

# Comment développer L'ESTIME DE SOI ?

VOICI QUELQUES IDÉES CLÉS ET ORIENTATIONS POUR DÉVELOPPER...



## ...LE SENTIMENT DE CONFIANCE EN SOI :

- Encourage-toi
- Fais appel aux autres pour qu'ils t'encouragent eux aussi
- **Pointe toutes tes progressions :** gagner du temps, agir plus facilement, comprendre plus vite, faire mieux, adopter de nouvelles techniques, de nouveaux savoir-faire

## ...LE SENTIMENT DE COMPÉTENCE :

- Mets-toi en situation de réussite
- Crée les conditions de petites victoires
- **Liste tes réussites.**
  - Prends le temps de t'enthousiasmer.
  - Analyse-les et parle-en, en toute modestie, à ton entourage, sans nier les difficultés, voire tes doutes au départ...
- **Analyse aussi tes erreurs ou tes situations d'échecs,** non sous le prisme de l'incompétence mais bien animé(e) de la volonté de comprendre les erreurs pour les déjouer et de monter en compétences, étape par étape

## ...LE SENTIMENT D'IDENTITÉ :

- Identifie et valorise ta différence, ta contribution, ton utilité sociale.
- **Pense à ce que tu apportes ou peux apporter aux autres ou au groupe,** par ta singularité, ton expérience, ton tempérament...  
L'important est de faire ta place, pas de prendre la place de l'autre. D'ailleurs si cela advenait, suite à un départ, une réorganisation, des promotions, tu ferais tout pour personnaliser ton nouveau poste

## ...LE SENTIMENT D'APPARTENANCE :

- **Réalise tout ce qui te relie au groupe, à l'équipe qui t'entoure.** Identifie tout ce que vous partagez : défis, objectifs, volonté commune, espaces, collaborations, parcours entrepris ensemble, réussite, échec, expérience...
- **N'hésite pas à travailler en groupe :** l'estime de soi et l'estime que l'équipe peut avoir pour elle-même par ses apports, son rôle dans l'entreprise, son utilité et là aussi sa différence et sa singularité...



Pour aborder l'estime de soi de façon dédramatisée, avec humour et simplicité, tu peux aussi en découdre avec cette phrase de Marcel Pagnol :

**“Tu n'es pas bon à rien, tu es mauvais en tout”**

- Liste ce en quoi tu es bon ou bonne
- Liste ce en quoi tu n'es pas mauvais(e) ou fais-le faire par des proches.