

Estime de Soi & Confiance en Soi

STAPS Paris Saclay

Programme

1. “Estime” - Quoi ?
2. “Confiance” - Quoi ?
3. Différence entre le 2
4. Comment les développer ?



“Estime” - Quoi ?

Définition “Estime”

- Appréciation favorable que l'on porte sur quelqu'un, bonne opinion qu'on en a ; respect, considération
- Opinion favorable qu'on a de quelque chose
- Calcul de la position approchée d'un navire, obtenue en combinant les routes suivies avec les distances parcourues sur chacune d'elles, en tenant compte de la vitesse du navire et des dérives dues aux vents et aux courants (*calcul/jugement*)

Forte estime

Une forte estime de soi peut impliquer les caractéristiques suivantes :

- croyance ferme en ses propos et principes, toujours prêt à se défendre face à l'adversité, et confiance en soi
- capacité à faire les choix qui semblent corrects, sans culpabilité vis-à-vis des autres
- capacité à aller de l'avant, sans se préoccuper des événements passés ou à venir
- capacité à résoudre pleinement un problème, sans hésitation ni difficultés ; il peut demander l'avis des autres
- considération, ne se sent ni inférieur ni supérieur aux autres, et accepte les différences propres aux autres
- résistance à la manipulation, collaboration avec les autres
- admission et acceptation des opinions et avis partagés, qu'ils soient positifs ou négatifs
- capacité à apprécier pleinement toute une variété d'activités
- sensibilité aux besoins des autres ; respect général des lois sociales.

Faible estime

Une faible estime de soi peut montrer les caractéristiques suivantes

- auto-critique importante, créant un état habituel d'insatisfaction de soi
- hypersensibilité aux critiques ; un individu ayant une estime de soi basse se sent facilement attaqué et éprouve de façon permanente des ressentiments face aux critiques
- indécision chronique, souvent à la suite d'une peur exagérée de faire une erreur
- Perfectionnisme, qui conduit à vouloir faire quelque chose parfaitement ou sans erreur, (il se trouve inquiet), au risque notamment de causer une frustration
- culpabilité, qui mène à des ruminations des erreurs faites dans le passé
- irritabilité, ou constamment sur la défensive même sans raison apparente
- pessimisme, point de vue négatif généralisé
- envie

Faible estime

Lorsqu'une idée est mal reçue, un individu souffrant d'une faible estime peut le **prendre personnellement et se sentir dévasté**. Cela peut avoir de lourdes conséquences lorsque la **personnalité physique ou morale, les actions ou l'égo d'un individu sont directement visés**. Ces individus remontent leur estime de soi s'ils **réussissent à atteindre un but qu'ils s'étaient fixé** ; cependant, ils peuvent revenir à une faible estime s'ils échouent de nouveau





“Confiance” - Quoi ?

Définition “Confiance”

- Assurance, hardiesse, courage qui vient de la conscience qu'on a de sa valeur, de sa chance
- Sentiment de quelqu'un qui se fie entièrement à quelqu'un d'autre, à quelque chose
- Sentiment d'assurance, de sécurité qu'inspire au public la stabilité des affaires, de la situation politique

YES WE CAN





Différence entre les 2

ESTIME DE SOI	CONFIANCE EN SOI
Être fier de soi	Être sûr de soi
Se sentir valeureux	Se sentir capable
Auto-évaluation	S'en remettre à ses compétences personnelles
Auto-appréciation	Se fier à soi-même
Façon dont je me considère	Croyance en ses capacités

ESTIME DE SOI



**CONFIANCE EN
SOI**



ESTIME DE SOI



ÊTRE

**CONFIANCE EN
SOI**



ESTIME DE SOI



ÊTRE

**CONFIANCE EN
SOI**



FAIRE

ESTIME DE SOI



ÊTRE

**CONFIANCE EN
SOI**



FAIRE

≠

Notez votre
“Estime de Soi”

(Note entre 1 et 10)

Notez votre
“Confiance en Soi”

(Note entre 1 et 10)

Autres façons de voir



ImprovYourself
understanding is the key



Le Soi

CONFIANCE - ESTIME - AMOUR - ACCEPTATION

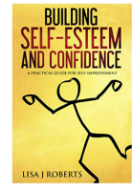


ESTIME ET CONFIANCE EN SOI

de Lisa Roberts



estime



imitateur

perdant

rebelle



confiance en soi

1. maîtriser la voix intérieure

2. pratiquer des affirmations positives



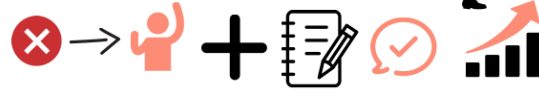
3. prendre soin de soi



4. s'appuyer sur son entourage



5. se donner le droit à l'erreur



6. soigner son environnement



7. gérer la critique

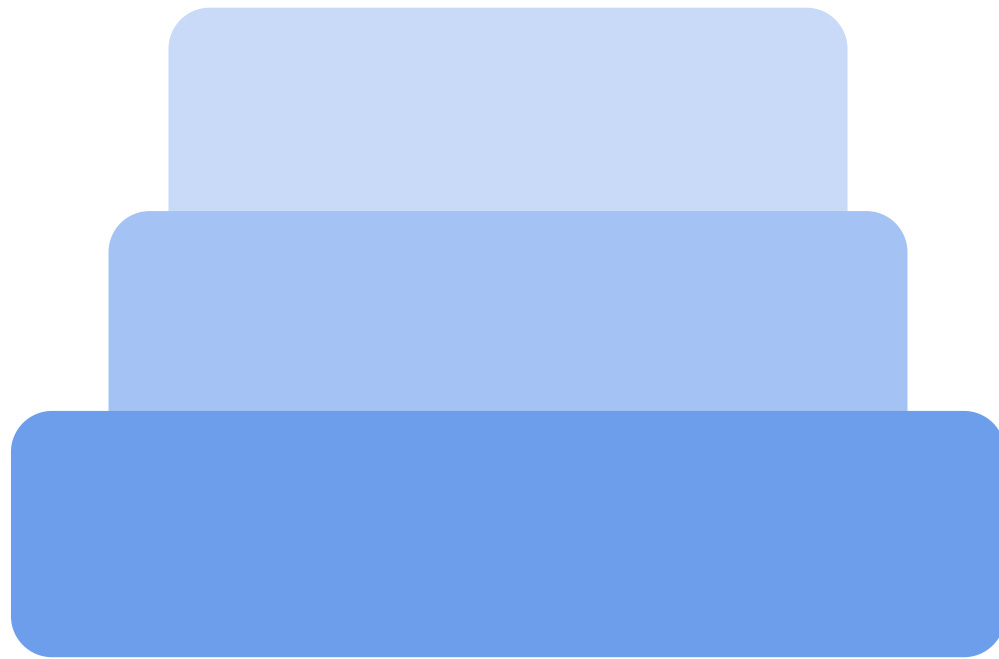


En quoi elles sont importantes pour un sportif ?

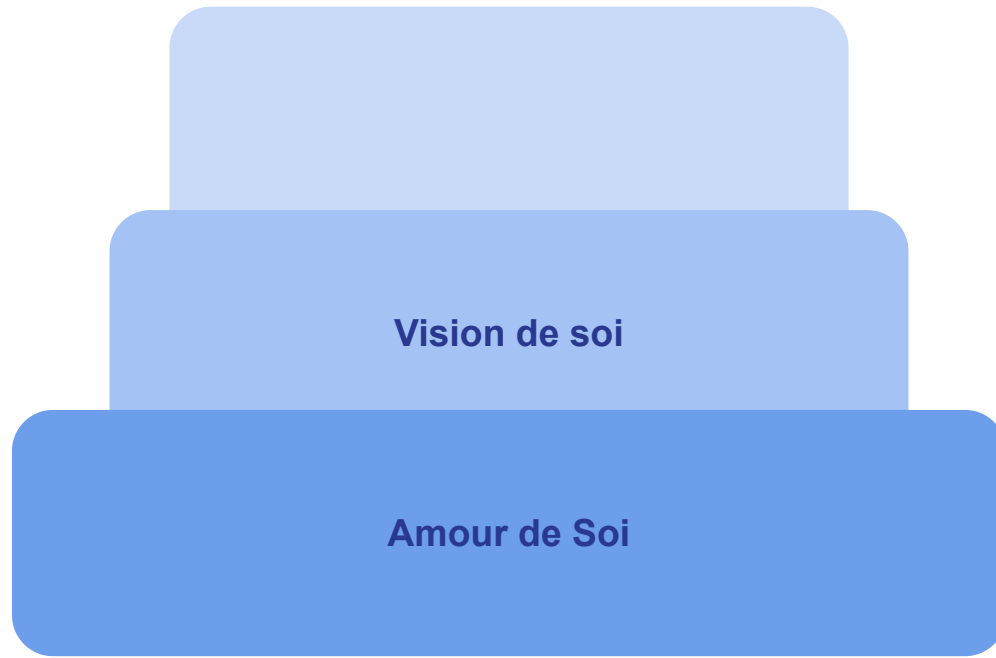


Comment les développer ?

Méthode 1



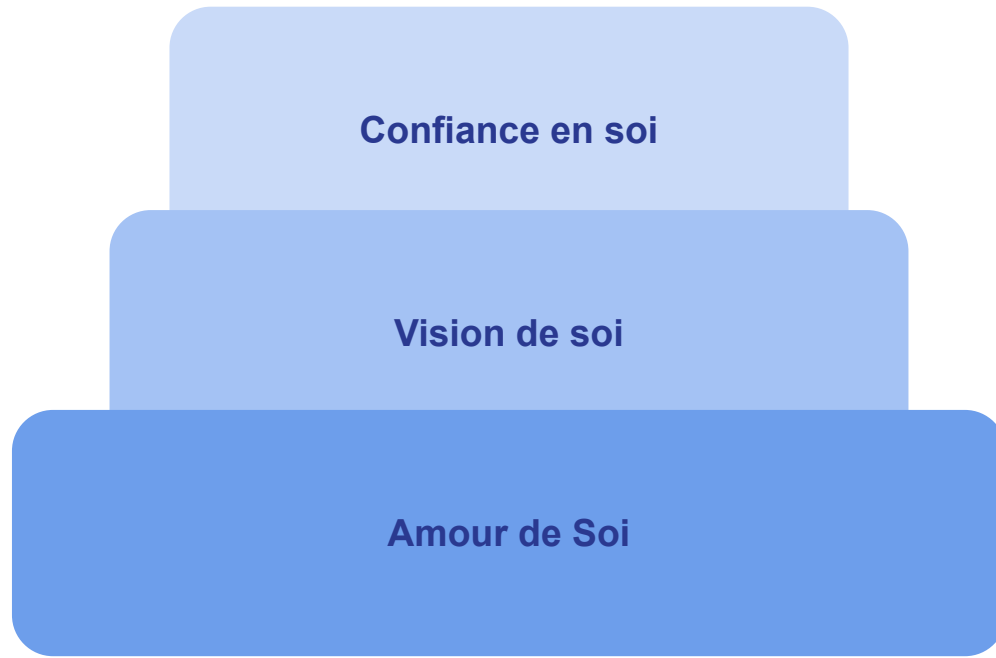




Confiance en soi

Vision de soi

Amour de Soi



Estime de
soi



Confiance en soi

Vision de soi

Amour de Soi





L'Amour de Soi

C'est le socle de l'estime de soi

Il dépend en partie des “nourritures affectives” reçu par notre entourage (parents, profs, entraîneurs, amis, ...).

Les effets et indicateurs positifs sont :
stabilité affective, conviction d'être apprécié par les autres, d'être à la hauteur de l'enjeu.

Résistance à l'échec et aux critiques

Confiance en soi

Listez vos “nourritures affectives”

Amour de Soi

L'Amour de Soi

C'est le socle de l'estime de soi

Il dépend en partie des “nourritures affectives” reçu par notre entourage (parents, profs, entraîneurs, amis, ...).

Les effets et indicateurs positifs sont :
stabilité affectives, conviction d'être apprécié par les autres, d'être à la hauteur de l'enjeu.

Résistance à l'échec et aux critiques



La Vision de Soi
C'est une conviction que l'on porte, indépendante de la réalité

C'est une force intérieure qui permet "d'attendre son heure".

Cette vision est subjective et laisse beaucoup de jeu aux croyances limitantes (d'origine sociale le plus souvent).

Elle s'inscrit dans une stratégie d'objectif : transformer le présent par exploitation et projection dans le futur (imagerie mentale)

Décrivez comment vous vous voyez “réussir” dans le futur

Confiance en soi

Vision de soi

Amour de Soi

La Vision de Soi

C'est une conviction que l'on porte, indépendante de la réalité

C'est une force intérieure qui en fait le "cœur" de la réussite.

Cette vision est subjective et laisse beaucoup de place aux croyances limitantes (d'origine sociale le plus souvent).

Elle s'inscrit dans une stratégie d'objectif : transformer le présent par exploitation et projection dans le futur (imagerie mentale)



La Confiance en soi

C'est la mise en action de l'estime de soi

Elle est la conséquence de l'amour de soi et de la vision de soi, qu'elle enrichit en retour.

Elle est facile à évaluer parce qu'elle est concrète.

Elle peut être développée.

Confiance en soi

Vision de soi

Amour de Soi

Estime de
soi



Confiance en soi

Vision de soi

Amour de Soi

Estime de
soi



Confiance en soi

Vision de soi

Amour de Soi



Estime de
soi



Confiance en soi

Vision de soi

Amour de Soi



CONFIANCE EN SOI

Mise en action de l'estime de soi

ESTIME DE SOI

Forces et faiblesses internes. Vision subjective de l'individu sur lui-même

AMOUR DE SOI

Permet de résister à l'échec et aux critiques.
Dépendant des « nourritures » affectives reçues,
souvent pendant la jeunesse

Méthode 2

Pilier 1

Pilier 2

Pilier 3

Pilier 4

Sécurité
intérieure

Je suis aimé



Sécurité
intérieure

Je suis aimé



Sécurité
intérieure

Confiance en
sa propre
personne

Je suis aimé



Sécurité
intérieure

Confiance en
sa propre
personne



Je sais ce
que je veux

Je suis aimé



Sécurité
intérieure

Confiance en
sa propre
personne

Confiance en
ses
compétences



Je sais ce
que je veux

Je suis aimé



Sécurité
intérieure

Confiance en
sa propre
personne

Je sais que
je peux



Confiance en
ses
compétences



Je sais ce
que je veux

Je suis aimé



Je sais que
je peux



Sécurité
intérieure

Confiance en
sa propre
personne

Confiance en
ses
compétences

Confiance
sociale ou
relationnelle



Je sais ce
que je veux

Je suis aimé



Sécurité
intérieure

Je sais que
je peux



Confiance en
ses
compétences

Je sais ce
que je veux



Confiance en
sa propre
personne

Je sais que
je peux
contribuer



Confiance
sociale ou
relationnelle

Je suis aimé



Sécurité
intérieure

La confiance en soi se construit comment ?

=> Quand on est enfant. Peut aussi se reconstruire après, pas figée pour toujours.

Dès la gestation, base qui se construit. Lien avec la manière dont mon environnement (care givers) est, dont sont ceux qui donnent les soins. Relations avec amour, tendresse, contact pendant la première année de vie. On n'en garde pas le souvenir. Manière d'être au monde, d'être en contact, d'être porté, de développer des compétences motrices, de se sentir aimé.

Base/socle = Conscience de la sécurité intérieure. Croyance fondamentale que je suis aimé et que j'ai du pouvoir sur le monde qui m'entoure. Ajustement lors du contact. C'est une sensation physique avant tout, la sécurité intérieure. Place dans ma famille, dans ma vie. Touchers, regards, interactions, réponses adaptées à mes besoins.

Fondamentalement, les relations développées pendant cette première année vont façonner nos façons d'être au monde. Attachement sûr, attachement insécure d'évitement, attachement ambivalent anxieux, attachement désorienté, ...

Les interactions vont permettre de construire mon équilibre, ma conscience de ma place dans l'environnement.

Sécurité intérieure : « Je suis aimé ». Il y a déjà beaucoup de travail. Corps en garde le souvenir. Là, avec nous, en permanence.

Important aussi à cet âge-là : l'amour est un carburant, et non pas une récompense. L'amour nous permet de grandir.

Confiance en
sa propre
personne



Je sais ce
que je veux

Quand l'enfant grandit (2 premières années), il va développer sa propre personnalité.

Si bien écouté et entouré par care givers, va pouvoir exprimer émotions, besoins, sensations, choix. Si les personnes autour l'écoutent : renforcement, confiance en sa propre personne. « Je sais ce que je veux. »

Dans l'environnement = ne pas couper la parole, laisser l'autre parler, s'exprimer, mener sa pensée, découvrir qui il est. Quels sont mes choix, mes besoins, mes désirs ?

L'estime de soi se cultive en permanence, jamais figée. Fluctue en permanence.

Je sais que
je peux



Confiance en
ses
compétences

À partir de 3 ans, l'enfant devient autonome.

Développement de la confiance en ses compétences = « Je sais que je peux. »

Expériences, erreurs, tests. Recommencer après chaque erreur. Apprentissage.

On apprend beaucoup plus de nos erreurs que de nos réussites. Laisser les enfants se déployer dans leurs erreurs.

Expérimentations, expériences

Confiance sociale ou relationnelle



Je sais que
je peux
contribuer

Environnements extérieurs découverts. Se faire des amis.

Confiance sociale, confiance relationnelle. Contribution. « Je peux contribuer. »

Place dans un groupe. Sentiment d'appartenance. Place dans le monde, dans la société, ...

Confiance en soi : circulation entre les 4 étages.

Si tous les étages : confiance en la vie, en mon devenir, en moi.

À chaque étage, il est fondamental que je sois à l'écoute de mes besoins. De quoi est-ce que j'ai besoin à cet étage lorsque je m'exprime.

L'environnement doit aider la personne à prendre conscience de ses besoins pour pouvoir les satisfaire. Pas figé, se travaille, se cultive par l'expérimentations, l'explorations, la découvertes, les nouvelles expériences, les attachements, ...

Plein de manières de pallier un manque d'attachement secure. Cadre thérapeutique idéal pour ça.

Si un manque
Pas la fin du monde !!!!!

Plus important = Prise de conscience

Notez votre
“Estime de Soi”

(Note entre 1 et 10)

Notez votre
“Confiance en Soi”

(Note entre 1 et 10)

BOUCLES DE L'ESTIME DE SOI HAUTE



Source : « L'estime de soi », Christophe André et François Lelord, Edition Poches Odile Jacobs, 2002 page 231

BOUCLES DE L'ESTIME DE SOI BASSE



Source : « L'estime de soi », Christophe André et François Lelord, Edition Poches Odile Jacobs, 2002 page 231

ABBÉ JACQUES DELILLE (Clermont-Ferrand 1738-Paris 1813) - Académie française, 1774

“Laissez-le s'estimer pour qu'il soit estimable.”

