SCAN

SE CHOISIR À NOUVEAU

Faire émerger l'amour que l'on porte en soi

Enseigné par Robert Savoie

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 617-0664
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

Faire émerger l'amour que l'on porte en soi

Un moment d'**amour de soi-même** peut nous **libérer d'une souffrance**. On doit apprendre à **cultiver l'amour de soi**, il n'est pas nécessaire que les autres nous l'apporte.

En fait, chacun de nous doit prendre la responsabilité de générer l'amour et c'est ce que nous allons explorer ensemble.

Les objectifs de cette rencontre :

- Développer la conscience de ce qu'est **l'estime de soi.**
- Identifier où je me situe face à ma propre valeur.
- Reconnaître les caractéristiques d'une faible et d'une forte estime de soi.
- Pouvoir m'exprimer et m'entendre sur l'estime que je me porte.

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Définition :

- L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que je me fais de moi-même, de ma valeur personnelle.
- L'estime de soi, c'est ce que je pense de moi, c'est une auto-évaluation de moi-même par moi-même.
- C'est l'opinion que j'ai de ce que je suis et de ce que je fais, la manière dont je me vois et me juge.
- L'estime de soi est une valeur changeante. Elle peut augmenter ou diminuer selon le regard que je porte sur moi-même, selon mes actions et leurs résultats. Ainsi, il est possible qu'elle soit très haute ou très basse selon les périodes de la vie.
- L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à reconnaître que j'ai de la valeur, que je suis unique et important.
- C'est me connaitre et m'aimer comme je suis avec mes qualités et mes limites.
- C'est m'accepter comme je suis.
- La juste estime de soi c'est mon acceptation et mon appréciation de moi-même tel que je suis.

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

La construction de l'image de soi :

L`image positive, juste et réelle n'est pas innée mais acquise au cours de toutes les étapes de développement, et comme un muscle, elle nécessite d'être entretenue tout au long de la vie.

L`image de moi-même prend ses racines dans l'enfance qui joue un rôle déterminant dans sa CONSTRUCTION.

Si on a répondu à mes besoins adéquatement : Je me suis senti important, et j'ai appris à me faire confiance et à faire confiance aux autres.	**Si on n'a pas répondu à mes besoins :** Je n'ai pas construit ma valeur, et j'ai appris la méfiance envers moi et la honte de qui je suis.
Si on m'a respecté : J'apprends et je construis ma valeur intérieure	**Si on ne m'a pas respecté :** J'apprends à douter de moi et à accepter l'inacceptable
Si on m'a reflété une image de moi juste et réelle : J'apprends à me voir tel que je suis et à me connaitre	**Si on m'a reflété une image de moi déformée :** J'apprends à ne pas savoir qui je suis et à ne pas connaitre ma valeur
Si on m'a donné le soutien et l'attention : J'apprends que j'ai des qualités, des habiletés et des compétences	**Si on m'a négligé et critiqué :** J'apprends à me sentir inférieur, à ne voir que mes défauts et à dépendre des autres.

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

L'attitude intérieure :

La façon dont je pense joue un rôle déterminant sur mon estime de moi-même.

Je suis ce que je pense!

Lorsque mon estime de soi est très basse c'est que j'ai perdu contact avec ma propre valeur. Si mon discours intérieur face à ma valeur est constamment négatif, mon estime de moi-même restera faible...ou inexistante.

- Constamment, je me fais des reproches.
- Je me déprécie sans même m'en rendre compte.
- Je m'évalue d'après le passé ou les critiques des autres.
- Mon impression de ne rien valoir est constante dans mon dialogue intérieur.
- Mes pensées sont presque exclusivement négatives.

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Caractéristiques d'une faible estime de soi :

- Autocritique importante, créant un état habituel d'insatisfaction de soi.
- Hypersensibilité aux critiques : un individu ayant une estime de soi basse se sent facilement attaqué et éprouve de façon permanente des ressentiments face aux critiques.
- Indécision chronique, souvent à la suite d'une exagération de faire une erreur.
- Perfectionnisme, qui conduit à vouloir faire quelque chose parfaitement ou sans erreur.
- Culpabilité, qui mène à des ruminations des erreurs faites dans le passé.
- Irritabilité ou constamment sur la défensive même sans raison apparente.
- Pessimisme, point de vue négatif généralisé.
- Envie.

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

La reconnaissance de ma propre valeur, est essentielle pour augmenter mon estime de moi-même.

En tant qu'être humain, comme personne unique, **J'AI UNE VALEUR**, non pas pour ce que je fais mais pour ce que **JE SUIS** actuellement.

C'est pourquoi la connaissance de mes **FORCES** et de mes **LIMITES** est essentielle pour le développement de l'estime de soi.

Afin d'augmenter mon sentiment d'avoir une valeur, j'ai besoin de reconnaître mes **QUALITÉS** et mes **LIMITES**, d'être réaliste dans mon évaluation de moi-même, de m'accepter et de m'apprécier comme je suis.

- Apprendre à reconnaitre mes bons cotés.
- Tenir compte de ma bonne volonté.
- Découvrir les aspects qui sont intéressants en moi.
- Reconnaitre que je suis digne d'être aimé pour ce que je suis.
- Me traiter comme mon meilleur ami, me faire plaisir.

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Caractéristiques d'une forte estime de soi :

- Croyance ferme en ses propos et principes, toujours prêt à se défendre face à l'adversité avec confiance en soi.
- Capacité à faire les choix qui semblent corrects, sans culpabilité vis-à-vis des autres.
- Capacité à aller de l'avant, sans se préoccuper des événements passés ou à venir.
- Capacité à résoudre pleinement un problème, sans hésitation ni difficulté; possibilité de demander l'avis des autres.
- Considération de soi sans se sentir ni inférieur ni supérieur aux autres, et accepter les différences propres aux autres.
- Résistance à la manipulation, collaborer facilement avec les autres.
- Admission et acceptation des opinions et avis partagés, qu'ils soient positifs ou négatifs.
- Capacité à apprécier pleinement toute une variété d'activités.
- Sensibilité aux besoins des autres; respect général des lois sociales

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Comment vous percevez-vous ?

Évaluez l'estime que vous avez de vous-même en répondant à ces questions :

Il peut arriver à tout le monde d'avoir une perception négative de soi-même à certains moments. Aussi, en répondant à ces questions, pensez à la façon dont vous vous percevez la plupart du temps.

		OUI	NON
1	Êtes-vous facilement blessé par les critiques ?		
2	Êtes-vous très timide ou trop agressif ?		
3	Essayez-vous de ne pas montrer vos sentiments ?		
4	Avez-vous peur d'entretenir des relations intimes avec les autres ?		
5	Essayez-vous de rendre les autres responsables de vos erreurs ?		
6	Vous trouvez-vous toujours des excuses pour ne pas changer ?		
7	Évitez-vous les nouvelles expériences ?		
8	Pensez-vous très souvent : Je ne me plais pas physiquement ?		
9	Êtes-vous trop modeste au sujet de vos réussites personnelles ?		
10	Êtes-vous content lorsque les autres échouent ?		
	Total:		
11	Acceptez-vous les critiques constructives ?		
12	Vous sentez-vous à l'aise quand vous rencontrez de nouvelles personnes ?		
13	Exprimez-vous franchement et ouvertement vos sentiments ?		
14	Êtes-vous heureux d'avoir des amis intimes ?		
15	Êtes-vous capable de rire de vos erreurs (et d'en tirer une leçon)?		
16	Remarquez-vous et acceptez-vous les changements qui s'opèrent en vous ?		
17	Recherchez-vous de nouveaux défis ?		
18	Êtes-vous bien dans votre peau physiquement ?		
19	Savez-vous reconnaitre vos mérites ?		
20	Êtes-vous content lorsque les autres réussissent ?		
	Total:		

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Interprétation des résultats :

- Si vous avez répondu OUI à la majorité des questions de 1 à 10, vous devriez probablement améliorer l'opinion que vous avez de vous-même.

- Si vous avez répondu OUI à la majorité des questions de 11 à 20, vous avez probablement une opinion positive de vous-même.

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Réflextion écrite :

1. Comment te sens-tu présentement d'oser regarder l'estime que tu te portes ?

_____
_____
_____
_____

2. Quelle caractéristique unique te reconnais-tu qui contribue le plus à ton estime de soi ?

_____
_____
_____
_____

3. Laquelle de tes qualités ou de tes attitudes, ton (ta) meilleur (e) ami (e) qualifierait de particulièrement bonne chez toi ?

_____
_____
_____
_____

4. Quel message le plus important, sur toi-même, t'ont transmis tes parents ?

_____
_____
_____
_____

5. Comment aimerais-tu qu'on se souvienne de toi ?

_____
_____
_____
_____

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Reconnaître et célébrer mon unicité !

Oser me montrer dans ce que j'ai de plus beau !

Porter un regard différent sur mon histoire de vie !

Recevoir un message de reconnaissance sur qui je suis !

Célébrer !

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Vous êtes unique :

- L'estime de soi est importante pour être bien dans sa peau.
- Cela signifie que je reconnais que j'ai une valeur, que je suis important et unique.
- Si je m'accepte avec mes qualités et mes limites, j'ai confiance en moi, je m'affirme mieux et je me sens plus autonome et plus solide.
- Il est important que j'aie une image positive de moi pour augmenter mon estime de soi.
- Aujourd'hui, j'ai le pouvoir de me choisir et d'adopter de nouvelles croyances constructives et propulsives à mon égard.
- Je peux oser sortir de ma caverne intérieure.
- Assumer l'amour que je me porte à moi-même.
- Créer ma relation à soi avant tout, et ce en développant une conscience de soi juste et honnête.

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Sortir de sa caverne :

- L'exercice se fait en silence sur une musique d'intériorisation.
- Le titre : **Qui suis-je**
- Sans filtrer, sans juger, écrire toutes **les qualités** qui vous habitent.
- Oser **écrire la plus belle partie** de vous, la partie la plus élevée de soi.
- À chaque fois commencez par **"Je suis"**

QUI SUIS-JE ?

Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	
Je suis:		**Je suis:**	

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Conclusion :

1. Ce qui est arrivé, est arrivé! Cela n'aurait pas pu arrivé autrement par ce que ce n'est pas arrivé autrement.
2. Ce qui arrivera, arrivera ! Ça ne m'appartient pas du tout de connaitre les tenants ou les aboutissements, ce dont en quoi je m'investis.
3. En changeant notre relation avec le temps, par ce que les deux affirmations que je viens de faire qui sont en lien avec le passé et le futur (ce qui n'existe pas), la seule chose qui existe, c'est la relation que **j'entretiens** avec le passé et le futur. Alors, en changeant la relation avec le temps, on change notre vie.

Ce qui s'est passé est passé ! Cela n'aurait pas pu arriver autrement parce que ce n'est pas arrivé autrement.

Le seul endroit où le passé existe, c'est dans notre dialogue intérieur. C'est notre relation interne que l'on choisit qui fait qu'on entretient ce discours.

C'EST UN CHEMIN QUE NOUS AVONS CONSTRUIT.

Exemple : cela n'aurait pas dû arriver, ça aurait dû arriver autrement, il n'aurait jamais dû me faire cela.

C'est à ce moment qu'on va porter d'énormes jugements, très souvent envers soi-même. Notre propre déception de ne pas avoir dit, fait ou agi de telle ou telle façon pour son amour de soi.

Alors plutôt que de choisir l'amour de soi, nous allons choisir le mépris, l'autopunition, la culpabilité et la comparaison.

Ce qui est arrivé, est arrivé, cela n'aurait pas pu arriver autrement par ce que ce n'est pas arrivé autrement. De vouloir contrôler cela, c'est notre **égo** qui s'exprime.

Ce qui arrivera, arrivera, ce n'est pas à moi de décider cela, c'est de laisser aller encore une fois cette construction mentale qu'on fait du futur.

Je dois avoir une identité du futur à quoi j'aspire, la clé est d'avoir un total détachement.

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite

Lecture du texte : Le puits d'amour

Il existe au cœur de mon être un puits d'Amour infini.
Je laisse désormais cet Amour jaillir à la surface de ce puits.
Cet Amour remplit mon cœur, mon corps, mon esprit, ma conscience, tout mon être.
Cet amour rayonne ensuite de moi en toutes directions et me revient multiplié.
Plus je puise à ce puit d'Amour, plus je dispense l'Amour avec générosité,
plus j'en ai en abondance, car la provision est illimitée.
L'amour me fait "ME SENTIR BIEN":
C'est l'expression de ma joie intérieure.

Je m'aime, donc je traite mon corps avec Amour.
Je lui donne des boissons et des aliments nourrissants.
Je l'habille et l'entretiens avec Amour.
Mon corps me répond avec amour,
en me faisant jouir d'une santé resplendissante et d'une énergie sans bornes.

Je m'aime, donc j'ai un emploi que j'aime vraiment,
un emploi qui utilise mes talents créateurs et mes dons.
Je travaille avec et pour des gens que j'aime et retirant un bon revenu.

Je m'aime, donc je pardonne,
Je me libère et me délivre totalement de mon passé, et de toute expérience passée,
et je suis libre.

Je m'aime, donc j'aime totalement, ici maintenant, et
je fais l'expérience de vivre chaque moment comme étant un moment privilégié,
qui est bon pour moi, et qui me construit.
Je sais que mon avenir s'annonce sûr, brillant et rempli de joie, parce que:
Je suis un enfant bien-aimé de l'univers, et que l'univers prend soin de moi avec Amour,
maintenant, et pour tous les temps à venir.
ET C'EST AINSI

Louise M. Hay

© 2023- Robert Savoie. | Tous droits réservés. Reproduction interdite