



**L'estime de soi  
pour guérir de  
nos éMAUtions**

**1ère partie**

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

# Qu'est-ce que l'ESTIME DE SOI ?

« L'estime de soi est un concept psychologique qui renvoie au jugement global positif ou négatif qu'une personne a d'elle-même. »

C'est une évaluation qu'une personne fait à un instant **T**

- De sa propre valeur
- De ses capacités
- Du regard sur soi
- Du ressenti émotionnel global lorsqu'on pense à soi

**L'estime de soi peut se modifier  
dans le temps & selon les événements de la vie vécus**

L'estime de soi inclut également notre perception des jugements des autres sur soi, et se manifeste à travers :

- nos émotions (fierté ou honte),
- nos comportements (s'effacer ou s'affirmer)
- nos pensées (autodénigrement ou valorisation intérieure).

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

# les 4 piliers de l'estime de soi

Confiance en soi



Je crois en moi, en mes capacités

Amour de soi



Je m'aime sans condition

Acceptation de soi



J'aime la personne que je suis

Vision & image de soi



Je me porte un regard bienveillant

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

# Différences

## La confiance en soi

c'est lorsqu'on évalue qu'on a les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière.

Lorsqu'on a confiance en soi, on se considère **CAPABLE**



## L'estime de soi

fait référence au sentiment d'avoir de la valeur en tant que personne.

Lorsqu'on a de l'estime de soi, on se considère **VALABLE**

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

# Comment se construit l'estime de soi ?

## Période prénatale

Dans le ventre maternel, bien au chaud, le bébé ressent toutes les éMAUtions maternelles.

À la naissance après 9 mois en totale symbiose avec sa mère, le bébé hérite de la sphère psycho-émotionnelle dans laquelle sa mère a évolué pendant sa grossesse.

Tous les évènements de la vie, les traumatismes, les joies, les deuils, les peines, les humiliations, les violences ...etc auront un impact sur l'héritage émotionnel de l'enfant.

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



# Comment se construit l'estime de soi ?

## Les premières années de la vie

Les enfants reçoivent des informations sur eux quotidiennement de la part de leur entourage ou de leurs parents :

- Apparence
- Compétences
- Valeurs
- Amour & câlins / indifférence & rejet
- Vocabulaire bienveillant / vocabulaire violent
- Intelligence
- ...etc

Ces informations sont des miroirs qui reflètent, (par des paroles ou des des comportements), une image de l'enfant qui apprend à se connaître à travers ces regards. L'enfant intègre des normes/standards et les assimile

**Très jeune, l'enfant est en mesure, grâce aux connaissances qu'il a sur lui et sur les normes de son environnement, de s'auto-évaluer et donc de juger de sa valeur que lui revoit son entourage proche**

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



# Exemple

**Un enfant dont les besoins, les émotions & les éMAUtions n'ont pas été accueillies de manière adaptée par le parent, peut se sentir rejeté.**

À l'âge adulte, cet enfant aura un risque de :

- développer un sentiment de honte face à des besoins ou des émotions légitimes, car les émotions auront été invalidées par des personnes référentes de l'enfance.
- croire que quelque chose cloche chez lui, et pourrait ressentir une insécurité dans ses relations intimes, et accroître son sentiment d'infériorité.

**À l'inverse**, grâce à des interventions précoces adaptées, l'enfant comprend que ses proches lui accordent de la valeur et l'aiment tel qu'il est.

C'est ce qui l'aidera à se juger lui-même de façon positive, et à se sentir légitime de recevoir de l'amour et valable tout au long de sa vie.

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



# Les altérations de l'estime de soi

Les violences verbales,  
le harcèlement, les humiliations,  
les violences physiques & psychologiques  
sont autant d'atteintes à l'intégrité d'une personne,  
et risquent de détruire, petit à petit, l'estime de soi.

Les médias sociaux influencent aussi  
dangereusement l'estime de soi, et sont à l'origine  
de nombreuses dépressions et mal être.

Les médias sociaux favorisent la comparaison aux  
autres, par l'observation de profils virtuels où les  
informations présentées peuvent être faussées avec  
des images retouchées qui sont présentent  
pour afficher un idéal difficilement atteignable  
puisqu'irréels !

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024





# Les indicateurs d'une estime de soi solide

- S'aimer, s'affirmer et se faire respecter
- Être indépendant vis-à-vis des attentes de la société ou des idéaux stéréotypés
- Parler positivement de soi
- Connaître ses valeurs, ses forces, ses difficultés
- Accepter les compliments
- Croire en sa capacité à surmonter les obstacles
- Reconnaître ses faiblesses
- Ne pas se sentir humilié d'échouer
- Faire de ses faiblesses une force
- Ne pas avoir peur de sortir de sa zone de confort
- Relativiser
- Avoir une réaction émotionnelle stable
- Savoir dire non
- Assumer ses choix
- Être authentique
- Poser ses limites
- Accepter et apprendre des critiques
- Avancer de manière constructive

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Pour plus de réponses à vos questions,  
venez me rencontrer  
aux éMAUtions

[www.emautions.com](http://www.emautions.com)

07 77 67 64 67



**VOUS AVEZ  
AIMÉ ?**



**LIKEZ**



**PARTAGEZ**



**ABONNEZ-  
VOUS**

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024