**L’estime de soi**

L’estime de soi, c’est me montrer capable de :

- Dire ce que je pense.

- Faire ce que je veux.

- Insister quand je me heurte à une difficulté.

- Ne pas avoir honte de renoncer.

- Ne pas me faire avoir par la pub ou des modes, qui veulent me faire croire qu’on n’est quelqu’un de bien que si on porte telle marque ou si on pense de telle façon.

- Rire de bon cœur si on me chambre gentiment.

- Savoir que je peux survivre à mes échecs.

- Oser dire « non » ou « stop ».

- Oser dire « je ne sais pas »

- Suivre mon chemin, même si j’y suis seul (e)

- Me donner le droit d’être heureux (se)

- Me sentir digne d’être aimé(e).

- Supporter de ne plus être aimé (e), même si ça me rend malheureux sur le moment.

- Me sentir tranquille avec moi-même.

- Dire « j’ai peur » ou « je suis malheureux (se), sans me sentir rabaissé (e).

- Aimer les autres sans les surveiller ou les étouffer.

- Faire de mon mieux pour réussir ce que je veux réussir mais sans me mettre la pression.

- Me donner le droit de décevoir ou de rater.

- Demander de l’aide sans me sentir pour autant inférieur (e).

- Ne pas me rabaisser ni me faire du mal lorsque je ne suis pas content (e) de moi.

- Ne pas me sentir envieux (se) de la réussite ou du bonheur des autres.

- Savoir que je peux survivre à mes malheurs.

- Me donner le droit de changer d’avis après réflexion.

- Faire preuve d’humour sur moi-même.

- Dire ce que j’ai à dire, même si j’ai le trac.

- Tirer des leçons de mes erreurs.

- Me mettre en maillot de bain même si mon corps n’est pas parfait.

- Me sentir en règle avec les blessures de mon passé.

- Ne pas avoir peur de l’avenir.

- Trouver que je suis quelqu’un de bien, avec ses qualités et ses défauts.

- Sentir que je progresse et que je tire des leçons de la vie.

- M’accepter tel(e) que je suis aujourd’hui sans renoncer pour autant à changer demain.

- Et enfin, arriver à penser à autre chose qu’à moi…

**(Extrait de : Imparfaits, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi de Christophe André)**