



MOI & LA VIE

Apprendre à se « valoriser »



© PHOTOS.COM

Dans la vie, il y a ceux qui passent leur temps à se mettre en valeur et les autres, ceux qui se dévalorisent sans cesse. Pour bien se valoriser, il faut avoir confiance en soi, être capable de montrer des compétences qu'on aura su se découvrir, et apprendre à se connaître. C'est un long travail intérieur qui commence dès l'enfance et qu'on ne termine jamais. Mais pour être conscient de sa valeur, il faut déjà apprendre à s'aimer !

Dès l'instant où nous venons au monde, nous recevons des informations identitaires. Ces informations peuvent être de connotation valorisante ou tout à fait le contraire, exprimer le rejet, le dégoût ou l'indifférence. L'éducation que nous recevons constitue le ciment de notre devenir. Certains spécialistes du développement psychoaffectif affirment que la personnalité se définit avant l'âge de 6 à 7 ans.

Tout se joue pendant l'enfance

Ainsi, un parent qui valorise son enfant le félicite chaque fois qu'il progresse, l'encourage devant la difficulté, l'aide à faire face quand il échoue et lui permet ainsi de devenir un véritable gagnant devant la vie. Normalement, si rien n'interfère, l'enfant sera capable de croître avec un sentiment bien ancré en lui de confiance et d'auto-estime. Il sentira qu'il peut faire face à la difficulté parce que ses parents l'auront aidé dans ce sens.

Même s'il apparaît évident qu'un enfant rejeté par ses parents, considéré comme incapable, bon à rien ne devienne plus facilement fragile, manquant de confiance en lui ; parfois, cette attitude négative infligée par les parents peut provoquer l'effet contraire. L'enfant va chercher à se frayer un chemin vers la réussite pour justement prouver qu'il n'a rien à voir avec ce qu'on lui a fait remarquer.

En fait, soit l'enfant a répondu en son for intérieur que ses parents ont raison, et dans ce cas, il va vraiment devenir un perdant, soit il refuse avec force cette identité et dans ce cas, il devient capable de se dépasser et cherche à prouver que ses parents ont tort.

Bien sûr, on ne sait pas encore parfaitement pourquoi ni comment la nature profonde d'un être l'influence dans un sens ou dans l'autre. Mais ce que l'on sait avec certitude, c'est que la manière dont il va recevoir ces informations depuis son enfance va l'influencer définitivement.

Une fois adulte...

Un adulte à fort tempérament, gagnant, devra parfois faire un travail de développement personnel pour maîtriser son impulsivité, sa colère et sa hargne. Tandis qu'une personne au tempérament faible ou perdant, devra apprendre à se valoriser et à s'accepter. Le développement personnel propose par des moyens appropriés des techniques de revalorisation de soi. Parmi

ces techniques, on trouve le théâtre, la thérapie brève, l'analyse transactionnelle, la gestalt-thérapie...

Quelques règles à appliquer

Pour vous aider dans le long chemin de l'estime de soi et de la valorisation personnelle, voici quelques conseils à méditer et à suivre :

● Dire que vous êtes bon

Communiquer sur ce que l'on fait de bien, ses performances, etc., donne la pêche et valorise l'estime de soi, dit **Dominique Genelot**, président d'*Insep Consulting-Bernard Julhiet Group*. « *La modeste est très française : nos amis anglo-saxons nous en mettent plein la vue ! Ils savent faire monter la mayonnaise avec très peu d'huile...* »

● Apprendre à dire non

Dire oui à tout n'est pas une preuve d'une bonne estime de soi. Apprenez au contraire à dire non à tout ce qui vous dérange, qui va à l'encontre de vos valeurs et de votre éthique.

● Se faire du bien

S'aimer, c'est se vouloir du bien et donc se faire du bien. Rien de mieux pour cela qu'une bonne séance de relooking chez le coiffeur, un bon massage, une activité physique qui donne la pêche.



● Gérer ses fragilités

On a tous le droit d'être fragile ! On apprenant à gérer ses propres fragilités, on arrive même souvent à en faire une force. Le tout, c'est de ne pas les voir comme des ennemies. Un peu de tolérance envers soi-même fait beaucoup de bien !

● Pratiquer la pensée positive

Là encore, rien de mieux pour se mettre en valeur et trouver de nouveaux élan moteurs pour avancer !

● Croire en vous

Qui mieux que vous sait ce dont vous êtes capable ? Personne ! D'où l'intérêt de faire confiance à la personne la mieux placée pour vous mettre en valeur : vous !

L'une des principales leçons à retenir de tout cela ? Chacun des actes de notre vie contribue à notre développement personnel. On ne devient pas « sage » parce qu'on n'a pas eu de problèmes, mais bien parce qu'on les a surmontés !

■ I.N.

A LIRE



Ce n'est pas le « look » qui est important, c'est la personne qui est derrière et son désir. C'est par ce paradoxe que Marie-Louise Pierson entreprend de répondre aux questions

que chacun se pose sur son image. Comment suis-je ? Comment les autres me voient-ils ? Mon image me sert-elle ou me trahit-elle ? Il ne s'agit pas ici de vous modéliser ni de vous transformer en victime de la mode, mais de vous faire prendre conscience des enjeux de l'apparence dans la vie de tous les jours. En effet, une bonne image n'est pas la conformité à de nouveaux diktats mais une organisation porteuse de sens qui montre l'adéquation entre ce que vous montrez et ce que vous êtes. Afin de déjouer les pièges de l'apparence, la maîtrise de certains codes et signes d'appartenance, loin de vous enfermer, vous permettra de mieux exercer votre liberté.

« **Valorisez votre image** »

de Marie-Louise Pierson, Editions d'**Organisation** 306 pages.