

Concepts d'Acceptation, d'Amour, d'Estime et Confiance en Soi

Acceptation de soi :

L'acceptation de soi est une attitude qui vous permet :

- de vous accepter malgré vos défauts, vos échecs et vos limites de manière inconditionnelle,
- de vous pardonner, et
- de lâcher la critique intérieure ainsi que les jugements ou paroles négatives envers vous-même.

L'acceptation de soi passe donc par l'auto-pardon et le dépassement de la culpabilité.

Au lieu de vous comparer aux autres, positivement et négativement, vous appréciez votre individualité singulière et vous honorez vos faiblesses comme faisant partie de la personne que vous êtes. Vous ressentez au plus profond de votre être que vous êtes assez, sans besoin de vous améliorer. L'amélioration peut-être désirée mais pas nécessaire. L'acceptation de soi tel que l'on est nous permet d'être authentique.

Une fois que vous commencez à vous accepter, vous cessez graduellement de vous inquiéter de ce que les autres pensent de vous et vous devenez plus spontanés et naturels. Les critiques ne vous atteignent plus car vous vous acceptez véritablement tel que vous êtes. Une détente intérieure s'installe au plus profond de votre être, et vous vous autorisez à être vus tels que vous êtes. Vous n'éprouvez pas de honte, de culpabilité ou de peurs de vous révéler ou de révéler vos manques et défauts. L'acceptation de soi une des clés de l'intimité, d'une ouverture spirituelle et c'est ce qui vous permet d'accepter les autres tels qu'ils sont aussi.



Amour de soi :

L'amour de soi est une aptitude qui combine une attitude ainsi que des actions. L'amour de soi vous permet de :

- vous accepter tels que vous êtes,
- vous accorder la confiance que vous méritez,
- vous évaluer et apprécier objectivement vos forces et faiblesses,
- vous affirmer en tant qu'entité légitime,
- connaître et surtout répondre de manière massive à vos besoins pour être biens et épanouis, et
- tout cela sans renier la définition personnelle d'autrui et leur existence.

L'amour de soi passe par le développement d'une partie tierce intérieure, une sorte d'observateur ou soi intérieur, qui permet de nourrir le besoin d'amour inconditionnel et le sentiment de compassion pour soi. La compassion pour soi repose sur trois piliers : une grande gentillesse et beaucoup de soin envers soi-même, l'acceptation de notre humanité et interdépendance, et une plus grande conscience. Il y a toujours un mélange de compassion et d'empathie lorsqu'une personne est véritablement dans l'amour de soi à l'instar du narcissisme.

L'amour de soi laisse toutefois la place à une remise en cause et une recherche d'amélioration. En effet, la grande conscience que l'amour de soi requière nous informe des moments où nous agissons encore par blessure (sans nous voiler la face et sans pour autant rester paralysés). Bien au contraire, l'amour de soi nous donne l'impulsion d'évoluer encore. En effet le dépassement de soi, l'amélioration de soi, sont des besoins fondamentaux pour un épanouissement personnel et une satisfaction intérieure.

Avec plus d'amour de vous, vous aurez plus de compassion envers vous-mêmes, une vision plus juste de vous-mêmes, et vous serez

CARINE BARCO - YOGA + THÉRAPIE + NUTRITION

5 IMPASSE ROLLEBOISE 75020 PARIS

+33 6 88 01 14 03 www.carinebarco.com carinebarco@yahoo.com



moins narcissiques, réactifs, ou sujet à la colère. Avec l'amour de vous-même vous développerez une plus grande résilience émotionnelle et une plus grande efficacité personnelle. En général, une personne qui a un véritable amour de soi n'est plus sujette à la dépression ou l'anxiété, ou alors récupère très vite dès qu'il y a déséquilibre. En effet, puisque cette personne prend soin de ses besoins activement et efficacement, elle reste rarement coincé dans un état émotionnel négatif.

Confiance en soi :

La confiance en soi est le sentiment d'être en capacité de faire face à une tâche ou des circonstances particulières, ou le sentiment d'être en capacité de pouvoir réagir de manière appropriée. La confiance en soi vous permet de :

- reconnaître vos talents, vos accomplissements et vos besoins pour continuer à vous développer et acquérir plus de maîtrise, de manière réaliste,
- remettre le passé à sa place,
- reconsidérer les critiques (sans se sentir écrasé ou en insécurité),
- s'émanciper,
- construire un système de croyances qui vous sont propres et sont soutenantes,
- vous affirmer et ce de manière profondément humble,
- dire ce que vous ressentez,
- avoir envie d'agir, et
- passer à l'action.

En fait la confiance en soi est une forme d'assurance dans son propre jugement.

Une grande confiance en vous vous rendra positif et sécurisée. Les personnes qui ont confiance en elles sont bien dans leur peau et ont confiance dans le fait qu'elles peuvent construire le futur qu'elles souhaitent.



Estime de soi :

L'estime de soi est le jugement interne ou l'auto-évaluation de sa valeur. Pour évaluer votre niveau d'estime de vous vous pouvez vous demander: « Quelle est ma valeur de 0 à 100%? » Cette valeur est subjective et reflète l'image que vous avez de vous-même. En quelque sorte, l'estime de soi équivaut à votre propre sentiment de valeur. Une bonne estime de soi permet de :

- se donner de la considération en ne se sentant ni inférieur, ni supérieur,
- se sentir acteur des événements de sa vie (et non victime),
- se protéger de la manipulation, et
- rester dans la réalité de sa personne (sans recours à l'idéalisation de soi).

Certains chercheurs proposent une alternative à l'évaluation interne de soi : l'arrêt pur et simple de toute évaluation de notre « valeur » au profit d'une évaluation de nos comportements, valeurs, et satisfaction personnelle. En réalité, l'estime de soi est un reflet de la parentalité que nous avons eu : de nombreuses études montrent en effet un lien de cause à effet entre un attachement parental sécurisé ou sécurisant et l'estime de soi ultérieure. Il est vrai que le respect inconditionnel et l'amour inconditionnel soutiennent l'estime de soi. L'estime de soi, ou mauvaise estime de soi, peut aussi découler de l'évaluation interne et comparaison entre le soi actuel, le soi idéalisé et le soi honnis.

Lorsque vous avez une bonne estime de vous, vous avez des croyances et des états physiologiques soutenant de votre développement comme par exemple – « J'ai de la valeur », « J'en vaut la peine », ou de la fierté. Ces croyances et états soutenant ont tendance à créer un plus grand respect de votre personne, et une plus grande intégrité. A l'inverse, une mauvaise estime de soi vous pousse à chercher à l'extérieur un statut, une renommée, une



acceptation, ou un amour qui vous donnerait une meilleure estime de vous mais qui en réalité n'augmentent pas nécessairement votre estime de vous ou votre capacité à vous réaliser.

Sources d'Acceptation, d'Amour, d'Estime et Confiance en Soi

Présence dans l'Etre / Bienveillance		Acceptation de Soi		Compassion
Relation de filiation	NIVEAU	Amour de Soi	NIVEAU	Relation à la Conscience Pure / Self
Amour	PARENTAL	Estime de Soi	SPIRITUEL	Amour Inconditionnel
Disponibilité / Perception Attentive		Confiance en Soi		Ouverture