

Estime de soi et amour de soi

En tant qu'être humain, nous avons tous des ambitions différentes, que ce soit de s'épanouir professionnellement, de maintenir un emploi du temps équilibré ou encore de maintenir des relations enrichissantes et positives. Cela étant dit, pour arriver à nos divers objectifs, il est important d'avoir un certain niveau d'estime de soi. De plus, il est important d'être bienveillant envers nous-mêmes, de nous aimer et de croire en nous en tant que personne.

Mais qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi en gros c'est la reconnaissance de notre propre valeur et de notre importance. Enfin, il s'agit de notre point de vue sur notre personne ou nos compétences.

L'estime de soi, ça sert à quoi ?

Bien que l'estime de soi nous permet de s'épanouir en tant que personne et d'atteindre nos objectifs, celle-ci nous permet aussi d'accomplir différentes choses, en voici quelques exemples :

- ✓ Facilite les relations interpersonnelles, notamment puisqu'on ne se sent ni supérieur ni inférieur aux autres
- ✓ Aide à persévérer et à trouver des solutions pour atteindre le succès et affronter l'adversité
- ✓ Permet de voir et d'accepter nos forces et ses faiblesses
- ✓ Permet de ne pas nous effondrer à la moindre erreur

Quelles sont les conséquences d'une faible estime de soi ?

Bien entendu, il existe de nombreuses conséquences au fait de ne pas développer un certain niveau d'estime de soi. Voilà quelques exemples :

- ✓ Peur de prendre des risques, d'être rejeté
- ✓ Anxiété liée à la crainte de l'échec
- ✓ Jalousie
- ✓ Difficulté à accueillir la rétroaction qu'elle soit positive ou négative
- ✓ Impression de ne pas mériter l'amour des autres
- ✓ Comparaison fréquente aux autres
- ✓ Difficulté à nous laisser aimer puisqu'il y a un manque d'amour de soi



Cela dit, même si vous faites preuve d'une faible estime de soi, ne vous inquiétez pas, car il est toujours possible de travailler sur notre estime de soi. À vrai dire, tout au long de notre vie nous allons travailler sur notre estime de soi. Bref, voilà quelques petits trucs pour travailler son estime de soi, ne soyez pas trop sévère envers vous-même :

- ✓ Félicitez-vous pour tous vos petits succès
- ✓ Pensez aux personnes qui vous apprécient lorsque vous êtes confronté à une personne qui vous fait sentir moins bien
- ✓ Cultivez des pensées positives et évitez l'autocritique trop sévère
- ✓ Visualisez-vous en train de réussir ce que vous avez peur d'échouer
- ✓ Fixez-vous des attentes et des objectifs réalistes
- ✓ Visualisez les gens qui vous félicitent
- ✓ Accueillez les compliments

Maintenant que nous avons parlé d'estime de soi, il est important d'aborder brièvement l'amour de soi qui est un concept tout aussi important. Après tout, il est important de commencer l'année du bon pied et d'être doux envers nous-mêmes.

Mais qu'est-ce que l'amour de soi ?

L'amour de soi se définit tout simplement par le fait de nous accepter et d'apprécier la personne que nous sommes. Il est important de mentionner que l'amour de soi et l'estime de soi vont de pairs et se ressemblent beaucoup.

L'amour de soi ça sert à quoi ?

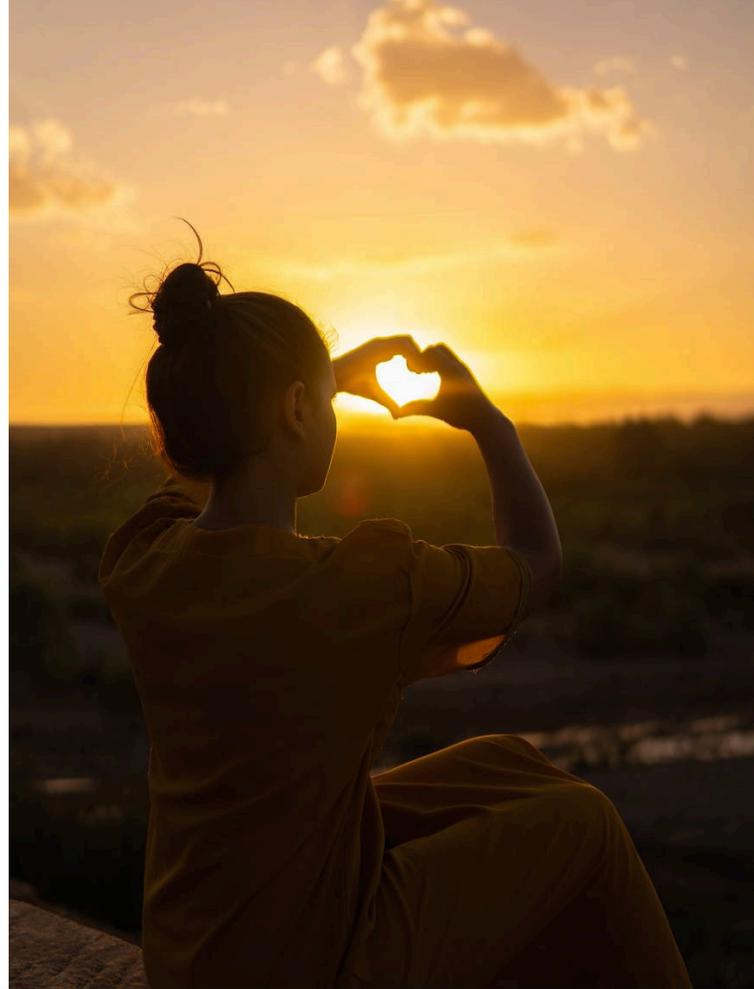
Bien que l'amour de soi nous permet d'être bien avec nous-mêmes, celle-ci nous permet aussi d'être dans un état de respect, de sérénité, de confiance et de joie de vivre. Enfin, l'amour de soi nous permet de rester stables et de passer au travers de situations difficiles plus facilement.



Conseils pour développer l'amour de soi

Comme l'amour de soi est un concept très important, il est essentiel de toujours travailler sur celui-ci. Alors, voici dans les prochaines lignes quelques conseils pour alimenter l'amour que vous avez envers vous-même.

- ✓ Abandonnez toute forme de critique
- ✓ Soyez bienveillant envers vous-même
- ✓ Encouragez et vous complimentez-vous
- ✓ Apprivoisez vos défauts
- ✓ Prenez soin de votre corps
- ✓ Pardonnez-vous
- ✓ Soyez authentique
- ✓ Écoutez votre corps
- ✓ Orientez-vous vers le positif
- ✓ Éloignez-vous des relations malveillantes



Ressource

Saviez-vous que le Centre Labelle Centre offre des services d'intervention à la population du nord-est de l'Ontario ?

Et oui, donc si vous ressentez le besoin, à un certain moment, de parler avec quelqu'un de quelque chose qui ne va pas ou qui vous tracasse, l'équipe du Centre Labelle Centre est également composée de conseillers et conseillères en santé mentale qui ont à cœur votre bien-être. Il n'a rien de mal à aller chercher de l'aide supplémentaire, la santé mentale est d'autant plus importante que la santé physique.

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site Web : <https://www.legroupeinnovanor.ca/>



Recette simple

Pâte au bœuf, aux champignons et aux arachides

Voici une recette santé pour bien débuter l'année !

Préparation 20 minutes - Cuisson 10 minutes - Portions 4

Ingrédients :

- 340 g (3/4 lb) de spaghettis
- 225 g (1/1 lb) de champignons blancs ou café, coupés en quartiers
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de biftecks de haut de surlonge de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment broyé, ou plus au goût
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce soya réduite en sodium
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce hoisin
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 2 oignons verts, hachés
- 50 g (1/3 tasse) d'arachides grillées, hachées grossièrement

Préparation :

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter les pâtes.
2. Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen élevé, dorer les champignons dans 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile. Réserver sur une assiette.
3. Dans la même poêle à feu élevé, dorer la viande dans 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile 2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Saler et poivrer. Réserver sur l'assiette et laisser reposer 5 minutes. Nettoyer la poêle.
4. Dans la même poêle à feu moyen, attendrir l'ail avec le piment dans le reste de l'huile 1 minute. Ajouter les sauces et le jus de lime, et bien mélanger. Ajouter les pâtes et les champignons. Mélanger pour bien enrober les pâtes de la sauce.
5. Sur un plan de travail, couper la viande en tranches d'environ 5 mm (1/4 po) d'épaisseur. Répartir les pâtes et les tranches de bifteck dans des assiettes. Garnir des oignons verts et des arachides.

Bon appétit!
S.P.

Bibliographie

Collège de Rosemont (2022). *Comprendre et améliorer son estime de soi*. [Site web]. Repéré à <https://www.crosemont.qc.ca/aide-reussite/psychologie/comprendre-et-ameliorer-son-estime-de-soi/>

Desages, C. F. (2022). *Estime de soi: dix conseils pour apprendre à s'aimer selon Marie-Laure Cuzacq*. [Site web]. Repéré à https://www.lexpress.fr/styles/psycho/estime-de-soi-dix-conseils-pour-apprendre-a-s-aimer_1696762.html

Huysmans, D. (2022) *L'amour de soi, c'est quoi pour vous?*. [Site web]. Repéré à <https://lasolutionestenvous.com/lamour-de-soi-cest-quoi-15-consequences-manque-damour/>

Fourchette & Bikini (2022). *10 conseils pour développer l'amour de soi*. [Site web]. Repéré à <https://www.fourchette-et-bikini.fr/psycho/10-conseils-pour-developper-lamour-de-soi-21850.html>

Ricardo (2022). *Pâtes au boeuf, aux champignons et aux arachides*. [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/9287-pates-au-boeuf-aux-champignons-et-aux-arachides>