

ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS

Petit cahier  
d'exercices  
d'estime de soi

Illustrations Jean Augagneur

**Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence**

*Petit cahier d'exercices du lâcher-prise*, 2008

*Se désencombrer de l'inutile*, 2008

*Plénitudes*, 2007

*Ressources*, 2006

*Accepter ce qui est*, 2005

*La voix du cœur*, 2004

*La compassion pour seul bagage*, 2004

*Des pensées pour grandir*, 2004

*Prendre soin de soi pour prendre soin  
de l'autre*, 2003

*Vivre son deuil et croître*, 2003

*Donner du sens à sa vie*, 2002

*La résilience*, 2001

*L'estime de soi*, 1998

*Lâcher prise*, 1998

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

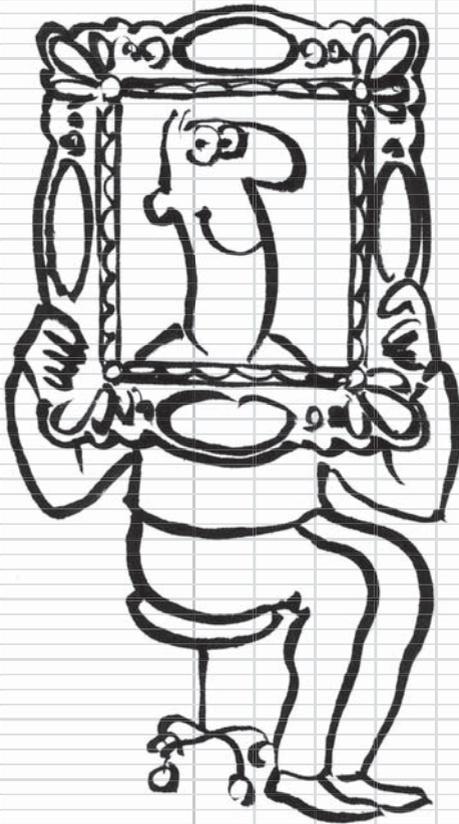
BP 90107 – 74161 Saint Julien en Genevois Cedex  
Suisse: CP 184 – 1233 Genève-Bernex  
Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)  
Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2008

ISBN 978-2-88353-711-8

Couverture et mise en page: Éditions Jouvence  
Dessins de couverture et intérieurs: Jean Augagneur  
Sauf le labyrinthe (p. 13), le ruban tibétain (p. 33),  
le mandala (p. 39) et les églantines (p. 22 et 48) retravaillés  
ou réalisés par Barbara Dobbs. Les fleurs sont extraits de  
*Les harmonisants émotionnels du Dr Bach*, Barbara Dobbs, Romont,  
Recto-verseau, 2006.

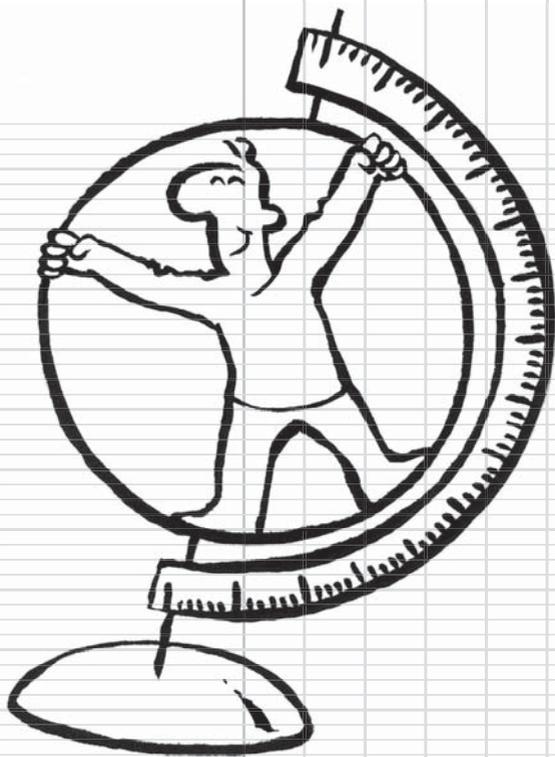
Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



*Vous avez été interpellé par le titre  
de ce cahier... bienvenue !*

*L'estime de soi est l'une  
des sources essentielles de la joie  
de vivre, elle permet de s'accepter,  
de s'aimer et de pouvoir aimer  
les autres.*

*Elle peut être développée  
tout au long de la vie.  
C'est pourquoi nous vous  
proposons de commencer  
tout de suite.*



Vous êtes là, quelque part sur ce globe terrestre. Vous êtes un humain au milieu de milliards d'autres !

Pourtant, vous êtes unique, irremplaçable ! Parce qu'il n'y a jamais eu avant vous un autre humain exactement comme vous, avec les mêmes expériences de vie, les mêmes compétences et le même patrimoine génétique. Cela signifie que votre vie est extraordinairement précieuse ! Vous seul(e) pouvez la vivre, vous seul(e)

pouvez apporter à l'univers tout ce que vous êtes, tout ce que vous savez.

Pour pouvoir être tout ce que vous êtes et apporter à cette planète tout ce que vous pouvez lui apporter, vous devez bénéficier d'une bonne estime de vous-même afin que vous puissiez manifester tout ce qui est en vous.

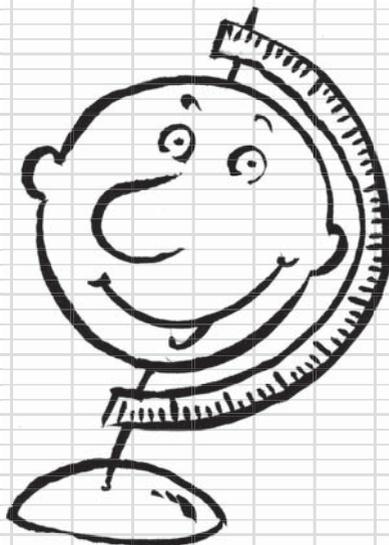
C'est pour vous aider à développer cette estime de soi si essentielle que ce cahier a été pensé.

Emportez-le avec vous, faites les exercices proposés. Surtout, ayez du plaisir, voilà notre souhait !

## L'estime de soi

« Dans tout l'univers, il n'y a pas une autre personne qui soit exactement semblable à moi. Je suis moi et tout ce que je suis est unique. Je suis responsable de moi-même, j'ai tout ce qu'il me faut ici et maintenant pour vivre pleinement. Je peux choisir de manifester le meilleur de moi-même, je peux choisir d'aimer, d'être compétent, de trouver un sens à ma vie et un ordre à l'univers, je peux choisir de me développer, de croître et de vivre en harmonie avec moi-même, les autres et Dieu. Je suis digne d'être accepté et aimé exactement comme je suis, ici et maintenant. Je m'aime et je m'accepte, je décide de vivre pleinement dès aujourd'hui. »

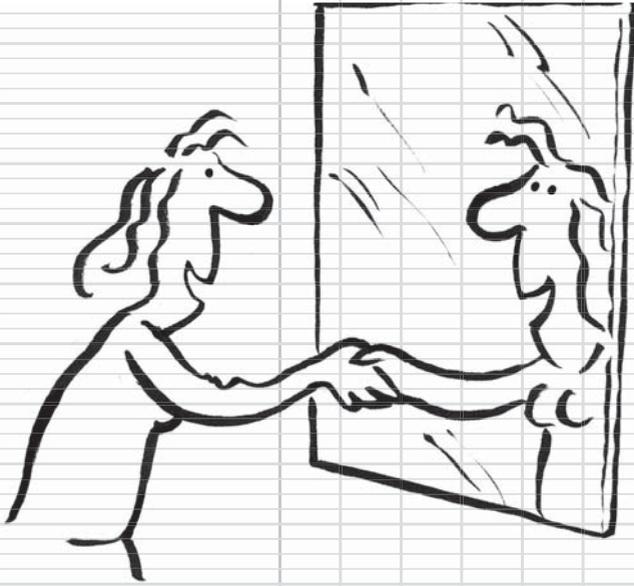
Virginia Satir



Estime de soi  
Confiance en soi  
Affirmation de soi  
Image de soi  
Soi idéal  
Concept de soi  
? ? ?

Il y a de quoi y perdre son latin !

## Quelques définitions brèves pour y voir clair !



### • L'estime de soi

Elle est le résultat du regard qu'une personne porte sur elle-même : sur son apparence physique, sur ses compétences, sur ses réussites professionnelles et personnelles, sur la richesse de sa vie affective. La réussite de l'un ou de plusieurs de ces domaines ne garantit pas l'estime de soi. Elle est le résultat d'un équilibre entre ces différents aspects. L'estime de soi est une valeur fragile et changeante, qui augmente lorsque nous vivons en respectant nos propres valeurs et qui diminue chaque fois que notre comportement n'est pas cohérent avec elles.

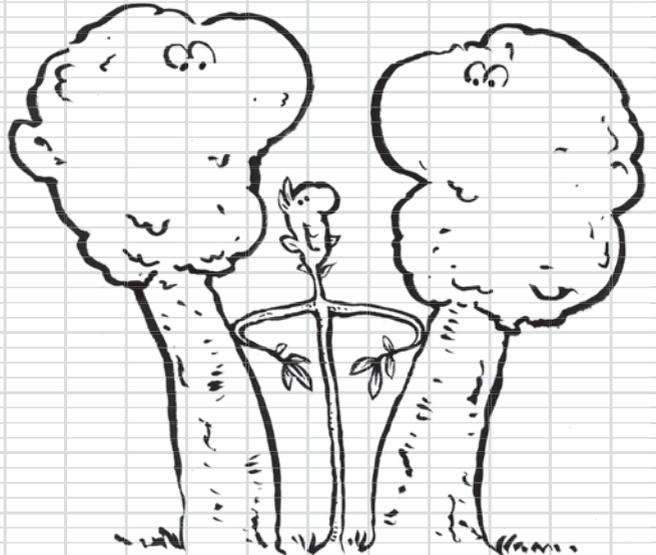


- *La confiance en soi*

*Elle existe dans l'esprit de la personne, qui fait une prédiction réaliste et ponctuelle qu'on a les ressources nécessaires pour faire face à un genre particulier de situation.*

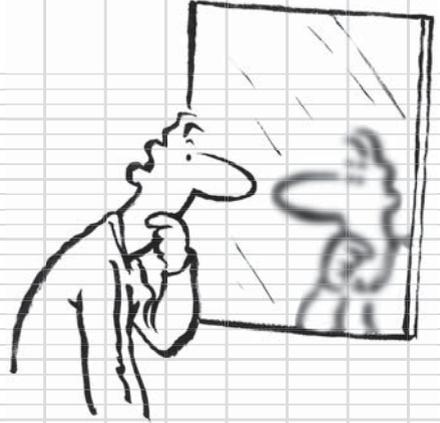
- *L'affirmation de soi*

*C'est la capacité de prendre sa place avec bienveillance et fermeté au milieu des autres, de communiquer clairement, d'accepter et de refuser.*



• *L'image de soi*

*Ce que la personne perçoit  
d'elle-même.*



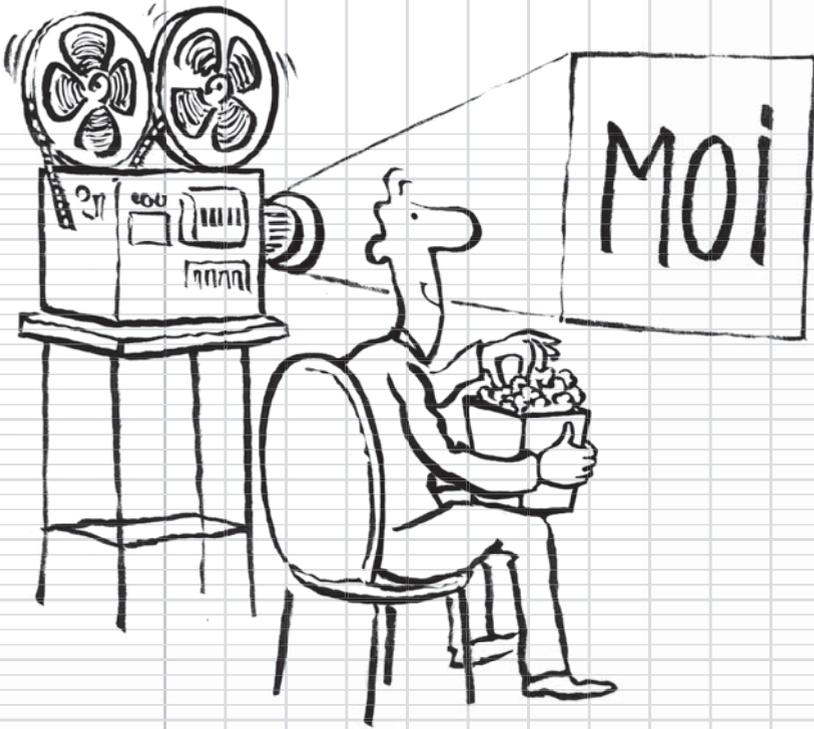
• *Le soi idéal*

*Ce que la personne souhaiterait être.*

• *Le concept de soi*

*La vision globale : image de soi,  
soi idéal et estime de soi.*





Certains auteurs ont résumé ce qu'est l'estime de soi en deux grands points :

- la perception d'une compétence personnelle,
- la conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne.

Cette estime de soi exige que l'on puisse :

- s'accepter soi-même tel que l'on est,
- gérer ses émotions,
- négocier avec les autres,
- faire face au conflit,
- accepter ce qui est (la réalité),
- s'affirmer face aux autres,
- se faire confiance

# Quel niveau d'estime avez-vous de vous-même ?



1. Je m'accepte en tant que personne.  
 jamais       parfois       souvent       toujours
2. J'ai confiance en moi.  
 jamais       parfois       souvent       toujours
3. Je sais m'affirmer.  
 jamais       parfois       souvent       toujours
4. Je suis aimé(e) par la plupart des gens.  
 jamais       parfois       souvent       toujours
5. Je m'exprime facilement dans un groupe.  
 jamais       parfois       souvent       toujours
6. Je mérite d'être heureux(se).  
 jamais       parfois       souvent       toujours
7. J'estime que mon opinion est aussi importante que celle des autres.  
 jamais       parfois       souvent       toujours
8. « C'est humain de commettre une erreur », vous dites-vous cela lorsqu'il vous arrive de vous tromper ?  
 jamais       parfois       souvent       toujours
9. Vous est-il facile d'écouter une critique justifiée qui vous est faite ?  
 jamais       parfois       souvent       toujours
10. Êtes-vous capable de dire à un autre adulte que vous n'acceptez pas son comportement à votre égard ?  
 jamais       parfois       souvent       toujours
11. Lorsqu'une relation devient insupportable, êtes-vous capable de la cesser ?  
 jamais       parfois       souvent       toujours
12. Avez-vous la capacité de dire non lorsque c'est nécessaire ?  
 jamais       parfois       souvent       toujours

Chaque fois que vous avez coché « **toujours** », cela fait **3 points** (36 points en tout).

Chaque fois que vous avez coché « **souvent** », cela fait **2 points**.

Chaque fois que vous avez coché « **parfois** », cela fait **1 point**.

Chaque fois que vous avez coché « **jamais** », vous n'avez **pas de point**.

## Résultats :

**De 0 à 15 points :** Il y a des obstacles à dépasser. Vous allez gagner de nouveaux points en travaillant sur le présent cahier. Votre vie en sera facilitée !

**De 16 à 25 points :** Vous êtes en route. Il vous reste à développer certains points importants.

**De 26 à 36 points :** Vous avez déjà une estime de vous-même « respectable » ! En trouvant sur quels aspects progresser, vous trouverez un plaisir toujours plus grand à vivre au milieu des autres.