

LE GUIDE DE TON MIEUX ÊTRE

Les étapes pour ton futur plus serein

Estime, confiance le guide pratique en 4 piliers.

Le Triangle de l'Estime de Soi ⚠

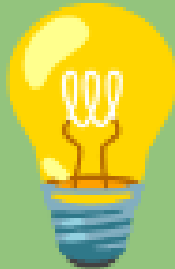


www.psychotherapiemdr-claude-andurand.com

Sommaire

1- Introduction	p.3
2- Les 4 piliers	p.4
3- Page de blocages	p.5 à 6
4- Les 4 piliers en détails + exercices du Miroir et du Non	p.7 à 13
5- Les liens émotionnels	p.14 à 15
6- Tes valeurs : tes 3 valeurs + actions à réaliser	p.16 à 18
8 - Conclusion	p.19 à 20

1- Introduction



Tout d'abord, félicitations ! Tu as téléchargé cet ebook et c'est un premier pas vers ton mieux-être !

Je l'ai créé pour aider les personnes comme toi, qui se questionnent, qui cherchent des solutions, qui ont envie de se sentir mieux dans leur peau et dans leur corps.

Tu trouveras dans ce guide quelques définitions et des exercices pour t'entraîner.

Et qui sait, suivant le temps que tu définiras pour avancer sans stress, tu verras ton estime mais aussi ta zone de confort s'agrandir.

J'aborde aussi le GRAND sujet des blocages possibles et te donne quelques astuces pour pouvoir les dépasser.

Je te laisse à ta lecture, le sommaire est là pour te permettre de piocher selon tes envies.

Pourquoi ce guide est fait pour toi ? La confiance, l'estime, l'amour et l'affirmation de soi sont souvent mélangés, créant de la confusion et des blocages. Pour t'aider à faire la distinction entre ces quatre forces qui te composent et à savoir enfin sur quoi agir, j'ai créé ce guide : ta boussole vers une relation plus saine avec toi-même. 🧭



2- Les 4 piliers

. **L'Estime de Soi** 💖. C'est le jugement global que tu portes sur toi même, ta valeur essentielle en tant qu'être humain.

. **La Confiance en Soi** 😊. C'est la croyance en tes capacités d'agir, de faire face aux situations et d'atteindre tes objectifs.

. **L'Amour de Soi** 💪. C'est l'acceptation inconditionnelle de ta personne, y compris tes défauts, tes faiblesses et ton humanité.

. **L'Affirmation de Soi** 🗣️. C'est la capacité d'exprimer clairement tes opinions, tes besoins et de poser tes limites, tout en respectant l'autre.



3- Page de blocages 😊

Pourquoi la résistance est normale

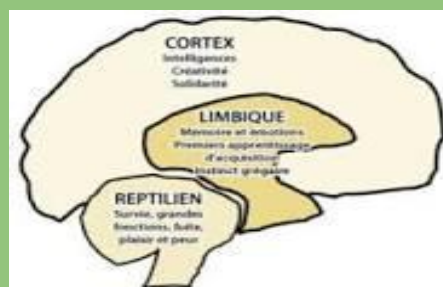
Il est fort probable qu'en arrivant aux exercices, tu auras l'envie de sauter un exercice, de le remettre à demain ou de te dire que cela ne fonctionnera pas.

C'est tout à fait normal !

Ce n'est pas de la paresse, c'est une **réaction de protection**.

1. La peur du changement 😨

- Notre cerveau aime la routine, même si elle est inconfortable (on appelle cela la "zone de confort"). Chaque exercice te pousse vers l'inconnu, et l'inconnu est perçu comme un danger par ton cerveau primitif.
- La traduction interne : « Ça va me demander trop d'énergie, je suis bien, là où je suis. ».
- La solution : ne vise surtout pas la perfection. Elle vise la cohérence.
- Fais une minute de l'exercice au lieu des 5 demandées. Un petit pas vaut mieux qu'une absence totale de mouvement.



2. La peur de l'échec (ou de la réussite) 🤔

Si tu échoues à l'exercice (par exemple, tu n'arrives pas à te complimenter dans le miroir), cela valide la croyance que "tu n'y arriveras jamais". Si, à l'inverse, tu réussis, tu entres sur un nouveau chemin qui implique d'autres responsabilités.

3. La gêne et la culpabilité (dans l'amour de soi) 😬

- Les exercices d'amour de soi (comme le compliment absolu) te confrontent à l'idée que tu es digne d'amour. Cela peut générer une forte **gêne** ou une **culpabilité** due à des schémas anciens (l'idée qu'il est égoïste de prendre soin de soi).
- *La Traduction Interne* : « *Je me sens ridicule. Je n'ai pas le droit de me donner autant d'importance.* »
- *La solution* : accueille la gêne. Sourie lui. C'est le signe que tu es en train de casser une vieille croyance. Plus la gêne est forte, plus l'exercice est **nécessaire** pour toi.

4- Les 4 piliers en détails et exercices :

indissociables et pourtant totalement dissociés !

1 L'estime de soi : Le pilier central de ta valeur

Ce que l'estime de soi est vraiment ✨

- **1.1. Le jugement global :**  Il ne s'agit pas de ce que tu *fais*, mais de qui tu es. C'est ton opinion générale et inconditionnelle sur toi en tant qu'individu. Tu as peut-être entendu (e), cette question; sur une échelle de 1 à 10, tu t'aimes à combien ?

D'ailleurs je t'invite à répondre !

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- **1.2. La valeur essentielle :**  C'est l'acceptation de ta valeur *propre* et inhérente en tant qu'être humain, sans conditions. Retiens bien ceci : **tu le vaux**, simplement parce que **tu existes**.
- **1.3. Une question clé :**  Au fond de toi, que penses- tu de toi-même ? te sens tu digne d'être aimé(e), respecté(e) ? C'est la réponse à cette question qui définit ton estime.

2 L'Amour de soi : s'accepter inconditionnellement

- **2.1. La bienveillance comme principe :** L'amour de soi est le fait de s'accorder de la patience et de la gentillesse, même et surtout lorsque l'on fait des erreurs. C'est l'essence de l'auto compassion: se traiter comme le ferait ton meilleur (e) ami (e) dans les moments difficiles.
- **2.2. L'acceptation totale :** Il ne s'agit pas de narcissisme, mais d'une reconnaissance que l'on est **digne d'amour tel que l'on est**, avec ses

défauts et ses faiblesses. C'est le socle qui permet de se sentir en sécurité et de ne pas dépendre de l'approbation extérieure.

- 2.3. Démêler l'amour de soi et le narcissisme ✂
- L'amalgame Social: 🗣️ La société a souvent confondu ou diabolisé le fait de s'aimer soi-même, associant cela à de l'égoïsme ou de l'orgueil. Pourtant, s'aimer est essentiel pour être en bonne santé psychique.
- Une connaissance de soi: s'aimer est la clé pour comprendre qui vous êtes vraiment. C'est en faisant la paix avec soi-même que l'on peut cesser de chercher constamment à l'extérieur ce qui ne peut venir que de l'intérieur.

❤️ **Exercice du miroir : Le compliment absolu (amour de soi)**

Cet exercice est simple, mais confronte puissamment tes croyances. Si tu résistes, c'est le signe qu'il est essentiel.

1. Le protocole d'ancrage (5 minutes pour toi)

- 1. Préparation 🙄 : accordes toi cinq minutes où tu es certain(e) de ne pas être dérangé(e). Mets ton téléphone sur silencieux.
- 2. Installation (ancrage) 🧘 : Places toi devant le miroir (si possible en pied) et assieds toi sur une chaise. Sens tes pieds bien à plat sur le sol. Laisses tes mains reposer sur tes cuisses. Tu peux même passer une main dans tes cheveux pour un geste de douceur.
- 3. Respiration et corps 🧘 : fermes les yeux. Prends trois grandes respirations profondes. Essayes de ressentir ce qui se passe dans ton corps. Si tu détectes des tensions, reprends la respiration sans te presser. Dis toi : "*Je mérite ces 5 minutes rien que pour moi.*"

2. Le face-à-face (le moment de vérité) 🥰

- 1. Le regard 👁️ : Quand tu te sens prêt(e), ouvres les yeux et regardes-toi. Essayes de maintenir le regard, sans jugement.
- 2. La résistance 🧱 : Il est possible que tu sois tenté(e) de te trouver des excuses pour arrêter, ou de focaliser sur un "défaut" (un bouton, une mèche rebelle). Pas de panique ! Tu es sorti(e) de ta zone de confort.
- 3. Le message 🗣️ : Si la gêne est trop forte, reprends la respiration. Sinon, essayes de te dire à voix haute : "Je m'aime, je suis fier/fière de moi, et je suis là pour moi."

3. **Ta leçon**

Si cette expérience a été désagréable, cela t'a permis d'apprendre quelque chose sur toi. Qu'est-ce qui a été le plus difficile ? La gêne ? Le jugement ?

N'abandonne pas !

Pourquoi ne pas retenter l'expérience demain ?

Apprendre à s'aimer vraiment est un chemin. Si le face-à-face est trop bloquant, mon atelier permet d'explorer cet exercice, en toute sécurité et avec l'accompagnement d'un groupe.



3 L'affirmation de soi : Le respect de tes limites

L'affirmation de soi est le concept le plus orienté vers l'**action** et les **relations**. C'est la capacité d'être soi-même sans empiéter sur l'espace des autres.

- **1.1. Trouver le juste milieu** : l'affirmation de soi est l'art d'exprimer ses pensées, ses sentiments et ses besoins **clairement et calmement**, en respectant à la fois l'autre et soi-même. Ce n'est ni de l'agressivité, ni de la passivité.
- **1.2. Poser ses limites** : C'est la capacité de dire "**Non**"  sans culpabilité ni peur de blesser, et de dire "**Oui**" en ayant vraiment envie. Elle protège votre espace mental et physique.

2. Passivité/agressivité : différence cruciale

L'affirmation de soi se situe à l'équilibre entre deux extrêmes:

- La passivité : se taire; laisser les autres décider.
- Agressivité : j'impose mon point de vue sans écouter les autres.

3. Pourquoi c'est fondamental pour l'estime de soi

-  **Être aligné(e)** : C'est lorsque tes affirmations et tes actions sont en parfait accord avec tes valeurs et tes besoins.
- **Se faire respecter** : L'affirmation de soi t'apprend que le respect ne se mendie pas, il se pose. En te respectant toi-même, tu enseignes naturellement aux autres comment ils doivent te traiter.

♥ Exercice du Non: conçu pour briser le réflexe de la peur du rejet

Cet exercice vise à renforcer ta légitimité à poser tes limites sans devoir quémander la permission ou l'approbation d'autrui.

1. La préparation mentale (identifie tes croyances)

- **1.1. Tes déclencheurs:** prends une minute pour noter la croyance qui te pousse le plus souvent à **te** justifier (Exemples : "Si je dis non, il va croire que je suis égoïste." ou "Je dois être disponible pour être aimé(e).").
- **1.2. L'acceptation du confort:** reconnais que tu vas surement ressentir un inconfort. Le but de l'exercice n'est pas de ne pas ressentir de gêne, mais d'agir **malgré** la gêne.

2. L'action quotidienne (le test du " non")

- **2.1. L'objectif du Jour 🎯 :** Vise à refuser **une seule demande** dans la journée, peu importe sa taille, même la plus anodine (Ex : un collègue demande un service, un ami te propose une sortie, on te demande de remplir le lave-vaisselle..).
- **2.2. La formule simple 🚫 :** réponds uniquement avec une phrase claire et ferme, *sans donner de raison ou d'excuse*.
 - "Non, ce n'est pas possible pour moi en ce moment."
 - "Non, je ne peux pas t'aider sur ce point."
 - "Je vais devoir décliner."

3. La phase du refus.

- **3.1. L'attente du vide 🕒 :** après avoir dit non, il est probable que la personne attende une explication. C'est là que le réflexe de justification revient. Tiens bon. Un simple silence est suffisant. Si la personne insiste, tu peux répéter calmement : *"ma réponse est non."*

- **3.2.** L'observation et l'ancrage 🧠 : Prends un moment pour observer tes sensations. *Où ressens-tu une tension, une gêne ?* (ventre, gorge, mâchoire, etc.). Si nécessaire, ressens le contact de tes pieds sur le sol 🦶. Prends deux ou trois amples respirations pour relâcher la tension.
- S'il n'y a pas d'autre demande ou insistance, continue simplement tes occupations. Ne passe pas ton temps à analyser la réaction de l'autre. (si ce n'est pas évident, tu peux aussi me contacter.)
- **3.3.** L'auto validation ✅ tu te dis intérieurement : *"J'ai dit non. J'ai honoré mon besoin. Mon besoin est légitime."*



💪 4 La confiance en soi : croire en sa capacité d'agir

- **1.1. Une croyance en l'action** : La confiance en soi est la conviction que tu possèdes les ressources (compétences, expérience, savoir-faire) pour *faire face à une situation donnée*. Elle se formule par : "Je suis capable de le faire."
- **1.2. La confiance n'est jamais totale** : Il est réducteur de dire qu'une personne n'a pas confiance en elle ! Tu peux être certain(e) de savoir changer une roue de voiture 🛠️ (confiance élevée pour cette tâche) et, en même temps, douter totalement de ta capacité à réussir un gâteau au chocolat 🍰 (confiance qui peut paraître faible pour cette autre tâche). Elle dépend toujours de la *tâche*.
- **1.3. S'appuyer sur l'expérience** : ma propre confiance s'enracine dans mes épreuves passées. Ayant déjà rédigé un rapport professionnel 📝, j'ai la preuve que je possède les ressources pour structurer cet *ebook gratuit*, même si l'envie n'était pas là au départ (beaucoup de travail à fournir). C'est l'expérience qui valide **ma capacité à recréer**.



1. L'estime de soi et les émotions de base ❤️

- **1.1. Sentiments de base** : une bonne estime de soi est corrélée à un sentiment de *sérénité* et de paix intérieure 🧘. Inversement, une estime

fragile peut-être accompagnée de *honte*, de *culpabilité* ou de *tristesse parfois chronique*.

- **1.2. Résilience émotionnelle** : l'estime de soi agit comme un amortisseur. Elle te permet de traverser des émotions négatives (colère, déception) sans remettre en question ta **valeur personnelle** fondamentale.

2. L'amour de soi et la régulation émotionnelle 🥰

- **2.1. L'auto compassion** : L'amour de soi est directement lié à l'aptitude à l'**auto-régulation émotionnelle**. En te traitant avec bienveillance, tu es capable d'accueillir et de tolérer des émotions fortes sans te juger.

💡 *L'enjeu réside dans la rencontre entre cette bienveillance et la réalité d'un **traumatisme non résolu** ou d'un **souvenir non guéri**. Il est tout à fait possible d'avoir une bonne estime de soi, tout en étant fortement **touché(e) émotionnellement** si une situation réactive une **mémoire douloureuse**.*

*Ce n'est pas un manque d'auto compassion, mais un **signal** qui indique qu'un travail d'**intégration** reste à faire sur ce souvenir précis.*

- **2.2. Validation** : C'est le fait de reconnaître que tes émotions sont valables ("J'ai le droit d'être en colère"). Cette validation interne est essentielle pour **éviter l'accumulation** de stress émotionnel.

3. L'affirmation de soi et les émotions sociales 🗣️

- **3.1. Gérer l'anxiété sociale** : l'affirmation de soi permet de **réduire l'anxiété** liée au regard des autres. En exprimant tes limites, tu réduis la peur du conflit et la frustration que génère le silence de l'autre.
- **3.2. Colère et frustration** : lorsque tu ne t'affirmes pas (passivité), les émotions de **colère** 😡 et de **frustration** vont s'accumuler. L'affirmation est un exutoire sain qui permet de décharger ces tensions émotionnelles.

4. La Confiance en soi et la peur de l'échec 💪

- **4.1. Maîtriser l'anxiété de performance** : Une confiance solide réduit significativement la *peur de l'échec* et l'*anxiété de performance* 😰. Quand tu

crois en tes capacités, l'émotion dominante face au défi est l'excitation, non la peur.

💡 *Si cette fondation est solide, une critique extérieure n'est qu'une information (parfois erronée ou malveillante), elle n'est pas une vérité absolue sur ta valeur ou tes capacités.*

- **4.2. Faire face** : face à un revers, la confiance en soi te dit : "J'ai échoué cette fois, mais je sais que je peux apprendre et réessayer." Elle remplace le désespoir par la **détermination et l'espoir**.

6 Lien de tes valeurs essentielles avec l'estime de soi



- 1.1.  **Les valeurs sont les principes** directeurs qui t'animent. Ce qui est fondamentalement important pour toi (comme la sécurité, la famille, l'argent, la liberté, ou l'honnêteté) guide, souvent inconsciemment, tes choix.
- 1.2. La jauge émotionnelle :  Tes émotions sont le reflet de tes valeurs. Lorsque tu ressens une forte colère  ou une grande frustration, c'est le signal que l'une de tes valeurs a été bafouée par toi-même ou par un tiers.



- 2.1. L'alignement : L'estime de soi est directement liée au fait de vivre en accord avec tes valeurs. Agir en cohérence crée un sentiment de satisfaction et de cohérence interne : tu es fidèle à ta véritable identité.
- 2.2. S'aimer c'est se respecter : **l'amour de soi commence par le respect** de soi, et ce respect passe par le respect de ses propres valeurs. Se sacrifier ou ne pas les défendre est une forme de manque d'amour envers soi-même. Et si parfois, tu ne les défends pas, c'est que ta **sécurité** est en jeu.



Tes valeurs sont ta sécurité : trouve ta boussole intérieure

Tes valeurs sont les principes qui animent la raison pour laquelle tu agis. Si tu as du mal à les nommer, c'est normal ; nous allons les identifier ensemble pour établir ta sécurité intérieure.

Exercice 3 : pioche et sélectionne tes 3 valeurs clés

Voici une liste des valeurs les plus courantes. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises ; elles sont des exemples de valeurs.

Catégories	Valeurs courantes
Relationnel	amour, famille, amitié, partage, bienveillance, honnêteté, respect
Personnel	santé, sérénité, plaisir, liberté, sécurité, foi, stabilité, équilibre
Professionnel	créativité, accomplissement, défi, richesse/argent, reconnaissance, apprentissage, impact
Social	justice, égalité, équité, engagement, humour, transparence

- **Consigne** : encercle ou note toutes les valeurs qui te parlent, même un peu. Ensuite, réduit cette liste à cinq (celles que tu serais prêt(e) à défendre).
- **Résultat** : note tes 3 valeurs clés qui te semblent les plus importantes.

Tes 3 valeurs clés : 1. _____ 2. _____ 3. _____

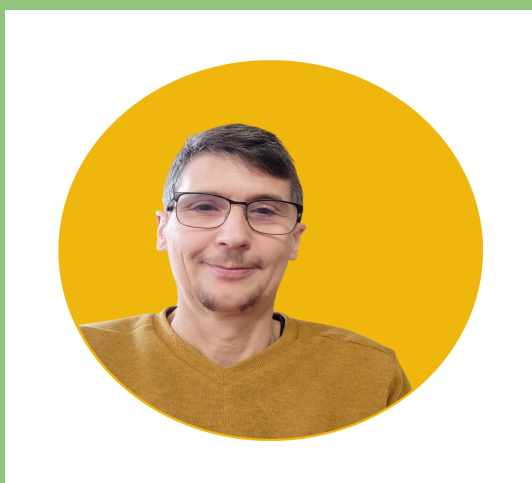
Exercice 4

4.1. Le focus quotidien : choisis **une seule** de tes 3 valeurs clés (par exemple, la santé, la sécurité ou le partage).

4.2. Identifie une *micro action* que tu vas réaliser dans les 24 heures et qui honore cette valeur.

- Exemple (valeur santé) : bois deux verres d'eau de plus que d'habitude, ou fais une pause de 10 minutes. 💧
- Exemple (valeur sécurité) : établis une routine stable ; maintiens des *horaires de sommeil, d'alimentation et d'exercice réguliers*. La prédictibilité des routines réduit l'anxiété et renforce la sensation de contrôle sur sa vie.
- Exemple (valeur partage) : *contacte une personne que tu aimes bien à aller prendre un café ou un groupe d'amis (e)*

4.3. La sensation de fierté : 🏆 Une fois l'action réalisée, prends un instant pour ressentir la sensation de *fierté* ou de *cohérence* intérieure. C'est ce sentiment qui te prouve que tu es aligné(e) et qui nourrit directement ton estime de toi.



CONCLUSION

Et voilà, tu es arrivé (e) à la fin de ce guide sur l'estime de soi !

Bravo et félicitations d'avoir pris le temps de lire ce contenu !

Bien entendu, j'espère qu'il va t'aider, et que grâce à lui (et à moi ? 😊) tu es fin prêt (e) à aller à la rencontre de tes prochaines envies et peut être même besoins qui sait !

Si tu rencontres des difficultés,

Si tu as des questions sur ce que tu as lu,

Si tu as besoin d'aide pour plus d'estime ou tout autre sujet, je peux bien sûr t'aider..

Contacte moi, je serais content de t'aider à sortir de ta zone de confort ❤️

Claude ANDURAND

30130 Pont-Saint-Esprit



06.52.77.47.90

[prendre rdv en ligne](#)

contact@psychotherapieemdr-claude-andurand.com

@ <https://www.psychotherapiemdr-claude-andurand.com/>

Ensemble, allons plus loin

Mentions et crédits

Rédaction et conception : Ce projet a été conçu et dirigé par **Claude ANDURAND**.

Les contenus textuels ont été élaborés avec l'appui de technologies d'intelligence artificielle, permettant de structurer et d'enrichir les thématiques abordées, tout en restant fidèles à la vision et aux instructions de l'auteur.

Illustrations et photographies : Les visuels présents dans cet ebook proviennent de **mes photographies personnelles: la banque d'images Pexel / open swim/ généré par IA**. Conformément à la législation sur le droit d'auteur, les droits de ces images appartiennent à leurs créateurs respectifs ou sont utilisés sous licence libre de droits.

Propriété : © 2025– Claude Andurand. Tous droits réservés.!