

UNE QUESTION D'ESTIME OU DE CONFIANCE ?

ESTIME DE SOI

Jugement global que l'on porte sur sa propre valeur.

Perception de soi-même dans l'ensemble.

Plutôt stable, car elle est liée à une évaluation profonde de soi-même.

Un échec peut affecter mais n'altère pas nécessairement l'estime globale.

Se travaille par l'acceptation de soi, l'auto-compassion et des exercices d'introspection : pour aimer qui l'on est avec ses forces et ses faiblesses.

CONFIANCE EN SOI

Croyance en sa capacité à accomplir des actions spécifiques.

Perception de ses compétences pour des situations spécifiques

Peut varier selon les contextes et les situations.

Un échec peut diminuer la confiance dans une tâche précise mais pas dans d'autres.

Se développe par l'expérience, l'entraînement et l'acquisition de nouvelles compétences : afin de croire en sa capacité à agir et à réussir

ELODIE CRÉPEL



ELODIE CRÉPEL

VOILÀ POURQUOI DIRE « JE N'AI PAS CONFIANCE EN MOI » N'A PAS VRAIMENT DE SENS : ON PEUT TRÈS BIEN AVOIR CONFIANCE EN SOI DANS UN DOMAINE SPÉCIFIQUE ET EN MANQUER DANS UN AUTRE. SI, EN REVANCHE, CE MANQUE DE CONFIANCE SE RETROUVE DANS ABSOLUMENT TOUS LES DOMAINES, CELA INDIQUE SOUVENT UN PROBLÈME D'ESTIME DE SOI. TRAVAILLER SUR L'ESTIME DE SOI PERMET ALORS DE DÉVELOPPER UNE BASE SOLIDE QUI NOURRIT LA CONFIANCE DANS DIFFÉRENTES SITUATIONS ET DOMAINES.



ELODIE CRÉPEL

IL EST IMPORTANT DE TRAVAILLER SUR LES DEUX ASPECTS, CAR UNE BONNE ESTIME DE SOI RENFORCE LA CAPACITÉ À PASSER À L'ACTION, NOTAMMENT DANS LES SITUATIONS DIFFICILES, SANS CRAINDRE L'ÉCHEC. LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE SUR L'ESTIME DE SOI AIDE AINSI À SOLIDIFIER CETTE BASE, TANDIS QUE DES COACHINGS AXÉS SUR LA CONFIANCE EN SOI PERMETTENT DE DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES ET DE L'AUDACE DANS DES CONTEXTES PRÉCIS. ENSEMBLE, CES DEUX DIMENSIONS SE RENFORCENT MUTUELLEMENT, CAR PLUS ON AGIT AVEC CONFIANCE, PLUS ON NOURRIT UNE ESTIME DE SOI POSITIVE.

