



L'ESTIME DE SOI : LA FONDATION DU SUCCÈS DE VOTRE VIE

Quand on s'estime, on croit en notre valeur, en notre droit au succès et au bonheur, et on a confiance en notre aptitude à surmonter les difficultés de la vie.

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Lorsque Martin vient me voir, il ne sait plus où il en est. Il doute de sa valeur et de ses compétences. Comment ce grand gaillard de 40 ans peut-il se remettre en question après tout ce qu'il a réussi dans son entreprise ? Malgré tout son succès et ses accomplissements, Martin possède une très faible estime de lui-même.

Pourquoi Martin se sent-il obligé d'en faire autant, si sa santé physique, psychologique ainsi que sa vie familiale lui laissent plusieurs indicateurs qu'il va trop loin ?

Parce qu'étant jeune, Martin a été « aimé » et reconnu de façon conditionnelle. « *J'étais quelqu'un si je travaillais et si j'étais meilleur que les autres. Il fallait en faire toujours plus. Et même plus, ce n'était pas assez. Tout était axé sur le rendement, la performance. Comme enfant, je n'avais pas de valeur, seulement ce que j'accomplissais était important.* »

Quel niveau de production ou de performance devra atteindre Martin pour qu'il soit fier et qu'il sente qu'il a de la valeur ?

Aucun niveau ne sera jamais assez haut, tant que Martin établira sa valeur en fonction de ses performances. C'est comme d'essayer de remplir un verre troué. Même avec un baril d'eau, le verre sera toujours aussi vide. Martin devra revoir les valeurs inculquées afin de colmater le trou.

Il est clair que, sans estime de soi solide, la réussite en affaires est peu possible. Mais est-ce que la réussite en affaires est synonyme d'estime de soi ? Pas nécessairement.

Deux motivations conduisent à la réussite de nos projets. La première est le désir d'accomplissement. Les gens dans cette catégorie possèdent une solide estime de soi. Ils ont du plaisir dans ce qu'ils font, ils sont fiers de leur cheminement et ne se sentent pas menacés par ceux qui font plus ou mieux. Ils ne s'écroulent pas face aux difficultés rencontrées.

La deuxième motivation est la peur de l'échec. Curieusement, certains réussissent parce qu'ils ont peur d'échouer. Ces gens ont une très faible estime d'eux-mêmes. Comme Martin, ils vont en faire beaucoup, mais aucun succès n'arrivera à les rendre fiers d'eux. En apparence, ils donnent l'illusion d'être confiants. Toutefois, ils doutent de leur valeur, de leurs compétences. Ils vivent dans la peur du jugement des autres,



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

ils se comparent constamment aux autres. Ils sont incapables d'affronter de grandes difficultés, perçues comme la preuve de leur infériorité.

Combien d'entre nous ont grandi dans ce cadre de valeurs : travail et performance ? Le problème, ce n'est pas de travailler et vouloir performer. Le problème, c'est lorsque, comme Martin, on n'en fait jamais assez pour se sentir bien, heureux et fier de soi.

Suggestion de lecture : L'estime de soi, Christophe André et François Lelord, les Éditions Odile Jacob

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

Paru dans Le Bulletin des agriculteurs – Octobre 2005



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0