



Fiche : L'estime de soi (ES)

Cours Grundtvig 2013-2014 *Développer ses compétences émotionnelles dans le monde du travail*

Les caractéristiques d'une personne qui s'estime

« Ces personnes sont calmes, coopératives, sociables, bienveillantes, n'ont rien à prouver ni à elles-mêmes, ni aux autres, sont présentes dans un échange car elles n'éprouvent pas le besoin de se centrer sur elles-mêmes, ni de porter un jugement sur ce que dit l'autre, elles se respectent, n'hésitent pas à s'affirmer et à affirmer leurs opinions si nécessaire, elles savent très bien écouter, elles se concentrent sur les tâches à accomplir, plutôt que sur elles-mêmes, ne confondent pas la fin avec les moyens. Elles s'identifient avec le genre humain et beaucoup d'entre elles ont une expérience mystique ou spirituelle, bien que pas nécessairement religieuse.

Elles ne cherchent pas obligatoirement à se conformer à la culture ambiante, elles ont en outre des valeurs et des attitudes démocratiques. Toutes font preuve de créativité et de sens de l'humour, ce dernier est philosophique, non hostile. Elles choisissent d'avoir des relations profondes avec quelques personnes qu'elles aiment et avec lesquelles elles entretiennent un lien émotionnel privilégié, plutôt que des relations superficielles.

Il ne faut pas croire qu'elles sont parfaites ou n'ont aucun problème, ou qu'elles savent le résoudre sur le champ, mais elles sont réalistes, elles reconnaissent leurs limites, elles s'acceptent, elles savent qu'elles sont perfectibles, elles ont du plaisir à avancer sur le chemin du développement personnel. Elles peuvent se sentir déprimées, sous pression, anxieuses, mais elles sont mieux armées pour s'en remettre rapidement, car elles décident, consciemment ou inconsciemment que s'est passer et elles comptent sur leurs ressources pour s'en sortir. Si la personne n'est pas satisfaite de la façon dont elle a géré une situation, elle réfléchit à ce qu'elle a appris en traversant cette épreuve et en tire des conclusions sur la manière de s'y prendre la prochaine fois dans des circonstances similaires.»