

Surmonter la faible estime de soi

MON CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

Surmonter la faible estime de soi

MELANIE FENNELL

DUNOD

Traduit de l'anglais par Aurélie Docteur
Conseillère éditoriale : Christine Mirabel-Sarron

Cet ouvrage a été publié sous le titre
Overcoming low self-esteem
par Constable & Robinson
Copyright © 1999 by Melanie Fennell

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© Dunod, Paris, 2013
ISBN 978-2-10-058991-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Partie 1 Comprendre la faible estime de soi

Chapitre 1	Qu'est-ce que la faible estime de soi ?	4
	Qu'entendons-nous par « faible estime de soi » ?	6
	Comment puis-je savoir si j'ai une faible estime de moi ?	7
	L'impact d'une faible estime de soi	9
	Les variations dans le rôle et le statut de la faible estime de soi	12
	Les variations dans l'impact d'une faible estime de soi	15
	Comment utiliser ce livre	16
	L'approche : la thérapie comportementale et cognitive	19
	La forme du livre	20
Chapitre 2	Comment la faible estime de soi se développe-t-elle ? ...	24
	Comment l'expérience conduit à une faible estime de soi	28
	Le rapprochement du passé et du présent : Le schéma	36

Les biais de pensée	39
Les règles de vie	41
Chapitre 3 Ce qui maintient la faible estime de soi	46
Les situations qui déclenchent le schéma	48
La réponse à la menace : les prévisions anxieuses	51
L'impact des prévisions sur votre état émotionnel	52
L'impact des prévisions sur votre comportement anxieux	53
La confirmation du schéma	56
Les pensées autocritiques	56
L'impact émotionnel des pensées autocritiques	57
Dresser la carte de votre propre cercle vicieux	58
Rompre le cercle vicieux	59

Partie 2

Surmonter la faible estime de soi

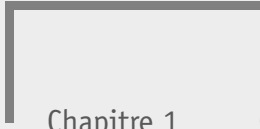
Chapitre 4 La vérification des prévisions anxieuses	64
Les situations qui déclenchent l'anxiété	68
Comment fonctionne la pensée anxieuse	68
Prendre des précautions : des protections inutiles	70
Comment identifier les prédictions anxieuses et repérer les précautions inutiles	71
La vérification des prédictions anxieuses	78
Trouver des alternatives aux prévisions anxieuses	79
Les questions clés pour vous aider à trouver des alternatives	82
La vérification des prédictions anxieuses dans la pratique	85
Comment mettre en place des expériences : agir pour tester les prévisions anxieuses	86

Chapitre 5	Combattre l'autocritique	92
	L'impact de l'autocritique	94
	Pourquoi l'autocritique fait plus de mal que de bien	96
	Combattre les pensées autocritiques	99
	Augmenter la conscience des pensées autocritiques	99
	Comment faire pour utiliser « Le repérage des pensées autocritiques »	100
	Tirer le meilleur parti du « Repérage des pensées autocritiques »	105
	Questionner les pensées autocritiques	107
	Tirer le meilleur parti de la « lutte » contre les pensées autocritiques	110
	Trouver des alternatives aux pensées autocritiques	113
Chapitre 6	Améliorer l'acceptation de soi	122
	Le tabou contre la pensée positive	124
	Mettre des qualités positives en avant	126
	Les questions utiles pour vous aider	127
	Rendre l'abstrait concret	131
	Prendre conscience de vos points forts quotidiennement	133
	Profiter des bonnes choses de la vie	134
	Augmenter le plaisir et la satisfaction	135
	La première étape : L'auto-observation	138
	Le DAD : Tirer le meilleur parti de l'auto-observation	140
	La deuxième étape : l'introduction de changements	147
	Tirer le meilleur parti de la planification	149
Chapitre 7	Changer les règles	156
	D'où viennent les règles de vie ?	159

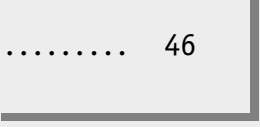
La relation entre les règles de vie et le schéma	161
Que sont les règles ?	161
Identifier les règles de la vie : Généralités	166
La consolidation de ce que vous avez appris	184
Chapitre 8 Affaiblir le schéma	192
Identifier le schéma	195
Les sources d'information sur votre schéma	196
Formulation d'un nouveau schéma	200
Affaiblir l'ancien schéma	205
De quelle autre façon les « preuves » peuvent-elles se comprendre ?	209
Quelle preuve soutient le nouveau schéma et contredit l'ancien ?	216
Voir sur le long terme	222
Chapitre 9 Consolider	228
Planifier pour l'avenir	230
Étapes vers un plan d'action étanche	233
Utiliser la SMART	234
Le plan d'action : les questions utiles	238
Que faire si vous avez besoin d'une aide extérieure ?	242
Liste des encadrés	248
Liste des figures	250
Annexes	251

Partie 1

Comprendre la faible estime de soi



Chapitre 1	Qu'est-ce que la faible estime de soi ?.....	4
Chapitre 2	Comment la faible estime de soi se développe-t-elle ?..	24
Chapitre 3	Ce qui maintient la faible estime de soi.....	46



Chapitre 1

Qu'est-ce que la faible estime de soi ?

4

Objectifs

- Comprendre ce qu'est la faible estime de soi
- Tester si vous avez une faible estime de vous
- Repérer l'impact de la faible estime de soi sur votre vie
- Apprendre à utiliser ce livre

SOMMAIRE

Qu'entendons-nous par « faible estime de soi » ?	6
Comment puis-je savoir si j'ai une faible estime de moi ?.....	7
L'impact d'une faible estime de soi.....	9
L'essence de la faible estime de soi : Vos schémas sur vous-mêmes	9
L'impact de la faible estime de soi sur l'individu.....	9
L'impact de la faible estime de soi sur la vie	11
Les variations dans le rôle et le statut de la faible estime de soi.	12
La faible estime de soi peut représenter l'une des facettes de problèmes actuels	12
La faible estime de soi peut être l'une des conséquences d'autres problèmes	13
La faible estime de soi peut constituer un facteur de vulnérabilité à d'autres problèmes.....	14
Les variations dans l'impact d'une faible estime de soi	15
Comment utiliser ce livre	16
Avertissement au lecteur	18
L'approche : la thérapie comportementale et cognitive	19
La forme du livre.....	20

QU'ENTENDONS-NOUS PAR « FAIBLE ESTIME DE SOI » ?

- *L'image de soi*
- *Le concept de soi*
- *La perception de soi*
- *La confiance en soi*
- *Le sentiment d'efficacité personnelle*
- *L'acceptation de soi*
- *Le respect de soi*
- *La valeur de soi*
- *L'estime de soi*

Toutes ces expressions renvoient aux différents aspects de la façon dont nous nous percevons, aux pensées que nous avons sur nous-mêmes, et à la valeur que nous nous accordons en tant que personne. Chacune représente une nuance légèrement différente en termes de sens.

« L'image de soi », « le concept de soi » et « la perception de soi » font tous référence à l'image globale qu'une personne a d'elle-même. Ces termes n'impliquent pas nécessairement un jugement ou une évaluation de soi, mais décrivent simplement un ensemble de caractéristiques. Par exemple :

- L'identité nationale ou régionale : « Je suis anglais », « Je viens de New York »
- L'identité raciale et culturelle : « Je suis noir », « Je suis juif »
- Le rôle social et professionnel : « Je suis maman », « Je suis policier »
- Une étape de la vie : « Je viens d'avoir 13 ans », « Je suis grand-père »
- L'apparence physique : « je suis grand », « J'ai les yeux marron »
- Les goûts et aversions : « J'adore le football », « Je déteste les épinards »
- Les activités quotidiennes : « Je joue au base-ball », « J'utilise un ordinateur »

Mais aussi :

- Les qualités psychologiques : « J'ai le sens de l'humour », « je me fâche facilement »

« La confiance en soi » et « le sentiment d'efficacité personnelle », d'un autre côté, renvoient à notre sentiment personnel de pouvoir faire les choses correctement, et peut-être même selon une norme particulière. Une personne confiante dira, « Je peux faire des choses et je sais que je peux les faire ».

Par exemple :

- Les compétences spécifiques : « Je suis bon en maths », « Je peux attraper une balle »
- Les relations sociales : « Quand je rencontre de nouvelles personnes, dans l'ensemble, je m'entends bien avec elles », « Je suis à l'écoute »
- Les capacités d'adaptation : « Si j'ai l'intention de faire quelque chose, en général je le fais », « Je peux me retourner en cas de problème »

« L'acceptation de soi », « le respect de soi », « la valeur de soi » et « l'estime de soi » introduisent un élément différent. Ils ne se contentent pas de faire référence à des qualités que l'on s'assigne à soi-même, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Ils ne reflètent pas plus des choses que nous croyons que nous pouvons ou ne pouvons pas faire. Au contraire, ils renvoient à l'opinion générale que nous avons de nous-mêmes et à la valeur que nous nous accordons en tant que personne. Leur tonalité peut être positive (par exemple « je suis bon », « Je suis digne d'intérêt ») ou négative (par exemple « je suis mauvais », « je suis inutile »). Lorsque la tonalité est négative, on parle de faible estime de soi.

COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI J'AI UNE FAIBLE ESTIME DE MOI ?

Jetez un œil aux dix questions de la page 8. Mettez une croix à côté de chaque question, dans la colonne qui correspond le mieux à la façon dont vous vous sentez. Soyez honnête – il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses ici, simplement la vérité sur la façon dont vous vous percevez.

Si vos réponses à ces questions sont autres que : « Oui, sans aucun doute », alors ce livre pourrait vous être utile. Si vous êtes généralement à l'aise dans le fait de vous accepter tel que vous êtes, si vous n'avez pas de réelles difficultés à vous respecter et à vous apprécier, si vous vous considérez comme ayant une valeur intrinsèque en dépit de vos faiblesses humaines, et que vous vous sentez le droit d'avoir votre place dans le monde et de jouir de ses richesses, alors vous avez le don de l'estime de soi. Vous pouvez toujours trouver des idées dans ce livre qui vont vous intéresser ou ouvrir des pistes que vous n'avez pas encore explorées, mais tous les changements opérés se feront sur des bases solides d'une opinion largement positive de vous-même. Si, d'un autre côté, vous avez le sentiment que votre vrai moi est faible, insuffisant, inférieur ou déficient d'une certaine façon, si vous êtes préoccupé par l'incertitude et avez des doutes sur vous-même, si vos pensées sur vous-même sont souvent cruelles et critiques, ou si vous éprouvez des difficultés à sentir que vous avez de véritables mérites ou même droit aux bonnes choses de la vie, alors ce

Tableau 1.1.

	Oui, sans aucun doute	Oui, la plupart du temps	Oui, parfois	Non, la plupart du temps	Non, pas du tout
Mon expérience de la vie m'a appris à me valoriser et à m'apprécier					
J'ai une bonne opinion de moi-même					
Je me traite bien et je m'occupe de moi correctement					
Je m'apprécie					
J'accorde autant d'importance à mes qualités, à mes compétences, à mes atouts et à mes points forts qu'à mes faiblesses et défauts					
Je me sens bien dans ma peau					
Je sens que je suis en droit d'obtenir de l'attention et du temps de la part des autres					
Je crois que j'ai droit aux bonnes choses de la vie					
Mes attentes envers moi-même ne sont pas plus rigides ou exigeantes que mes attentes envers d'autres personnes					
Je suis gentil et encourageant envers moi-même, plutôt qu'autocritique					

sont autant de signes que votre estime de soi est faible. Et une faible estime de soi peut avoir un impact douloureux et préjudiciable sur votre vie.

L'IMPACT D'UNE FAIBLE ESTIME DE SOI

« L'estime de soi » renvoie à l'opinion générale que nous avons de nous-mêmes, à la façon dont nous nous jugeons ou évaluons, et à la valeur que nous nous accordons en tant que personne. Nous allons maintenant examiner plus en détail le type d'impact qu'une faible estime de soi peut avoir sur la vie d'une personne. Cela vous donnera l'occasion de réfléchir à l'opinion que vous avez de vous-même, et à quel type de valeur vous placez en vous, ainsi que d'examiner la façon dont votre opinion de vous-même affecte vos pensées et sentiments et la façon dont, en conséquence, vous vous comportez au quotidien.

L'essence de la faible estime de soi : Vos schémas sur vous-mêmes

Au cœur de l'estime de soi se trouvent vos schémas à propos de vous-même, c'est-à-dire vos croyances sur le genre de personne que vous êtes. Ces schémas prennent généralement l'apparence d'états de fait. Ils peuvent avoir l'air d'être de simples reflets de votre identité, des affirmations sur vous-même. En réalité cependant, ils sont davantage susceptibles d'être des opinions plutôt que des faits – des affirmations ou des conclusions auxquelles vous êtes parvenu à propos de vous-même, sur la base des expériences que vous avez eues dans votre vie, et en particulier des messages que vous avez reçus sur le genre de personne que vous êtes. Donc, pour le dire simplement, si vos expériences ont été globalement positives, vos croyances sur vous-même sont susceptibles d'être aussi positives. Si vos expériences ont été assez mitigées (comme pour la plupart des gens), alors vous pouvez avoir un éventail d'idées différentes vous concernant, et les appliquer avec souplesse selon les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez. Toutefois, si vos expériences ont été globalement négatives, alors vos croyances sur vous-même sont susceptibles de l'être également. Les croyances négatives à votre sujet constituent l'essence de la faible estime de soi. Et cette essence peut avoir coloré et contaminé de nombreux aspects de votre vie.

L'impact de la faible estime de soi sur l'individu

Les croyances négatives sur soi – qui forment l'essence de la faible estime de soi – s'expriment de plusieurs façons.

Pour en avoir une idée, il peut être utile de penser à quelqu'un que vous savez avoir une faible estime de soi. Si vous pensez que vous avez une faible estime de vous-même, vous pouvez bien sûr penser à vous. Mais vous trouverez peut-être plus utile tout d'abord de penser à une autre personne. C'est parce que, lorsque vous essayez de vous regarder vous-même, il est souvent difficile d'obtenir une vue claire – vous êtes trop près du problème. Pensez maintenant à la personne que vous avez choisie. Rappelez-vous la dernière fois que vous vous êtes vus. Que s'est-il passé ? De quoi avez-vous parlé ? Comment la personne vous a-t-elle regardé ? Qu'a-t-elle fait ? Comment vous êtes-vous senti avec elle ? Essayez d'en avoir une image très claire dans votre esprit. Maintenant la question est : comment savez-vous que cette personne a une faible estime de soi ? Qu'est-ce qui vous fait dire qu'elle a un problème dans ce domaine ?

Notez toutes les choses auxquelles vous pouvez penser. Cherchez des indices dans ce que la personne dit. Par exemple, avez-vous entendu beaucoup d'autocritiques, ou d'excuses ? Qu'est-ce que cela vous apprend sur ce que cette personne pense d'elle-même ? Regardez ce que cette personne fait, y compris la façon dont elle s'entend avec vous et d'autres personnes. Par exemple, est-elle habituellement calme et timide en société ? Ou, inversement, est-elle toujours un peu arrogante et se met-elle en avant ? Qu'est-ce que cela vous dit ? Et que dire de sa présentation (posture, expression du visage, direction du regard) ? Est-ce que par exemple elle a tendance à adopter une posture voûtée, à éviter de croiser les regards ? Encore une fois, qu'est-ce que cela vous apprend sur la façon dont elle se voit elle-même ? Pensez aussi à vos propres sentiments et émotions. Qu'est-ce que cela vous fait de vous mettre à sa place ?

Est-ce qu'elle semble triste ? Ou en avoir marre et se sentir frustrée ? Ou timide et anxieuse ? Quelles sensations corporelles pourraient aller avec ces émotions ?

Vous découvrirez probablement que les indices se trouvent dans plusieurs domaines différents.

■ Les pensées et les affirmations sur soi

Les croyances négatives sur soi trouvent leur expression dans ce que les gens disent et pensent habituellement d'eux-mêmes. Prêtez attention à l'autocritique, à l'auto-accusation et au doute de soi, au fait qu'une personne ne s'accorde pas beaucoup de valeurs positives, et mette l'accent sur ses faiblesses et défauts.

■ Le comportement

La faible estime de soi se reflète dans la façon dont une personne agit dans des situations de la vie quotidienne. Recherchez les indices révélateurs comme la difficulté à faire valoir ses besoins ou à parler, une attitude gauche, l'évitement des défis et des opportunités.

Attention aussi aux petits indices, comme une posture courbée, la tête penchée vers le bas, l'évitement du contact par le regard, la voix étouffée et hésitante.

■ Les émotions

La faible estime de soi a des répercussions sur l'état émotionnel. Attention aux signes de tristesse, d'anxiété, de culpabilité, de honte, de frustration et de colère.

■ Les sensations corporelles

L'état émotionnel se traduit souvent par des sensations corporelles désagréables. Attention aux signes de fatigue, de manque d'énergie ou de tension.

Vos observations montrent combien le maintien d'une croyance négative sur soi a des répercussions à tous les niveaux, affectant la pensée, le comportement, l'état émotionnel et les sensations corporelles. Voyez comment cela peut s'appliquer à vous. Si vous vous observez vous-même comme vous venez de le faire avec une autre personne, que voyez-vous ? Quels sont les indices révélateurs dans votre cas ?

L'impact de la faible estime de soi sur la vie

Étant donné que la faible estime de soi se reflète dans différents domaines, elle a des répercussions sur de nombreux domaines de la vie.

■ L'école et le travail

Il peut y avoir un enchaînement de mauvaises performances et un évitement des défis, ou peut-être un perfectionnisme rigoureux et un sens implacable du travail acharné, le tout alimenté par la peur de l'échec. Les personnes souffrant de faible estime de soi ont du mal à s'accorder du crédit dans leurs réalisations, ou à croire que leurs bons résultats sont le fruit de leurs propres compétences et de leurs forces.

■ Les relations interpersonnelles

Dans leurs relations aux autres, les personnes ayant une faible estime de soi peuvent souffrir (même de manière handicapante) d'une gêne aiguë, d'une sensibilité excessive à la critique et à la désapprobation, d'un désir excessif de plaire – même en dehors de toute forme d'intimité. Certaines personnes adoptent pour politique d'être toujours au centre de l'attention, paraissant toujours confiantes et sous contrôle, ou mettent au contraire toujours les autres en avant, quel que soit le coût pour elles. Leur conviction est que, si

elles ne se comportent pas de cette façon, les gens n'auront tout simplement pas envie de les connaître.

■ Les loisirs

La façon dont les gens passent leur temps libre peut également être affectée. Les personnes atteintes d'une faible estime de soi peuvent éviter toute activité dans laquelle il y a un risque d'être jugé (des cours d'art, par exemple, ou encore des compétitions sportives), ou peuvent croire qu'elles ne méritent pas de récompenses ou de petits plaisirs pour se détendre et s'amuser.

■ Le soin de soi

Les personnes souffrant de faible estime de soi ne peuvent pas prendre soin d'elles-mêmes. Elles peuvent lutter quand elles se sentent mal, se décourager d'aller chez le coiffeur ou le dentiste, ou encore d'acheter de nouveaux vêtements, boire excessivement, fumer ou consommer des drogues. Ou, à l'inverse, elles peuvent passer des heures à perfectionner chaque détail de leur apparence, convaincues que c'est la seule façon pour elles d'être attrayantes au regard des autres.

LES VARIATIONS DANS LE RÔLE ET LE STATUT DE LA FAIBLE ESTIME DE SOI

Tout le monde n'est pas affecté de la même manière par ses propres croyances négatives. L'impact de la faible estime de soi dépend en partie de son rôle dans votre vie.

La faible estime de soi peut représenter l'une des facettes de problèmes actuels

Parfois, une image négative de soi-même est un pur produit de l'humeur du moment. Les gens qui sont cliniquement déprimés se voient presque toujours sous un jour très négatif. Cela est vrai même pour les dépressions qui répondent très bien aux médicaments antidépresseurs, et pour lesquels il existe une solide base biochimique. Il existe des signes cliniques bien connus dans la dépression.

Signes cliniques connus de la dépression

- Une humeur dépressive (se sentir constamment triste, déprimé ou vide)
- Une réduction de votre capacité à ressentir de l'intérêt et du plaisir
- Des modifications de l'appétit et du poids (augmentation ou diminution marquée)
- Des changements dans les habitudes de sommeil (encore une fois, des augmentations ou des diminutions marquées)
- Être soit si agité et inquiet qu'il est difficile de rester assis ou au contraire ralenti par rapport à votre vitesse normale dans la réalisation des choses (ce qui devrait être visible pour les autres, pas seulement un sentiment personnel)
- Une sensation de fatigue et de faiblesse
- Se sentir extrêmement coupable et sans valeur
- Une difficulté à se concentrer, à réfléchir, à prendre des décisions
- Un sentiment que les choses vont tellement mal que vous seriez mieux mort, ou même penser à vous blesser

Pour être reconnu comme faisant partie d'une dépression qui mérite un traitement à part entière, au moins cinq de ces symptômes (y compris l'humeur dépressive ou une perte de plaisir et d'intérêt) doivent être présents régulièrement sur une longue période (deux semaines ou plus). Autrement dit, nous ne parlons pas ici de périodes passagères de dépression dont nous faisons tous l'expérience de temps en temps quand les choses sont difficiles, mais plutôt d'un état d'esprit qui est devenu persistant et gênant.

Si votre opinion négative de vous-même a débuté dans un contexte de dépression, alors la recherche d'un traitement pour la dépression devrait être votre priorité. Avec succès le traitement de la dépression pourrait même rétablir votre confiance en vous sans que vous ayez à travailler de manière intensive sur l'estime de soi. Cela dit, vous pouvez toujours trouver quelques-unes des idées de ce livre utiles en particulier les chapitres V, VI et VII, qui traitent de la façon d'aborder les pensées autocritiques, comment se concentrer sur les aspects positifs de vous-même et donner crédit à vos réalisations, et comment changer les règles de vie inutiles.

La faible estime de soi peut être l'une des conséquences d'autres problèmes

La perte de l'estime de soi est parfois la conséquence d'un autre problème qui provoque une détresse et perturbe la vie d'une personne. Les problèmes d'anxiété, par exemple, y compris les attaques de panique, apparemment incontrôlables, peuvent imposer des restrictions réelles sur ce qu'une personne peut faire, et ainsi saper la confiance et conduire à des sentiments d'incompétence et d'insuffisance. Des difficultés relationnelles constantes,

éprouvantes, impliquant un stress important, la douleur chronique ou encore la maladie peuvent avoir un impact similaire. Toutes ces difficultés peuvent entraîner démoralisation et perte de l'estime de soi. Dans ce cas, lutter contre la source du problème peut constituer la solution la plus efficace à ce problème. Les gens qui apprennent à gérer la panique et l'anxiété, par exemple, reviennent souvent à leur niveau de base de confiance en soi, sans avoir besoin de faire un travail important sur la faible estime de soi. Si tel est votre cas, et que votre faible estime de soi s'est développée à la suite d'un autre problème, vous pouvez tout de même trouver quelques idées utiles dans ce livre pour vous aider à rétablir votre confiance en vous-même. Il pourrait également être utile de prendre le temps de consulter les autres livres de cette série pour voir si l'un d'eux pourrait répondre directement à vos problèmes.

La faible estime de soi peut constituer un facteur de vulnérabilité à d'autres problèmes

Parfois, la faible estime de soi, plutôt que d'être un aspect ou une conséquence de problèmes actuels, semble plutôt constituer le terreau fertile dans lequel ils ont grandi. Elle est présente depuis l'enfance ou l'adolescence, ou aussi loin que la personne puisse se souvenir. La recherche a montré que la faible estime de soi (des croyances négatives durables sur soi-même) peut contribuer à une série de difficultés, notamment à la dépression, aux idées suicidaires, aux troubles alimentaires et à l'anxiété sociale (timidité extrême). Si cela est vrai pour vous, si les difficultés que vous êtes en train de vivre vous semblent avoir pour reflet ou être source d'un sentiment sous-jacent de faible estime de soi, travailler alors les problèmes actuels sera sans aucun doute utile en soi, mais ne produira probablement pas de changements significatifs ou durables dans votre vision de vous-même. Et à moins que la question de la faible estime de soi soit abordée directement, de votre propre chef, vous êtes susceptible de rester vulnérable aux difficultés futures. Dans ce cas, vous pourriez grandement bénéficier de l'utilisation de ce livre comme un guide pour travailler de manière cohérente et systématique sur vos croyances vous concernant, mettre à distance les vieilles croyances négatives et construire ainsi de nouvelles perspectives plus utiles.