENIR À CETTE PAGE QUAND VOUS
LE SOUHAITEZ

5

Avancer un pas à la fois

La confiance en soi ne se construit pas dans la tête, elle se construit dans l'expérience. Nous ne devenons pas confiants en attendant de l'être, nous le devenons en agissant, un peu, souvent, malgré le doute.

Le piège, quand l'estime de soi est basse, c'est de voir les défis comme des montagnes. Et devant une montagne, nous renonçons. La clé est de découper : non pas « gravir la montagne », mais « faire le premier pas ».

Choisissez un défi qui vous fait un peu peur, pas très peur. La zone de croissance se trouve là : assez inconfortable pour vous faire grandir, assez accessible pour ne pas vous paralyser. Prendre la parole dans une petite réunion avant de viser la conférence. Envoyer un message avant de proposer un rendez-vous.

Découpez en pas minuscules. Plus le pas est petit, plus il est probable que vous le fassiez. Et chaque pas accompli, même minuscule, est une preuve de plus que vous en êtes capable.

Acceptez l'inconfort comme un signe de chemin. Le trac, l'hésitation, le cœur qui bat ne veulent pas dire que vous n'êtes pas prêt. Ils veulent dire que vous êtes en train de sortir de

votre zone connue, exactement là où la confiance se fabrique. C'est ok de ressentir cela.

Apprenez de chaque tentative. Parfois ça marche, parfois non. Dans les deux cas, vous repartez avec quelque chose : une réussite ou un enseignement. Vu ainsi, il n'y a plus vraiment d'échec, il y a de l'expérience qui s'accumule.

Pas à pas, notre territoire s'agrandit. Ce qui nous semblait impossible il y a six mois devient notre nouveau quotidien, et c'est ainsi, discrètement, que la confiance s'installe.

6

Poser nos limites, oser dire non

Dire oui à tout, c'est souvent dire non à soi. Chaque fois que nous acceptons ce qui nous épuise, que nous laissons passer une remarque blessante, que nous faisons passer les besoins de tous avant les nôtres, nous confirmons, sans le vouloir, l'idée que notre place vient après celle des autres.

Poser ses limites, c'est l'auto-respect en action. Ce n'est pas un acte d'agressivité, c'est un acte de clarté : voilà ce qui est acceptable pour moi, voilà ce qui ne l'est pas.

Commencez par identifier vos limites. Repensez aux dernières fois où vous vous êtes senti envahi, utilisé ou épuisé après avoir dit oui. Ce malaise est une boussole : il indique l'endroit exact où une limite demande à exister.

Dites non simplement. Un non n'a pas besoin de trois paragraphes de justification. « Non, ce n'est pas possible pour moi cette fois. » Vous pouvez être ferme sur le fond et doux dans la forme, les deux ne s'opposent pas.

Accueillez l'inconfort qui suit. Les premières fois, dire non réveille souvent de la culpabilité. C'est normal, et c'est ok de ressentir cela : vous changez une habitude ancienne. La culpabilité passagère d'un non posé pèse moins lourd que le ressentiment durable d'un oui forcé.

Observez ce qui se passe. La plupart du temps, les gens respectent vos limites bien mieux que vous ne l'imaginiez. Et ceux qui s'en agacent vous renseignent : ils profitaient peut-être de leur absence.

Chaque limite posée est un message que nous nous adressons : « ma personne, mon temps et mon énergie ont de la valeur. » C'est ainsi que l'estime de soi cesse d'être une idée pour devenir une manière d'habiter nos relations.

7

Nous entourer des bonnes personnes

Nous ne construisons pas notre estime de soi en vase clos. Les personnes qui nous entourent agissent comme des miroirs : certaines nous renvoient une image qui nous grandit, d'autres une image qui nous rétrécit.

Nous connaissons sans doute la différence. Il y a des personnes après lesquelles nous nous sentons légers, capables, vivants. Et d'autres après lesquelles nous nous sentons vidés, diminués, en faute sans savoir pourquoi.

Choisir son entourage n'est pas un luxe, c'est un soin que nous nous devons.

Faites le point honnêtement. Passez en revue vos relations régulières et posez-vous la question : comment je me sens, la plupart du temps, après ce contact ? Nourri ou épuisé ? Encouragé ou jugé ? Votre ressenti répété dit la vérité de la relation.

Rapprochez-vous de ce qui vous fait du bien. Donnez plus de place aux personnes qui vous écoutent vraiment, qui se réjouissent de vos avancées, qui vous acceptent sans condition. Ces relations-là sont un terreau où l'estime de soi repousse naturellement.

Prenez de la distance avec ce qui vous abîme. Il ne s'agit pas forcément de couper les ponts du jour au lendemain. Parfois, espacer les contacts, raccourcir les échanges ou poser une limite claire suffit à vous protéger.

Osez aussi demander du soutien. S'entourer, c'est également accepter de ne pas tout porter seul. En parler à un proche de confiance, ou se faire accompagner par un professionnel, n'est pas un aveu de faiblesse, c'est une preuve de respect envers soi-même.

Nous ne pouvons pas choisir toutes les personnes qui traversent notre vie. Mais nous pouvons choisir celles à qui nous donnons les premières places. Et ce choix, répété dans le temps, change profondément le regard que nous portons sur nous.

TEMPS DE RESPIRATION



Une dernière fois, avant de refermer ce chemin.
Inspirez par le nez, jusqu'au ventre, et accueillez ce
qui est là.
À la prochaine inspiration, prenez un peu plus
d'espace encore.
Expirez plus longtemps que l'inspiration, et laissez
partir ce qui peut l'être.
Le souffle vous accompagne, à chaque page de votre
vie.

C'EST OK D'ALLER À VOTRE RYTHME

CONCLUSION



Nous voilà au bout de ce chemin de lecture, et au début d'un autre.

L'estime de soi ne se reconstruit pas en une semaine, ni en suivant une méthode à la lettre. Elle se reconstruit par petites touches : une parole plus douce envers nous-mêmes, un besoin écouté, une victoire reconnue, un pas osé, un non posé, une relation choisie.

Vous n'avez pas besoin de tout mettre en place à la fois. Choisissez une seule de ces 7 manières, celle qui vous a le plus parlé, et commencez là, modestement. Le reste suivra, à son rythme.

Et si vous trébuchez en route, rappelez-vous l'essentiel de ce livre : traitez-vous comme vous traiteriez un ami. Avec patience, avec indulgence, avec confiance.

Laissez la magie du vivant s'exprimer.

Jérémy Georges

Et si le chemin continuait avec vous ?

Ce livre est une première porte. Comprendre, respirer, poser de petits gestes : c'est déjà beaucoup. Et parfois, nous avons tous besoin d'être accompagnés, d'un espace où le corps peut relâcher ce que les mots ne disent pas.

C'est ce que je propose à travers mes accompagnements en massage bien-être psycho-corporel, où le souffle retrouve toute sa place.



Retrouvez les accompagnements, les ressources
et la boutique sur :

jeremygeorges.fr