

Estime de soi – une force importante dans la vie professionnelle

Il m'arrive souvent, lors de mes séminaires et conférences, de faire le même constat sur les résultats d'un des exercices proposés. Dans cet exercice, chaque participant doit lister les 5 personnes les plus importantes de sa vie.
(Avant d'aller plus loin dans votre lecture, je vous invite à faire le même exercice).

Il est rare qu'un participant s'intègre lui-même dans cette liste. Quelque fois un des participants note, entre parenthèse et en 6^{ième} position, son propre nom.
(Et vous-même, êtes vous sur votre liste ?)
Ce constat m'étonne toujours autant.

Qui est la personne la plus importante de sa vie si ce n'est soi-même ?!

Après l'exercice, les participants disent souvent : " OK, je vois mais ça veut dire quoi concrètement estimer être la personne la plus importante ? "

Cela signifie tout simplement se respecter, s'écouter, satisfaire ses propres besoins essentiels, s'aimer pour sa propre valeur, avoir une bonne image et estime de soi. Lorsqu'une personne a une authentique haute estime d'elle-même, elle cesse d'être constamment en compétition avec les autres, elle ne se compare pas aux autres et elle ne cherche pas à tout prix à plaire. Elle est en paix et en harmonie avec elle-même. Elle est prête à répondre d'une manière positive aux défis de la vie.

L'estime de soi renvoie à la propre valeur qu'on s'accorde "qu'est-ce que j'estime valoir et mériter".

Parmi nos besoins fondamentaux, la soif de reconnaissance est très forte. Le piège consiste à vouloir être reconnu pour ce que l'on fait et non pas pour ce que l'on est. On trouve alors toute sa raison d'être dans le faire et pas dans l'être. Trouver dans le regard des autres la valeur que l'on ne se reconnaît pas soi-même signifie que l'on se focalise sur l'extérieur pour mieux nourrir l'intérieur.

Cette vision peut nous emmener sur un terrain glissant sur bien des plans, en particulier sur le plan professionnel.

Au travail, nous avons besoin d'une bonne dose d'estime de soi pour rester focalisé sur nos objectifs et sur ce qui est réellement important pour nous et ne pas chercher à tout prix à plaire à notre entourage et à trop nous préoccuper des prestations des uns et des autres...

**Nous avons besoin d'une bonne dose d'estime de soi pour être
un leader efficace, motivant et stimulant par
« tous les temps, même les tempêtes »
telles les crises financiers ou situations conflictuelles...**

Nous avons besoin d'une bonne dose d'estime de soi pour faire face, d'une manière constructive, à une restructuration dans l'entreprise où l'on travaille, à un changement de fonction, ou à une perte d'emploi...

Si le niveau d'estime de soi est faible et fragile, nous aurons du mal à rebondir rapidement et de construire l'avenir avec confiance.

C'est donc un très bon investissement d'augmenter l'estime de soi et il existe maintes conseils pratiques pour y parvenir. En voici quelques uns.

- Renforcer en soi la conviction que l'on a de la valeur en tant que personne en portant un regard positif sur soi.

Notez les réponses aux questions suivantes :

1. Quelles sont les 5 qualités qui vous décrivent ?
2. Quelles qualités vos amis reconnaissent-ils en vous ?
3. Quelles qualités, parmi celles que vous avez notées, contribuent le plus à votre estime de vous-même ?
4. Décrivez une situation ou un événement de votre vie où vous vous êtes senti(e) fier(ère) de vous.



Motivation & Performance

- Renforcer en soi la conviction d'avoir des compétences qui permettent de faire face à la vie.

1. Notez 10 forces personnelles que vous vous reconnaissez et qui vous aident à répondre d'une manière positive aux défis de la vie.

- Soyez attentif(ve) à votre dialogue intérieur, est-il plutôt positif ou négatif ?

- Terminez votre journée en écrivant vos satisfactions de la journée écoulée.

- Entourez vous de personnes qui vous donnent de l'énergie positive et qui vous écoutent.

*"L'important n'est pas ce qu'on fait de nous,
mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on à fait de nous. "
Jean-Paul Sartre*

Annika Månsson
Suède, 2009

AM CONSULTING Suisse ▪ Suède ▪ France

28, Rue Alexandre Gavard ▪ CH-1227 Carouge ▪ Genève
+ 41 (0) 22 301 62 03 ▪ amconsulting@happy-at-work.ch
www.happy-at-work.ch