

Dr Yoon Hong Gyun

L'ESTIME DE SOI EST LA RÉPONSE

Et la clé d'un bonheur durable

BEST-SELLER
INTERNATIONAL
1 MILLION
D'EXEMPLAIRES
VENDUS

LEDUC ↗

Qu'est-ce que l'estime de soi ? Où prend-elle sa source et comment la déployer pour une vie harmonieuse ?

Dans ce livre à la lecture fluide et accessible, un psychiatre coréen partage ses leçons de vie en révélant le rôle fondateur de l'estime de soi dans l'existence, notamment dans la construction des relations, de la réussite et du bonheur.

La plupart des individus ne réalisent pas que chacune des décisions qu'ils prennent découle du regard qu'ils portent sur eux-mêmes, affectant ainsi leur trajectoire de vie. Comprendre l'estime de soi, ce qui l'engendre et la renforce vous permet de développer une confiance et un bonheur durables, parce qu'ils émanent de vous.

L'art de s'estimer ou comment vivre la vie que vous savez – au fond de vous – mériter !

Véritable feuille de route pour bâtir, restaurer ou renforcer une saine estime de soi, ce livre offre une méthode fiable pour décrypter les conflits intérieurs et surmonter les schémas répétitifs. Il présente également des stratégies concrètes pour prendre conscience de votre valeur profonde et développer une estime de soi inébranlable.

À votre tour, suivez cette *masterclass* qui a déjà conquis plus d'un million de lecteurs dans le monde !

Le Dr Yoon Hong Gyun est psychiatre et directeur de la clinique psychiatrique qui porte son nom. Diplômé de la faculté de médecine de l'université Chung-Ang de Séoul, il est réputé pour son expertise en matière d'estime de soi et de dépendance psychologique. Élevé dans une famille nombreuse de dix enfants, son milieu de vie et les interactions avec son entourage ont très tôt suscité son intérêt pour la psychologie comportementale.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3408-0



editionsleduc.com
LEDUC ➔

éditeur écoresponsable
érgopress



Rayons :
Psychologie /
Développement personnel

L'ESTIME
DE SOI
EST LA
RÉPONSE

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Copyright © Dr Yoon Hong Gyun, 자존감 수업 © 2016, 2025

Translation copyright © Jamie Chang, 2025

First published as *The Self-Esteem Class* in 2025 by Michael Joseph.

Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This work is reserved from text and data mining (Article 4(3)

Directive (EU) 2019/790).

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Couverture : Constance Clavel

© 2025, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3408-0

Dr Yoon Hong Gyun

L'ESTIME
DE SOI
EST LA
RÉPONSE

Et la clé d'un bonheur durable

Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge

LEDUC ↗

Sommaire

Avant-propos	
L'estime de soi est la réponse	11
Partie 1 : Pourquoi faut-il avoir une saine estime de soi ?	17
Chapitre 1 : Les trois piliers de l'estime de soi	19
Chapitre 2 : Idées fausses et préjugés sur l'estime de soi	23
Chapitre 3 : Pourquoi l'estime de soi est-elle indispensable aujourd'hui ?	27
Partie 2 : L'estime de soi et les relations amoureuses	33
Chapitre 1 : Suis-je digne d'être aimé ?	35
Chapitre 2 : Je doute de ma valeur	41
Chapitre 3 : L'amour qui exige d'être constamment réaffirmé.	49
Chapitre 4 : Les couples qui se disputent, mais ne se séparent pas	57
Chapitre 5 : Vaincre la peur de la rupture	63
Chapitre 6 : Porter un masque par peur de ne pas être aimé .	71

L'ESTIME DE SOI EST LA RÉPONSE

Conclusion : Ce n'est ni la faute d'un manque d'amour ni la vôtre	79
Partie 3 : L'estime de soi et les relations sociales	83
Chapitre 1 : Suis-je reconnu ?	85
Chapitre 2 : Des métiers qui peuvent nuire à l'estime de soi	93
Chapitre 3 : Suis-je utile à la société ?	101
Chapitre 4 : Vaincre l'indécision	109
Chapitre 5 : Pourquoi les livres de développement personnel ne restaurent pas l'estime de soi	119
Chapitre 6 : Je suis trop différent	131
Chapitre 7 : Comprendre les ressorts psychologiques du malaise en société	137
Chapitre 8 : Je suis trop dépendant	145
Conclusion : Le pouvoir protecteur d'une distance saine	155
Partie 4 : Les émotions qui empêchent de bâtir une saine estime de soi	159
Chapitre 1 : Pourquoi les émotions sont-elles si difficiles à contrôler ?	161
Chapitre 2 : Mieux réguler ses émotions	169
Chapitre 3 : Gérer les émotions difficiles : honte, vacuité et ambivalence	177
Chapitre 4 : Gérer les émotions « chaudes » : haine de soi, culpabilité, auto-apitoiement et orgueil	183

Sommaire

Chapitre 5 : Gérer les émotions « froides » : déception, abandon, cynisme, indifférence	191
Conclusion : Maîtriser l'énergie émotionnelle	199
Partie 5 : Les habitudes dont il faut se débarrasser pour retrouver son estime de soi	201
Chapitre 1 : La défaite préventive	203
Chapitre 2 : La léthargie	211
Chapitre 3 : Le complexe d'infériorité	221
Chapitre 4 : La procrastination et l'évitement	231
Chapitre 5 : La sensibilité	241
Conclusion : Accepter, vouloir, faire semblant, persévérer . .	249
Partie 6 : Les blessures à surmonter pour retrouver son estime de soi	255
Chapitre 1 : Guérir de ses blessures	257
Chapitre 2 : Briser la résistance	267
Chapitre 3 : S'affranchir des critiques	275
Chapitre 4 : Mettre fin aux cercles vicieux	285
Partie 7 : Cinq pratiques pour renforcer l'estime de soi	295
Chapitre 1 : Décider de s'aimer inconditionnellement	297
Chapitre 2 : S'aimer soi-même	301
Chapitre 3 : Faire des choix et prendre des décisions	307
Chapitre 4 : Se concentrer sur l'ici et maintenant	313
Chapitre 5 : Vaincre le défaitisme et aller de l'avant	319

L'ESTIME DE SOI EST LA RÉPONSE

Épilogue : Vous êtes le roi de la jungle	327
Index	329
Les lectrices Leduc en parlent !	343

Avant-propos

L'estime de soi est la réponse

Je suis un médecin dans la force de l'âge, aux cheveux grisonnants. Je suis heureux et en bonne santé. Mon épouse et mes enfants bien-aimés me respectent. Mes parents me font confiance et mon frère me soutient. Dans l'ensemble, j'ai une très belle vie.

Pourtant, lorsque j'étais jeune, je n'aurais jamais imaginé que j'aurais une vie aussi agréable. J'étais un enfant fragile. J'étais chétif et sensible. Je manquais souvent l'école, car je souffrais d'angines chroniques, et je pleurais pour un rien. Je n'étais pas aussi extraverti et actif que les autres garçons. D'une intelligence moyenne, je n'étais pas particulièrement doué pour les activités manuelles. Je manquais de confiance en moi et de patience. J'étais une cause de soucis pour mes parents.

Je doutais de moi dans tout ce que j'entreprendais. J'étais un enfant bon et serviable, qui faisait toujours passer les autres avant lui. Avec le recul, c'était là mon plus gros problème. Je ne faisais pas passer les autres en premier pour leur bien, mais je les laissais prendre les devants de peur de ne pas y arriver. Je n'avais pas confiance en moi.

L'ESTIME DE SOI EST LA RÉPONSE

Des années plus tard, je ne suis pas celui que je pensais devenir. Je suis très satisfait de ma vie. Je me fie à mon jugement, je m'aime et je suis reconnaissant envers tous ceux qui m'ont aidé à devenir la personne que je suis devenue.

Certains pensent que je suis heureux parce que je suis un psychiatre renommé, que le fait d'avoir un travail respecté a renforcé ma confiance en moi. Ils n'ont pas tout à fait tort. J'ai beaucoup appris pendant mes études. Grâce à de bons professeurs et collègues, j'ai pu évoluer, et je serai toujours fier d'être psychiatre.

Cependant, je suis également conscient qu'il y a beaucoup de praticiens malheureux. Le taux de suicide est plus élevé chez les psychiatres que dans d'autres professions. Par conséquent, si quelqu'un affirmait que je suis heureux parce que j'exerce un métier que les autres m'envient, je répondrais que je ne suis pas de cet avis.

Il y a quelques années, j'ai quitté mon poste à l'hôpital et j'ai ouvert mon propre cabinet. L'un des objectifs personnels que je me suis fixés pendant cette période de transition était de répondre à la question suivante : « Pourquoi suis-je satisfait de ma vie ? » Ce n'était pas une tâche facile. J'ai pris le temps de noter mes réflexions sur le bonheur, sur ce qui rend les gens heureux et sur les conditions à remplir pour être heureux. Je voulais garder une trace de ce que j'avais découvert au cours de ce processus. Les questions se bousculaient dans ma tête. En quoi cela m'a-t-il transformé ? Comment pouvais-je conserver ce niveau de satisfaction ?

Au fur et à mesure que les pièces du puzzle se mettaient en place, un concept revenait sans cesse : « l'estime de soi », que l'on peut définir comme étant « l'appréciation que l'on a de soi » ou « l'évaluation de l'amour de soi et de la satisfaction de sa vie ». Je me suis concentré sur cette notion.

L'estime de soi est la réponse

Après mûre réflexion, j'ai compris que le chemin que j'avais parcouru pour parvenir au bonheur avait coïncidé avec le processus de construction d'une saine estime de soi. La mienne était au plus bas pendant les périodes les plus malheureuses de mon existence.

Longtemps, j'ai eu une très faible estime de moi. J'ai redoublé une année à la faculté de médecine, et ce n'était pas mon premier échec. Auparavant, je n'avais pas été admis dans le meilleur lycée, et j'avais échoué une première fois au concours d'entrée en médecine. Cet échec a été le plus dur de tous. J'en suis même arrivé à remettre en question mon choix d'orientation. Je buvais et fumais beaucoup et je suis devenu accro aux jeux en ligne. L'idée de redoubler les cours et de me retrouver avec les premières années était démoralisante. J'avais tellement honte de moi que j'évitais mes amis et ma famille. Le matin, quand mes amis partaient en cours, j'allais jouer à des jeux vidéo. Je passais une partie de la nuit à jouer et je rentrais discrètement quand tout le monde dormait. Il m'arrivait de passer toute la nuit à jouer ou à faire la tournée des bars avec des amis et de rentrer à l'aube.

J'ai touché le fond à de nombreuses reprises, notamment pendant les périodes où j'étais perdu et désespéré. Il ne serait pas exagéré de dire que j'ai passé une bonne partie de ma vie à reconstruire mon estime de soi. Souffrant d'un profond sentiment d'infériorité et de la peur d'être à la traîne, j'étais souvent submergé par l'envie d'abandonner et de laisser l'addiction me priver de tout espoir.

Avec le recul, je pense que le combat que j'ai mené a été nécessaire pour restaurer mon estime de moi. Aujourd'hui, je sais que je suis heureux parce que j'ai une saine estime de moi. Cette saine estime de moi m'a conduit au bonheur, et le bonheur continue de nourrir mon estime de moi. Pour être heureux, il fallait que je retrouve mon estime de moi. Cette

L'ESTIME DE SOI EST LA RÉPONSE

conviction m'a permis d'aller jusqu'au bout du difficile et tortueux chemin qui mène à une saine estime de soi.

L'estime de soi tient également un rôle important dans mes consultations. La plupart des clients malheureux qui viennent me consulter ont besoin de redorer leur estime de soi. Certains ont un conjoint infidèle ou vivent une rupture, d'autres souffrent de dépression ou d'addiction, ont des pensées suicidaires, etc. Tous ont besoin de renforcer leur estime de soi, et je les y aide en tant que médecin et coach personnel.

Au cours de mes études de psychiatrie, j'ai acquis une somme de connaissances et de compétences que j'ai appliquées à ma vie personnelle. Cela m'a permis d'avoir un meilleur état d'esprit et d'éprouver plus d'empathie envers les autres. Mon expérience m'a appris ce qu'il ne faut pas dire à une personne qui souffre d'une faible estime de soi. Son comportement la trahit et je sais comment l'aider. Le temps que j'ai passé à lutter contre mes propres doutes et à les surmonter s'est avéré être un atout important dans mon travail. J'espère parvenir à partager avec vous les connaissances que j'ai acquises dans ma pratique de médecin et grâce à ma propre guérison.

Cependant, il ne m'a pas été facile de transcrire mon histoire et les connaissances que j'ai acquises grâce à mon expérience personnelle. Les anecdotes tirées de mon enfance et mes pensées les plus intimes, que même ma femme ignore, ont été difficiles à écrire noir sur blanc. J'ai écrit, effacé, puis réécrit ces passages à de nombreuses reprises. J'avais également des scrupules à partager mes précieuses « ficelles du métier ». Je ne voulais pas que mes confrères apprennent certaines choses. Pourtant, j'ai décidé d'écrire ce livre pour plusieurs raisons.

L'estime de soi est la réponse

Tout d'abord, je voulais écrire ce livre pour moi-même. Je sais qu'un jour ou l'autre, mon estime de moi va subir un nouveau revers. Garder une saine estime de soi, c'est comme nager ; la gravité ne cesse jamais de nous tirer vers le bas. Je sais qu'à certains moments de ma vie, mon estime de moi sera encore au plus bas, car j'aurais commis de graves erreurs ou je serai épuisé. Je souhaitais rédiger un guide qui m'aiderait à traverser ces moments lorsqu'ils surviendront.

Ensuite, j'ai décidé d'écrire ce livre pour mes amis et ma famille. La plupart d'entre nous connaîtront une crise d'estime de soi à un moment de leur vie. Il y avait beaucoup de choses que je voulais dire à mes filles quand elles étaient petites, mais je n'ai pas pu le faire parce que je n'avais pas trié la montagne d'informations qui se bousculaient dans ma tête et que j'étais trop occupé, ou parce qu'elles étaient trop jeunes pour comprendre. Et puis, l'année dernière, j'ai eu un accident de la route. Je me suis alors rendu compte que ma vie pouvait s'arrêter à tout moment et que je pouvais mourir sans avoir transmis à mes enfants la sagesse que j'avais acquise au prix de tant d'efforts. D'une certaine manière, ce livre est un guide d'estime de soi à l'attention de mes filles. Je pense qu'elles préféreraient lire un livre plutôt que d'écouter leur père leur donner des conseils, car cela ressemblerait probablement à des commentaires incessants.

Enfin, j'espérais mettre des mots sur ce que j'ai appris au cours de ma carrière de psychiatre. J'ai honte de dire qu'il fut un temps où j'étais furieux que l'on plagie les précieuses informations que je partageais dans mes écrits. Alors que je commençais à jouir d'une certaine notoriété grâce à mes publications, je me suis demandé s'il ne serait pas préférable de garder pour moi les connaissances que j'avais acquises au prix de tant d'efforts. Mais j'ai vite compris que le savoir n'appartient à personne et que j'avais nourri une pensée extrême-

L'ESTIME DE SOI EST LA RÉPONSE

mément arrogante et dangereuse par mon besoin égoïste de reconnaissance. Je suis maintenant convaincu que les informations précieuses prennent du sens et gagnent en puissance lorsqu'elles sont partagées à grande échelle.

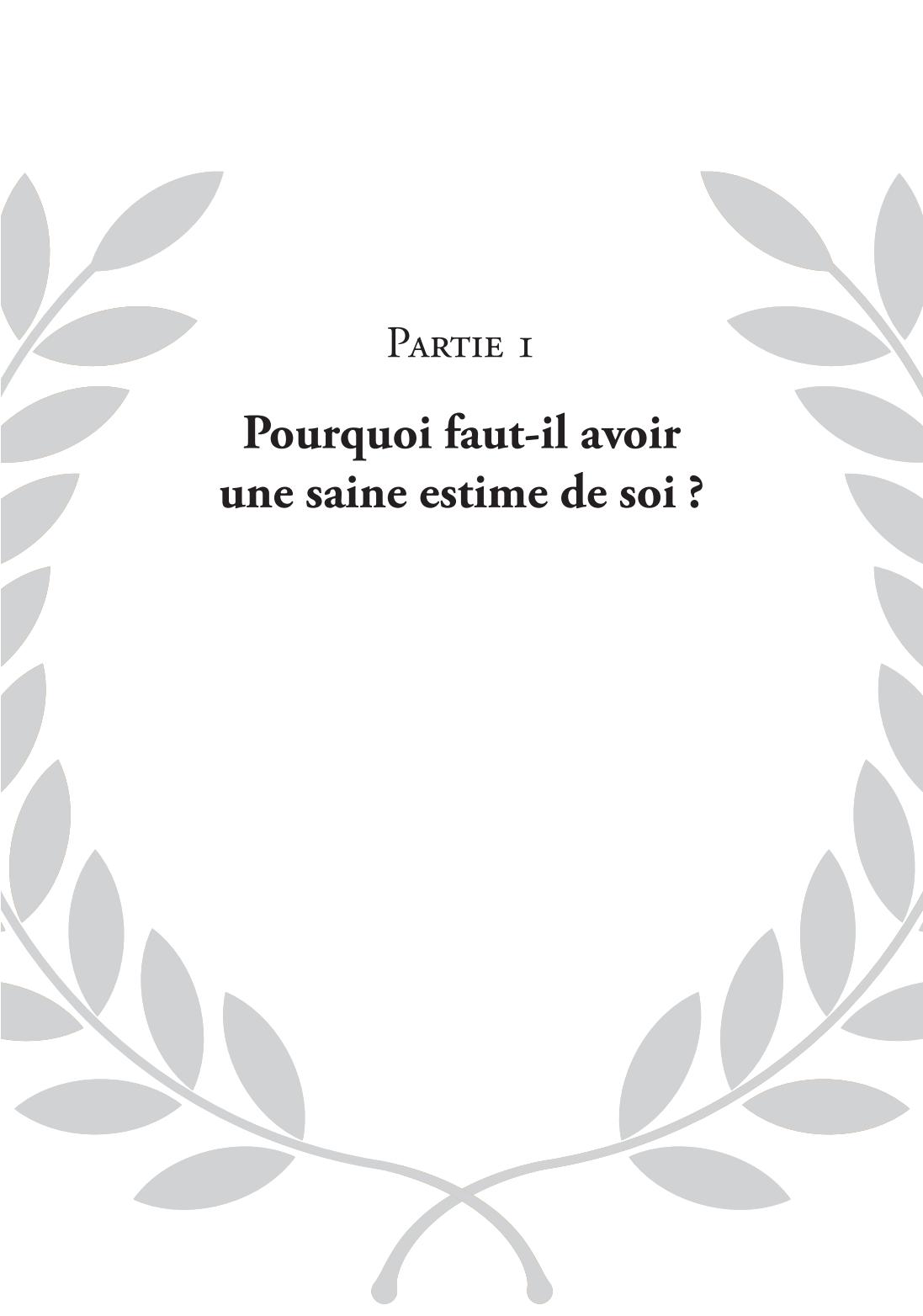
Ce livre est divisé en sept parties :

- La première partie définit l'estime de soi et explique l'importance de son rôle dans notre vie. Bien que très répandu, le terme « estime de soi » est souvent mal compris et mal employé.
- Les deuxième et troisième parties traitent des problèmes relationnels interpersonnels qui résultent d'une faible estime de soi.
- Les quatrième et cinquième parties traitent des émotions associées à l'estime de soi.
- Les sixième et septième parties proposent des approches pratiques pour renforcer l'estime de soi.

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez un « Exercice pour renforcer votre estime de soi ». Vous serez agréablement surpris de constater qu'il est possible d'améliorer son estime de soi simplement en faisant des exercices. Cet outil sera utile à tous ceux qui sont à la recherche d'une pratique quotidienne pour améliorer leur estime de soi.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent réfléchir à leur vie, relever des défis personnels et retrouver une saine estime de soi.

Yoon Hong Gyung



PARTIE I

Pourquoi faut-il avoir une saine estime de soi ?

Chapitre 1

Les trois piliers de l'estime de soi

L'« estime de soi » est une notion assez répandue. Nous avons tous conscience de son importance. Pourtant, lorsque l'on nous demande ce que ce terme signifie, les avis divergent. Certains pensent qu'elle correspond à l'amour de soi, d'autres à la fierté, et d'autres encore à l'attitude que l'on a envers soi-même. Avant d'entamer notre discussion, il me paraît donc utile de proposer une définition précise de ce terme.

La définition la plus élémentaire de l'estime de soi est la façon dont on s'évalue ou s'estime soi-même. C'est un moyen de mesurer la valeur que l'on s'accorde. Elle peut être exprimée par une valeur numérique – par exemple, 70 sur 100 – ou verbalement par « élevée », « moyenne » ou « faible ».

Les trois piliers de l'estime de soi

L'estime de soi repose sur trois piliers qui intègrent les diverses interprétations que les gens en ont. Ces trois piliers sont la compétence, l'autonomie et la sécurité.

L'ESTIME DE SOI EST LA RÉPONSE

La compétence renvoie au sentiment d'utilité. Ce pilier est surestimé dans notre société où l'on pense qu'avoir une profession respectée ou occuper un poste important augmente l'estime de soi.

L'autonomie désigne la capacité à faire ce que l'on souhaite. Avoir le contrôle sur sa vie est essentiel à une bonne estime de soi. On pourrait supposer qu'une personne qui a fréquenté les meilleures écoles et est diplômée d'institutions prestigieuses aura une estime de soi élevée. Pourtant, beaucoup d'entre elles ont une estime de soi plus faible que celles qui ont grandi dans un pays où les libertés semblent illimitées. Le manque d'autonomie en serait la cause.

La sécurité est le fondement de l'estime de soi. Certaines personnes ont une haute estime de soi, bien qu'elles mènent une vie modeste. Elles excellent à se sentir en sécurité et à l'aise dans leur environnement. Une personne qui a subi des traumatismes non résolus ou qui a un besoin d'affection insatisfait généralement un sentiment d'insécurité. Cela conduit bien sûr à une faible estime de soi. De même, une personne qui a du mal à être seule peut ne pas se sentir en sécurité lorsqu'elle est seule.

On a tendance à penser que l'estime de soi est synonyme d'amour que l'on se porte à soi-même, et ce n'est pas faux. Une personne qui se considère comme bonne à rien, qui a peu de contrôle sur sa vie ou qui se sent généralement en insécurité a une faible estime de soi et a donc du mal à s'aimer elle-même, sans parler des autres. Par conséquent, l'amour que l'on se porte à soi-même est un bon indicateur de son estime de soi.

Confiance, arrogance, fierté

On peut confondre certains concepts avec l'estime de soi. J'ai remarqué que l'utilisation abusive de ces termes dans les livres de développement personnel a semé la confusion chez mes clients. La confiance, l'arrogance et la fierté sont les plus souvent confondues avec l'estime de soi.

La confiance permet de mesurer la capacité d'une personne par rapport à la difficulté d'une tâche donnée. Si la capacité est forte et que la tâche est perçue comme facile, la confiance augmente. Au contraire, si le niveau de compétence est mesuré objectivement, mais que la tâche est perçue comme trop difficile, la confiance diminue.

L'arrogance est le résultat d'une surestimation de ses capacités ou d'une sous-estimation de la difficulté d'une tâche. Une mauvaise évaluation de ses capacités conduit à un excès de confiance.

La fierté est l'émotion associée à l'estime de soi. Si l'estime de soi est la réponse à la façon dont on s'évalue, la fierté est l'émotion que cette évaluation suscite. On dit que notre fierté est blessée lorsque notre estime de soi est faible. Lorsque nous sommes contrariés parce que nous avons été réprimandés ou traumatisés, notre fierté est blessée. Notre fierté est restaurée lorsque l'on s'est remis d'un coup dur. Par conséquent, le terme « fierté » décrit plus souvent un état émotionnel négatif.

Chapitre 2

Idées fausses et préjugés sur l'estime de soi

Les idées fausses sur l'estime de soi sont tout aussi répandues que la confusion sur le terme lui-même. Même ceux qui ont lu des ouvrages de psychologie et qui prétendent avoir des bases solides se méprennent. Examinons quelques-unes des idées fausses les plus répandues sur l'estime de soi.

L'estime de soi nous est inculquée par nos parents

Cette idée fausse est née d'une surcharge d'informations. L'éducation que l'on a reçue dans notre enfance est très importante, mais les parents ne suffisent pas à eux seuls à construire l'estime de soi de leurs enfants. On pense généralement que le manque d'affection de la part des parents conduit à une faible estime de soi. Pourtant, se focaliser sur cette notion peut avoir l'effet inverse et semer la discorde entre les membres de la famille plutôt que de nourrir l'estime de soi. Les excuses tardives des parents ne font pas grande

L'ESTIME DE SOI EST LA RÉPONSE

différence ; nous pouvons reconstruire notre estime de soi par nous-mêmes.

Le manque de louanges conduit à une faible estime de soi

« Les louanges font même danser les baleines », disait-on en Corée il y a quelques années. Cela ne signifie pas que les compliments sont toujours bénéfiques. Les louanges déplacées ne font que créer un sentiment de vide. Les illusions créées par les louanges peuvent également conduire à un sentiment d'infériorité.

Avoir de l'estime de soi suffit pour être heureux

L'estime de soi n'est pas une émotion. Elle est liée aux émotions, mais appartient à proprement parler au domaine de la raison. Restaurer votre estime de soi ne vous donnera pas l'impression d'être sur un petit nuage. Toutefois, une meilleure estime de soi conduit à un plus grand courage. Une personne ayant une bonne estime de soi n'est pas excessivement sensible à la façon dont les autres la perçoivent. Elle peut rentrer chez elle totalement épuisée après une semaine de travail chargée, mais cela ne gâchera pas son week-end. Elle ne laisse pas l'angoisse de retourner travailler le lundi matin gâcher sa soirée du dimanche.

Une haute estime de soi mène au narcissisme

L'objectif de la restauration de l'estime de soi n'est pas d'acquérir une confiance infondée ou de devenir égocentrique. Une personne est dite narcissique lorsqu'elle a une trop haute

Idées fausses et préjugés sur l'estime de soi

opinion d'elle-même. Elle semble arrogante en apparence, mais vit dans la peur d'être humiliée. Une personne qui a une haute estime d'elle-même est capable de reconnaître et d'admettre ses défauts. Elle a la force de s'accepter en tant qu'être imparfait et de chercher à s'améliorer.

L'estime de soi peut-elle vraiment être restaurée ?

L'estime de soi est la mesure de la valeur que l'on s'accorde. Comme cette perception et cette estimation sont affectées par les émotions, elles évoluent constamment. La fluctuation de l'estime de soi peut, à son tour, provoquer une grande variation des émotions. Comme dans les montagnes russes, la montée est aussi exaltante que la descente est terrifiante.

Une personne qui a retrouvé son estime de soi a une bonne tolérance aux hauts et aux bas. Lorsque son estime de soi baisse, elle n'a pas trop peur, car elle sait que la ceinture de sécurité est bouclée et qu'il y a peu de risques de chuter. Même chose dans les montées : elle se prépare à la chute qu'elle sait arriver tôt ou tard.

C'est l'une des raisons pour lesquelles les gens qui ont une saine estime de soi ont de bonnes relations interpersonnelles. Les critiques d'autrui ne les atteignent pas durablement. Une baisse temporaire de leur estime de soi ne les plonge pas dans des affres de tourments. Une personne qui a une bonne estime de soi est considérée comme une personne équilibrée.

En résumé, l'estime de soi peut être restaurée. Certains mettront du temps, tandis que d'autres y parviendront facilement. Le chemin peut être difficile et vous pourriez vous sentir découragé. Mais si vous faites des efforts, vous pourrez certainement restaurer votre estime de soi.

L'ESTIME DE SOI EST LA RÉPONSE

Restaurer l'estime de soi, c'est comme apprendre à faire du vélo. Comme la bicyclette, l'estime de soi nécessite d'être constamment en mouvement, de trouver son équilibre, de la diriger et d'apprendre à la faire progresser.

On fait généralement du vélo seul, mais très peu de gens apprennent à faire du vélo tout seuls. Même la personne la plus douée sur le plan athlétique et qui a un excellent sens de l'équilibre a besoin de quelqu'un pour lui apprendre et l'empêcher de tomber.

Dans ce livre, je tente d'expliquer en détail les mécanismes de ce vélo que nous appelons l'estime de soi, et comment s'en servir en toute sécurité. Je vous expliquerai non seulement comment le piloter, mais aussi comment le chevaucher pendant longtemps sans tomber ; et si vous veniez à tomber, je vous montrerai comment le faire en toute sécurité et comment vous protéger.

Les chutes de vélo sont inévitables. Même après des années de pratique, il arrive à tout le monde de tomber de temps en temps. Celui qui sait soigner ses égratignures et remonter sur son vélo n'a plus peur. Il aura envie de rouler souvent, il comptera sur son vélo et en profitera. C'est ce que je souhaite aux lecteurs de ce livre.

Chapitre 3

Pourquoi l'estime de soi est-elle indispensable aujourd'hui ?

Quel impact l'estime de soi exerce-t-elle sur notre vie ? Elle l'affecte à tous les niveaux : elle se lit dans nos paroles, notre comportement, notre jugement, nos choix et nos émotions. L'estime de soi est particulièrement importante de nos jours, quand on se sent souvent submergé, car l'estime de soi est un critère d'évaluation de la santé mentale.

Une personne qui se considère malheureuse, qui a des difficultés dans ses relations amoureuses, qui traverse régulièrement des phases dépressives ou qui a des problèmes relationnels peut souffrir d'une faible estime de soi. L'environnement social est également étroitement lié à l'estime de soi. Le stress et la pression peuvent avoir un impact même sur une personne ayant une saine estime de soi.

Inversement, une personne ayant une faible estime de soi peut progressivement aller mieux dans un environnement social plus bienveillant.