

Où en est votre estime de soi ?

Par Françoise Tougas

Voici un moment d'intimité avec vous-même. Prenez le temps qu'il faut pour répondre à ces questions. Elles n'ont pas de *bonne* réponse. Peut-être avez-vous plus d'estime pour vous-même que vous ne le croyiez. L'estime de soi se manifeste parfois dans certains aspects de notre vie plus que dans d'autres. À vous de le découvrir. (Les parenthèses suivant chaque question sont des pistes pour la réflexion.)

1- D'une manière générale, avez-vous tendance à retenir surtout vos travers, vos manques ou vos faiblesses plutôt que vos forces, vos bons coups et vos réalisations?

(Passez en revue tout ce que vous avez accompli au cours des dernière mois : au travail, à la maison, avec vos enfants, votre amour, dans vos loisirs, vos relations amicales, votre santé, votre engagement social, etc. N'oubliez aucun aspect : les choses nouvelles que vous avez essayées ou réalisées, même si elles n'ont pas donné tout à fait les résultats attendus; l'appui que vous apportez aux autres; les services rendus; etc. Vous serez étonnée de vos réalisations au quotidien, mine de rien.)

2- Pouvez-vous vous pardonner de vous être complètement trompée au sujet d'une personne, d'avoir mal interprété une situation ou d'avoir fait une erreur sans pour autant mourir de honte ou vous sentir la dernière des nullités?

(Comment réagissez-vous aux erreurs d'autrui ? Plus indulgente pour les autres que pour vous-même, peut-être? Ou le bourreau que vous êtes pour vous-même vous donne-t-il toujours raison de ne jamais lâcher prise sur la perfection pour respirer un peu?)

3- Croyez-vous que, par vos idées, votre attitude, vos qualités, vous pouvez avoir de l'influence sur l'évolution, la qualité de vie de vos proches et personnes amies, de vos voisins, de vos collègues de travail, des citoyennes et des citoyens?

(Rappelez-vous les personnes qui vous ont marquée, inspirée : quelles attitudes ou quels gestes de leur part à votre égard vous ont touchée? N'en retrouvez-vous pas un peu la trace en vous-même, que vous savez transmettre, souvent à votre insu?)

4- Vous accordez-vous le droit de vous sentir petite parfois avec les gens en qui vous avez confiance, et de leur laisser voir vos peurs, votre chagrin profond, sans craindre qu'on vous trouve puérile, irrationnelle ou trop sensible, qu'on ne veuille plus de vous?

5- Arrivez-vous à refuser du travail, à poser vos limites d'énergie et de disponibilité au bureau ou dans vos relations interpersonnelles sans pour autant vous sentir coupable ou craindre de perdre quelqu'un ou quelque chose?

6- Avez-vous le sentiment que vous pouvez faire évoluer les choses, guérir des blessures du passé, vous construire une vie qui correspond mieux à vos aspirations?

7- Vous attribuez-vous le droit à la différence dans vos idées, vos valeurs, vos choix et votre style de vie face à votre entourage (amis, collègues, voisins) ou à vos proches (famille, conjoint ou conjointe, grands ados, etc.) sans vous sentir obligée de vous justifier, de vous taire ou de marcher sur des oeufs?

8-Le différent, la non-conformité déstabilisent, dérangent, inquiètent. Vous arrive-t-il de penser que ce sont peut-être les autres qui manquent d'ouverture d'esprit, qui ont un problème, pas vous?

9-Pensez-vous à prendre soin de vous physiquement et affectivement, à vous faire plaisir? Exprimez-vous le désir qu'on vous fête, qu'on vous cajole, qu'on vous gâte?

10-Vous accordez-vous le droit d'être en colère et de l'exprimer lorsque vous sentez qu'on est injuste à votre endroit, qu'on vous manque de respect, qu'on vous manipule ou qu'on vous ment?

