



le texte ci-dessous est extrait du livre "Heureux en Amour" paru aux Editions Flammarion.

isbn : 2082009386

On ne peut pas toujours tout réussir. Cependant, avec une bonne estime de soi, vous vous sentez dignes d'amour quels que soient les aléas de vos réussites ou de vos échecs. Mais si hélas, vous êtes trop souvent critiques vis à vis de vous mêmes ou si vous vous comparez régulièrement aux autres, avec pour résultat de vous sentir inférieurs vous manquez très certainement d'estime de soi.

La vie est un combat. Et nous avons besoin de cette estime de soi pour faire face aux défis quotidiens de l'existence.

L'estime de soi est l'une des clés indispensable aux succès en tout genre.

Avoir une bonne *estime de soi*, c'est avoir une image de soi suffisamment solide pour assumer les échecs lorsqu'ils se présentent et repartir d'un bon pied ! C'est encore être capable d'encaisser les refus, les rejets ou les déceptions sans se sentir « *démoli* ». Remarquons encore que l'*estime de soi* ne dépend pas uniquement de la manière dont **ceux qui nous entourent** nous évaluent, mais qu'elle dépend aussi largement de nos critères personnels d'évaluation.

De la même façon que l'enfant s'est nourri affectivement du regard de sa mère et des personnes qui lui sont proches, l'adulte se nourrit de la reconnaissance de la personne qui lui est significativement proche.

Il se peut donc qu'à l'âge adulte on ait encore besoin de l'attention bienveillante d'une autre personne pour pouvoir s'épanouir. Et c'est ce regard fondamental qui nous donne foi en nous-mêmes et nous autorise à mieux nous réaliser.

Marie-Cécile **qui avait terriblement manqué de ce soutien dans son enfance** raconte : « *Ma sœur était la préférée de mes parents. Elle travaillait mieux à l'école et je sais qu'ils la trouvaient plus jolie. J'en ai beaucoup souffert et plus tard lorsqu'un homme tombait amoureux de moi ça ne suffisait pas à me rassurer. Pour moi il y avait toujours quelque chose qui n'allait pas. Je me trouvais toujours pas assez ceci ou pas assez cela. Aucun de mes compagnons n'est arrivé à m'apporter la confiance en moi qui me manquait.* »

Les origines de la mauvaise estime de soi

Un enfant, et plus tard un adolescent, qui malheureusement a grandi avec le sentiment permanent de n'être pas vraiment reconnu, de ne pas être apprécié, estimé et aimé, par ses parents ainsi que par les adultes qui l'entourent, aura sans doute plus de difficultés à se construire une bonne image de soi. Il pourra développer une prédisposition excessive à s'isoler et à se replier sur lui même, ou bien encore une tendance à rechercher l'attention et l'intérêt des autres en se comportant de manière agressive. Quoiqu'il en soit, il demeurera ensuite beaucoup trop dépendant du regard porté sur lui, avide de ce qu'il n'a pas reçu. Bien souvent, il essaiera d'attirer l'attention par la séduction ou l'agressivité. Peut-être alors en viendra-t-il à définir les principaux traits de son identité par le biais de cette reconnaissance qu'il est trop désireux de recevoir, et se sentira-t-il contraint de jouer un personnage qui n'est pas vraiment lui même.

C'est ce qu'on peut observer chez Marie-Cécile lorsqu'elle raconte : « *Aussi loin que je regarde dans mon enfance, je me vois toujours en train d'essayer de paraître la bonne petite fille dont ma mère sera fière, de ressembler à la poupée gentille qu'elle souhaite avoir, et de faire taire mes demandes d'autonomie. Je crois même avoir fini par oublier mes propres envies **et** mes propres goûts. **J'avais le sentiment que** non seulement il me fallait bien réussir à l'école mais **encore** que ma mère me mépriserait si je n'y arrivais pas* ».

Très tôt l'enfant doit faire le choix entre écouter ses sensations, ses impressions pour s'exprimer dans sa personnalité avec ses goûts et ses envies, et réprimer ses aspirations profondes pour protéger la sécurité d'une relation intime avec les adultes. Il peut, de manière précoce, choisir de réprimer ses aspirations profondes pour protéger la sécurité d'une relation affective essentielle pour lui. Il se construira alors une identité qui sera moins déterminée par ses désirs et besoins personnels que par l'envie d'obtenir coûte que coûte une reconnaissance. Il deviendra excessivement dépendant d'autrui et du regard porté sur lui par l'adulte pour s'auto-évaluer et se construire une image de lui même.

Dans notre plus tendre enfance, nous avons tous besoin d'être remarqués et encouragés plutôt que d'être jugés. Mais certains d'entre nous ont pu souffrir d'une évaluation trop pesante de la part des adultes. Ils ont du porter le poids des jugements dévalorisants. On peut dire, à propos de certains enfants qui ont été systématiquement dévalorisés et humiliés et qui se sont trouvés trop souvent sujets aux sarcasmes, qu'ils ont vécu dans la terreur d'être rejetés ou désapprouvés. Chez ces enfants, l'amour de soi s'est trouvé grandement entamé faute d'avoir été nourri par l'amour de leurs proches. Trop jeunes pour comprendre ce qui pouvait pousser les adultes à ne pas les aimer, ils se sont imaginés qu'ils avaient mal agi et méritaient le rejet. Ils n'ont pas été préparés à relever les défis de la vie grâce à l'amour et à l'attention dont ils avaient besoin. **Ces enfants, qui ont profondément souffert, lorsqu'ils ont été trop souvent rabroués, ou comparés défavorablement aux autres à plusieurs reprises ont pu développer des sentiments d'infériorité qui, plus tard dans leur vie d'adulte, les rendront plus vulnérables que d'autres aux critiques.**

Marie-Cécile raconte : « *Lorsque j'avais fini mes devoirs d'école, il me fallait m'occuper des tâches ménagères ; et ma mère me donnait des coups de ceinture parce que je n'avais pas descendu assez vite la poubelle, alors qu'elle ne demandait jamais rien à ma soeur. A force de subir toutes sortes de brimades et de remarques humiliantes un jour j'ai voulu me jeter par la fenêtre et je me suis dit : je serai au Ciel et contente de voir que tout le monde accable maman. Je ne l'ai pas fait, mais j'étais comme terrorisée à l'idée de ne pas être à la hauteur et de ne jamais la satisfaire* ».

Devenue adulte Marie-Cécile est entrée en thérapie parce qu'elle souffrait beaucoup de ne pas savoir quoi penser d'elle-même. Au cours des premières séances, elle passait son temps à s'auto-évaluer pour essayer de juger si elle était « normale » ou pas. Le thérapeute lui a proposé de laisser tomber une telle question qui n'a pas de sens et de se fixer des buts et des objectifs concrets par étapes clairement définies. C'est ainsi que Marie-Cécile a pu retrouver progressivement confiance en elle en prenant goût à comptabiliser ses succès dans un « journal de bord » au fur et à mesure qu'elle les réalisait.

Jean-Pierre, lui, a eu un père très violent qui le frappait et le dénigrait sans cesse, le traitant d'incapable et de « *gibier de potence* ». Quant à sa mère, elle avait trop peur de son mari pour s'interposer !

Beaucoup d'enfants, sans avoir vécu une enfance aussi douloureuse que celle de Marie Cécile ou de Jean-Pierre, ont néanmoins subi suffisamment de critiques dévalorisantes pour avoir conservé à l'âge adulte ce sentiment si répandu de n'être pas à la hauteur. En effet des remarques qui paraissent insignifiantes aux yeux des parents peuvent être vécues et ressenties par les enfants comme terriblement humiliantes. Le père de David avait l'habitude de lui dire chaque matin : « *Tu n'as pas encore grandi aujourd'hui* » ; phrase qu'il considérait comme humoristique !... Mais l'enfant, soucieux de plaire à son père se mesurait régulièrement en cachette et se désolait de ne pas grandir plus vite. David en était venu à se prendre pour un Petit Poucet face à des géants ! Et dans ses fantasmes il rêvait de trouver lui aussi les bottes magiques qui lui permettraient de se déplacer très vite et très loin. Des années plus tard, en psychothérapie, il a retrouvé ce souvenir et a compris que c'était peut-être en partie à cause de cette petite phrase de son père qu'il avait si longtemps et si terriblement manqué de confiance en lui, et combien cela l'avait beaucoup dé-servi dans ses rapports avec les femmes.

Tous les problèmes relationnels que nous rencontrons dans la vie adulte ne se réduisent pas pour autant à ce schéma de dévalorisation excessive intériorisée dans l'enfance. Bien au contraire, on peut avoir été trop mis sur un piédestal, on peut avoir été l'enfant-roi, traité comme un prince ou une princesse. On a alors été subtilement exploité et séduit (souvent par le parent de l'autre sexe) à tel point qu'il est bien difficile, à l'âge adulte de rompre ce lien inconscient quasi-incestueux.

Aujourd'hui vous pouvez faire le bilan :

De quelle manière vos parents s'adressaient-ils à vous. Avec respect ou dans la dérision ?

Dans quelle mesure les adultes qui vous entouraient vous permettaient-ils d'exprimer vos opinions sans risquer la réprimande, la punition ou le sarcasme ?

Receviez- vous des *compliments* pour vos réussites ou seulement des *critiques* pour vos échecs ?

Dans quelle mesure essayaient-ils de vous culpabiliser lorsque vous ne pensiez pas comme eux ?

Etiez-vous encouragé à penser de manière indépendante ou simplement tenu à vous soumettre à leur façon de penser ?

Est-ce qu'ils en appelaient à votre réflexion ou bien employaient-ils pour seul argument l'expression : « *Fais-le parce que je te le dis* » ?

Aviez-vous le sentiment d'être un fardeau ou un objet d'indifférence.

Aviez-vous le sentiment que votre vie vous appartenait ?

Aviez-vous le sentiment d'être responsable de l'équilibre de l'un ou l'autre de vos parents.

Etiez-vous assez souvent encouragé ?

Essayaient-ils de vous inspirer la crainte du monde et des autres gens ?

Valorisaient-ils votre féminité ou votre masculinité ?

Peut être n'avez-vous pas reçu suffisamment les indispensables nourritures affectives qui viennent alimenter l'estime de soi. Mais si, par bonheur, vous avez été encouragés à vous réaliser selon vos goûts et talents, et si vous receviez fréquemment des compliments, alors vous avez reçu les plus beaux cadeaux qui soient !

Grâce à ces encouragements et à ces compliments, vous avez sans aucun doute gardé une grande estime à vos propres yeux. Vous avez acquis suffisamment de confiance en vos possibilités pour vous lancer dans la vie avec de grandes chances de réussite !

L'un des plus beaux cadeaux que peuvent faire les parents à leur enfant, c'est assurément de lui donner confiance en ses propres possibilités.

Les conséquences d'une mauvaise estime de soi sur la relation amoureuse

Sabine raconte : « *Quand Serge m'a quittée pour Estelle, j'étais dans une angoisse terrible, et j'en ai été physiquement malade. J'ai craqué au boulot. Je ne supporte pas les ruptures affectives* ».

Pour se changer les idées Sabine est partie en vacances à Djerba, mais dit-elle : « *J'étais triste à Djerba, je me sentais moche et je n'imaginai pas qu'un autre homme puisse faire attention à moi sérieusement* ».

Sabine a très peu de souvenirs de son enfance, si ce n'est que des moqueries : « *Mon oncle se moquait de moi parce que j'étais grosse et mon grand père parce que j'avais peur du noir. Quant à mes parents, je ne me souviens pas d'un geste de tendresse ou d'un câlin de leur part. Et j'avais fini par me prendre pour le vilain petit canard* ».

Devenus adultes, beaucoup sont ceux et celles qui croient que si on les quitte pour quelqu'un d'autre c'est parce qu'ils ne sont pas assez *ceci* ou *cela*. Comme si dans la vie amoureuse, il n'y avait que des réussites et jamais d'échec. Mais il est certain qu'une mauvaise estime de soi favorise l'échec !

Si l'on croit que l'on ne peut être aimé qui nous aimera ? Si, par malheur, l'on s'attend à être régulièrement rejeté, on se construit une *image de victime*. Et cette croyance prépare le terrain pour en devenir une réellement !

Le cas de Geneviève :

Geneviève était tombée amoureuse d'un homme marié, Pierre. Ce dernier occupait un poste à responsabilité dans l'entreprise où elle travaillait et elle avait été impressionnée par ses compétences. Pendant quelque temps il avait été « *aux petits soins* » avec elle ; aussi Geneviève avait été heureuse et flattée qu'un homme de son envergure, qui était respecté par tout le monde, s'intéresse à elle. Mais lorsqu'ils étaient devenus amants, l'attitude de Pierre avait changé, il ne l'emmenait plus ni au restaurant ni au cinéma, ne lui faisait plus de cadeau, et la prévenait au dernier moment qu'il passerait la prendre pour l'emmener à l'hôtel.

Geneviève a vécu plusieurs expériences de ce type. Les situations se répétaient avec beaucoup de similitudes et il semblait bien qu'elle ne pouvait s'empêcher de tomber amoureuse, et d'entretenir des relations avec ce type d'hommes qui la dominaient et la faisaient souffrir par leur violence morale.

Avec l'analyse cette jeune femme s'est rendue compte que pour elle les hommes ne pouvaient être que des *bourreaux* (comme l'était son père) et les femmes ne pouvaient être que des *victimes* (comme sa mère).

Aussi chaque fois qu'elle faisait une nouvelle rencontre, elle ne remarquait pas les indices et signes avant coureurs qui auraient pu l'avertir qu'elle était tombée sur un homme violent et dominateur. Car au fond pour elle, une certaine violence chez un homme, c'était dans la nature des choses...

C'est sans doute pourquoi tout au long des années, elle ne s'était attachée qu'à des hommes de type " *bourreau* " qui lui en faisaient voir « *de toutes les couleurs* » comme elle dit... Bien sûr elle souffrait de cette situation et se sentait piégée dans ces amours invivables, mais cela recommençait chaque fois !

Lors d'une séance de thérapie Geneviève dit : « *Pourquoi donc ai-je recherché des hommes qui passés les premiers moments de passion, se montraient durs et sarcastiques à mon égard ne perdant jamais une occasion de me faire souffrir ?* »

A quoi pouvait bien lui servir ce que certains seraient tentés de qualifier de masochisme ? Certains pourraient, en effet, croire que Geneviève ne cherche pas vraiment à être heureuse et qu'elle a un certain goût pour le malheur puisqu'elle se retrouve toujours dans les mêmes situations

douloureuses. N'est-ce pas plutôt qu'elle n'arrive pas vraiment à concevoir une issue plus heureuse à sa relation ?

Et n'est-ce pas aussi qu'elle recherche inconsciemment des hommes qui lui rappellent son père ? C'est avec de telles questions posées par son thérapeute que Geneviève a pu progressivement tirer un trait sur son passé. Mais le travail thérapeutique a aussi été de l'aider à se construire un plan de vie sentimentale plus positif.

Quand notre éducation nous a appris ce qu'est le respect, l'amour, la tendresse et l'affection ... le risque de tomber une fois sur un « *mauvais numéro* » voire une personne vraiment violente existe peut-être mais si cela se reproduit régulièrement on peut se demander si l'on n'est pas en train de provoquer inconsciemment ces mauvaises rencontres de manière répétitive. Par contre, il est bien certain que lorsque l'on n'est conditionné en aucune sorte à devenir une victime, et lorsqu'il n'y a rien qui ne nous y prépare, on ne tombe pas régulièrement dans le piège !

La plupart du temps si dans une relation amoureuse on se laisse maltraiter et humilier ce n'est pas par masochisme, mais parce que l'estime et l'amour de soi, faute d'avoir été alimentés dans l'enfance par des caresses et regards tendres se sont perdus au point que l'on en vient à se contenter de marques d'attention violentes plutôt que de vivre dans l'angoisse inconsciente de n'être plus rien pour personne. Mais alors on accepte l'inacceptable ! Et l'on paye bien cher ces marques d'attention.

Solutions et guérison des blessures narcissiques. Les racines de la force.

L'estime de soi peut s'améliorer et quelques propositions peuvent vous être utiles :

a/ Refusez toute critique qui tend à vous rabaisser plutôt que de vous aider.
(Vous n'êtes pas ce que les autres pensent de vous.)

b/ Dans vos relations rappelez-vous qu'une personne qui vous aime est beaucoup plus sensible à vos qualités qu'à vos défauts !

c/ Fréquentez en priorité les gens qui vous complimentent sincèrement.

d/ Avec vos amis cessez de vous plaindre parlez plutôt de vos succès.

e/ Faites la liste de vos réussites passées plutôt que de vos échecs !

f/ Tenez un journal de bord de vos nouvelles réussites.

g/ Répétez-vous : « J'ai le droit d'être heureux et d'être aimé »

Geneviève raconte : « *C'est la compréhension et l'attention que vous m'avez apportées qui m'ont permis de mieux me comprendre de mieux savoir qui j'étais et de me sentir importante d'une manière plus saine car je crois qu'avant la thérapie j'étais pour ainsi dire amoureuse de ma propre souffrance je ne pouvais m'en débarrasser tant elle m'était indispensable pour me sentir exister . Dans ma relation avec Pierre j'avais le sentiment **d'être importante en devenant une martyre**, une vraie martyre de l'amour **et pour cela de mériter un peu d'attention...** En mon for intérieur je pensais : si tu m'écrases je t'aimerai toujours je suis une femme aimante ! »*

Pour guérir d'une insuffisante estime de soi peut-être faut-il tout simplement recevoir ce que l'on n'a pas reçu. Peut-être faut-il recevoir les indispensables nourritures affectives que sont l'attention, les regards bienveillants et les encouragements qui vont aider à cicatriser les blessures narcissiques de l'enfance. C'est ce qu'un thérapeute vous apportera...

Il est manifeste que plus l'on avance dans la guérison affective et plus on ose s'affirmer et se montrer tel que l'on est sans la crainte d'être *démoli* par l'opinion d'autrui. Car lorsque l'estime de soi est fragile, trop fragile on a souvent la peur intense d'être *démoli* par les remarques des autres et bien évidemment plus encore par les remarques de ceux qu'on aime. *Mais lorsque l'image que l'on a de soi est devenue bien plus importante que l'image que les autres peuvent avoir de nous, on est moins sensible à leurs opinions et on ne va plus chercher à se rassurer par leur approbation.*

Si vous avez besoin de renforcer une estime de soi trop fragile, dites-vous que vous n'avez rien à prouver à personne et que vous pouvez par exemple :

1/ Accepter de n'être pas toujours compris...

Comme Eliane, infirmière qui raconte : « *Je suis sortie avec un homme beaucoup plus âgé que moi, que j'ai rencontré à l'hôpital. Ma mère n'a pas compris et elle me harcèle sans cesse pour me dire que ce n'est pas une relation « sérieuse ». Elle aurait voulu avoir des petits enfants et ne supporte pas l'idée qu'avec lui je n'en désire pas pour le moment ».*

Eliane accepte l'idée de n'être pas comprise par sa mère, mais la plupart du temps on entend plutôt dire : « *Je veux qu'on me comprenne* » ce qui n'est qu'une façon déguisée de dire « *je veux qu'on m'aime* ». Mais on ne peut être aimé par tout le monde !

2/ Décider de ne plus vous sentir obligés de vous justifier auprès de votre partenaire lorsque celui-ci tente de vous culpabiliser.

Comme Marianne, assistante de direction qui a décidé qu'elle n'abandonnerait pas sa carrière après la naissance de son deuxième enfant, bien que son mari s'efforce de la culpabiliser en lui disant qu'elle ne sera pas assez disponible pour le bébé et qu'il en souffrira.

3/ Refuser les critiques de ceux qui ne tendent manifestement qu'à vous rabaisser.

Comme Brigitte qui se fait régulièrement houspiller par son chef de service. Celui-ci lui reproche de n'avoir pas terminé le travail sur un dossier alors qu'elle poursuit sa journée bien au-delà de l'heure normale. Elle a décidé que désormais elle répondra avec un grand sourire qu'elle fait son maximum mais que le dossier sera terminé lorsque ce sera possible.

(En toutes circonstances, rappelez-vous qu'il n'y a pas lieu d'être chamboulés ou de vous laisser *démolir* par des remarques injustes et que vous n'êtes pas obligés de donner de l'importance à l'opinion de quelqu'un qui ne cherche qu'à vous dévaloriser...)

4/Décider que vous n'êtes en aucune façon obligé de justifier de votre comportement auprès de qui que ce soit.

Comme Hélène qui fréquente deux hommes : l'un lui apporte la sécurité affective et l'autre est un amant qui, dit-elle, la comble sexuellement. Ses parents la harcèlent pour, disent-ils, qu'elle se décide et fasse un choix. Mais Hélène a choisi de mener sa vie comme elle l'entend.

5 / Décider d'agir pour vous mêmes dans votre intérêt et non pour plaire à tout prix.

Comme Clara qui aimerait sortir plus souvent, mais son compagnon est plutôt casanier et n'aime pas sortir. Il préférerait tellement qu'elle reste à la maison avec lui ce soir comme d'habitude, et cela lui ferait tellement plaisir ! Elle lui dit que cette sortie est importante pour elle et qu'elle la fera avec une amie.

Les racines de la force

Si nous voulons changer quelque chose dans la manière de nous conduire dans l'existence nous devons apprendre d'abord à accepter de nous regarder en face tels que nous sommes aujourd'hui. Nous ferons ainsi « l'état des lieux » même si c'est douloureux parfois de prendre conscience de ses erreurs...

C'est le cas de Marie-Claire qui, déprimée, suite à une série d'échecs dans sa vie sentimentale, vient consulter un thérapeute. Elle se plaint d'avoir été abandonnée de nombreuses fois par des hommes qui lui plaisaient et dont elle avait été très amoureuse. Elle raconte que dans son enfance, petite fille, elle était très impressionnée par l'autorité de son père et qu'elle souffrait de voir que sa mère n'avait toujours que le second rôle, se pliant régulièrement aux décisions de son mari. Marie Claire a toujours eu le sentiment que sa mère était faible et manquait de personnalité. Et ça elle ne veut surtout pas le reproduire ! Aussi, tout en étant attirée par des hommes à la personnalité bien affirmée, elle a toujours peur qu'ils prennent un peu trop d'ascendant sur elle et de passer ainsi pour quelqu'un de faible. Elle craint de paraître une incapable, de « *tomber sous leur coupe* » comme elle dit, d'être dominée par eux et de perdre son autonomie. En réaction à ses craintes, elle se montre alors agressive et prend une attitude rejetante, ce qui les éloigne inévitablement.

Après quelques entretiens, Marie Claire a pu prendre un autre chemin et se libérer progressivement de ses difficultés à établir une relation amoureuse durable, en comprenant mieux l'origine du problème, et en acceptant de se remettre en cause, *de tenir compte de sa part de responsabilité dans ses échecs.*

Marie-Claire a pu rencontrer un homme avec qui elle va se marier. Elle accepte que parfois ce soit lui qui ait le rôle de leader dans le couple. Elle se sent alors quelque peu dominée, mais quand la raison lui dit qu'elle exagère, elle n'en souffre plus.

La culpabilité

Une bonne estime de soi implique de se débarrasser de toute culpabilité. Des regrets oui, de la culpabilité non. La culpabilité n'est souvent que l'intériorisation de principes rigides et irrationnels, elle entrave la réflexion et ne mène à rien de positif. De plus les sentiments de culpabilité, lorsqu'ils sont trop longtemps entretenus viennent masquer la nécessité de prendre nos responsabilités ici et maintenant et d'agir vraiment pour que les choses changent. C'est en arrêtant de ressasser un passé qui ne peut-être changé que l'on peut prendre un nouveau départ ! Au lieu de nous culpabiliser pour nos erreurs passées, nous pouvons prendre l'habitude d'accepter de vivre et de ressentir consciemment les émotions et sentiments qui nous affectent, sans porter de jugement mais avec le désir d'être conscient et la volonté de faire face aux réalités.

Quelques principes rigides qui génèrent la culpabilité et dont vous pouvez vous débarrasser :

L'impératif perfectionniste : « Je dois être parfait ». Ou bien encore : « Je dois être le meilleur ».

L'impératif irréaliste : « Je dois être aimé de tous ».

La compulsion à se soumettre : « Je ne dois rien contester ».

La compulsion au sacrifice : « Je dois être attentif au bonheur des autres au détriment du mien ».

Les fantasmes d'omnipotence « Je dois tout savoir » ou « Je dois me débrouiller tout seul ».

Pour gagner en autonomie :

Vous pouvez *décider* de devenir moins dépendants de la manière dont les autres évaluent votre comportement.

Vous pouvez *décider* de devenir plus autonomes dans la manière de vous évaluer selon vos critères personnels.

Vous pouvez *décider* de faire confiance en vos capacités d'analyser les situations en prenant des avis extérieurs mais sans vous soumettre à l'approbation des autres.

Quand un donneur de leçons vous accable avec ses : « *tu devrais* » ou : « *il n'y a qu'à...* » ou bien encore : « *tu aurais du...* » Vous pouvez *ne pas vous laisser polluer l'esprit* par ces remarques.

Pour acquérir une meilleure estime de soi :

Soyez tolérants pour vos erreurs passées.

Acceptez pleinement de ne pas être parfaits, et que vous ne le serez jamais, mais soyez assurés d'être perfectibles.

Acceptez vos défauts aujourd'hui pour mieux vous en débarrasser demain.

Soyez assurés de votre valeur quels que soient vos échecs qui ne doivent en rien la remettre en cause.

Lorsque vous vous fixez un nouvel objectif, faites vous soutenir par une personne bienveillante ou par un groupe de soutien.

N'attendez pas le succès pour vous aimer. Commencez dès maintenant !

Reconnaissez que vous faites de votre mieux et que tout apprentissage se fait par essais et erreurs.

(Ne dramatisez donc pas vos échecs.)

Ne laissez pas les autres décider de ce qui peut être pour vous un motif de fierté. C'est à vous à le décider.

(Il ne s'agit pas de dénier la nécessité d'un changement ou d'une amélioration souhaitable, mais c'est à vous de décider de ce que vous voulez changer dans votre vie!)

En tout état de cause au lieu de faire la liste de vos erreurs et de les ressasser, faites plutôt le bilan de vos réalisations personnelles. Les racines de votre force sont à chercher dans vos réussites antérieures...

Faites une liste d'au moins dix de vos succès.

Et commencez à vous aimer dès aujourd'hui, même si vous n'êtes pas encore tel que vous le souhaitez. (Car l'estime de soi implique de se débarrasser de toute Culpabilité)

Estime de soi, confiance en soi, et vie amoureuse

Christine disait : « *Au fond je ne me sentais pas le droit de mériter un bonheur simple. Chaque fois que je me sentais un peu heureuse, j'étais aussi inquiète car je m'attendais à de nouvelles souffrances, à la répétition de ce que j'avais vécu pendant des années avec ma mère.*

Je ne croyais pas possible pour moi de réussir un amour serein et tranquille. J'imaginai toujours qu'une tragédie allait arriver et si, pendant des années, j'ai galéré dans mes relations avec les

hommes, c'est peut être qu'inconsciemment je provoquais les situations pour faire naître les tragédies. Lorsque j'étais heureuse, j'étais si anxieuse que je faisais tout rater. C'est surtout la peur qui mène à l'échec ! Avec la thérapie j'ai compris que ma croyance profonde c'était de croire que je ne pouvais vivre que dans la souffrance. Il m'a fallu m'efforcer de penser différemment. Pendant des années je croyais avoir fait un travail sur moi en analysant ce qui avait échoué dans mes relations, sans jamais me confronter à mon problème principal : je ne m'aimais pas assez ».

Sonia raconte « *Je suis toujours tombée sur des mecs violents. On est amoureuse, on est contente on croit avoir trouvé sa seule chance, et on dit rien parce qu'on veut le garder. Mais quand on ne dit rien au départ, qu'on accepte tout, c'est difficile après. J'ai accepté longtemps une situation intenable parce que je croyais ne pas mériter mieux ».*

Sonia ne se sentait pas mériter le bonheur !

En amour nous ne pouvons pas réussir une relation satisfaisante si nous n'avons pas assez d'estime de nous-mêmes et si nous ne nous croyons pas dignes d'amour ! La plus grande barrière à l'amour est la peur de n'être pas aimable.

Le plus grand obstacle au bonheur est de le croire impossible.

Lorsque nous avons acquis une meilleure *estime de soi* nous avons moins peur de déplaire, nous nous affirmons tranquillement en manifestant notre autonomie et nos relations peuvent s'enrichir d'une estime et d'un respect mutuels. C'est avec la certitude de notre propre valeur que nous sommes prêts à adopter des attitudes généreuses et aimantes sans être sur la défensive.

Nous sommes disposés à partager plutôt qu'obsédé par l'alternative de chercher à dominer ou à se soumettre.