

EV GRANDIOSE  
*By Esther Valentin*

REPRENDRE SA  
VRAIE VALEUR

LES

5

LEVIERS

POUR (RE)CONSTRUIRE  
UNE ESTIME DE  
SOI

*SOLIDE ET SINCÈRE*



# EV GRANDIOSE

## *Enfin vivre grandiose*


Bienvenue dans ce guide.

Si vous êtes ici, c'est sans doute que vous en avez assez de douter de vous, de vous sentir en décalage, ou de vivre des relations où vous vous oubliez.

Ce guide est une première étape pour comprendre pourquoi vous avez perdu ce lien précieux avec votre valeur... et comment le reconstruire avec solidité et sincérité.

### **Pourquoi on perd sa valeur (et pourquoi il est temps de la reprendre) ?**

- L'estime de soi, ce n'est pas une formule magique.
- C'est un socle invisible qui influence tout : vos choix, vos relations, votre voix intérieure.
- Mais ce socle, on ne nous l'a pas appris. On l'a parfois abîmé. Et pourtant... il se reconstruit.

 Ce guide n'est pas juste une lecture. C'est un tremplin. Une invitation à vous retrouver. Et à vous choisir, enfin.

---

## Qu'est-ce que c'est l'estime de soi ?

Nous entendons souvent que l'estime de soi est importante, mais qu'est-ce que c'est exactement ? Et quels impacts a-t-elle sur notre vie et nos relations ?

L'estime de soi, c'est une sorte d'estimation de sa propre valeur. C'est une estimation de la différence entre ce que vous pensez être et ce que vous aimeriez être.

Plus vous êtes la personne que vous souhaitez, plus votre estime de vous sera forte, et vice-versa.

Elle est différente de la confiance en soi, vous allez mieux discerner cette distinction dans la suite de cet ebook.

L'estime de soi est extrêmement importante dans votre vie et vos relations, car ce que vous pensez de vous, la valeur que vous vous donnez, va inconsciemment impacter vos choix, vos actions, vos paroles, même vos comportements et vos attitudes.

Elle aura un impact direct sur vos relations et sur leur qualité, car si vous manquez d'estime de vous, vous pourrez rapidement vous retrouver à surestimer l'autre par rapport à vous et donc adopter des attitudes dans la relation qui vont lui nuire. Toujours inconsciemment, bien entendu.

## Pourquoi l'estime de soi a tellement d'incidence dans la vie amoureuse ?

Lorsque vous êtes attiré(e) vers une personne, que vous ressentiez des sentiments ou même que vous l'aimiez, vous allez naturellement la valoriser et lui porter de l'estime. Si votre estime de vous est trop faible, vous allez déséquilibrer votre relation amoureuse en pouvant rapidement vous oublier.

En effet, il se peut que vous alliez être moins à l'écoute de vous-même, de vos valeurs, de vos envies et même de vos besoins. De sorte que vous laissiez plus de place à l'autre, que vous valorisez, inconsciemment, plus que vous-même.

Vous avez malheureusement plus de possibilité de tomber sur des personnes qui en joueront consciemment.

Mais aussi sur des personnes qui n'ont aucune malveillance mais qui ne pourront vous rendre ce que vous cherchez tant à combler : votre valorisation de vous-même, votre estime de vous. Parce qu'elle peut être impactée de l'extérieure, bien sûr, mais elle ne peut pas en dépendre entièrement.

Et cette attente que vous aurez envers l'autre va naturellement vous empêcher de vivre une vie sentimentale saine et épanouissante.

Voilà déjà des points essentiels sur l'estime de soi, mais il y en a tant d'autres !

On va voir ensemble maintenant quelles sont les 5 bases, les 5 fondements de cette estime

---

---

## Levier 1/ Se connaître

### *la première preuve de respect envers soi-même*

✦ *Avant de s'aimer ou de s'affirmer, encore faut-il savoir qui l'on est vraiment.*

La connaissance de soi est un élément majeur pour construire l'estime de soi.

C'est la connaissance de soi qui permet de **se poser les bonnes questions** et de s'apporter naturellement les réponses pour comprendre quel est votre intérêt à mettre en place certains changements dans votre vie, ou au contraire, n'entreprendre aucun changement.

Vous le savez, je ne le répète jamais assez, quand on souhaite changer une situation, on change ses actions, on change sa manière de faire, car c'est là que nous avons tout pouvoir. Et pour être motivé(e) à développer son estime de soi, il va y avoir des changements à mettre en place.

Se connaître permet aussi de comprendre où ces changements devront avoir lieu. Quels sont **les axes d'amélioration** que vous avez, qui ne seront pas forcément ceux de quelqu'un d'autre.

Connaître et reconnaître nos propres actions, nos propres choix qui ne nous mènent pas vers une bonne estime de soi et des relations saines est évidemment essentiel pour savoir où nous devons porter notre attention pour agir différemment et faire certains efforts.

Il va être important également de connaître et reconnaître que nous avons **des compétences et des valeurs**, propres à chacun d'entre nous.

Vos compétences, vos valeurs, vos qualités méritent une reconnaissance de votre part et pour cela, il faut en avoir conscience et se sentir légitime de se porter de la reconnaissance pour les belles choses que vous avez/portez en vous.

Et c'est aussi dans la connaissance de soi que vous allez apprendre à **porter un regard positif sur vos défauts**, comme sur vos qualités. Sur vous-même, tout simplement. Et une bonne estime de soi passera par ce changement de regard sur vous-même.

**Donc :** On ne peut pas augmenter son estime de soi sans passer par cette introspection de soi-même. Prendre le temps de se connaître réellement, ou de refaire un point sur qui on est à ce jour en profondeur, c'est déjà un grand pas pour développer votre estime de vous.

*"Connaître autrui n'est que science ; se connaître soi-même, c'est intelligence."*

Proverbe chinois

---

---

## Pilier 2/ S'accepter et s'aimer

### *L'apprentissage que personne ne nous a jamais transmis*

✦ *Apprendre à se parler avec douceur, à se choisir, à se soutenir... comme on l'aurait rêvé d'un autre.*

Oui, s'accepter et s'aimer, cela s'apprend. Et on ne nous l'a pas forcément appris dans notre parcours de vie de manière générale.

Avez-vous eu des cours sur l'amour de soi durant votre parcours scolaire par exemple ? Si oui, tant mieux, vraiment. Mais dans la plupart des cas, la réponse sera malheureusement non.

Et comment interagir avec son environnement et son entourage si nous ne savons pas nous-même nous aimer ?

Comment pouvons-nous espérer recevoir de l'amour, même le reconnaître, si nous n'avons pas appris d'abord ce que c'est pour soi-même ?

**Être une personne bienveillante pour soi** fait partie de l'apprentissage pour s'accepter et s'aimer, apprendre à **accepter ses émotions** également.

En effet, rendre vos émotions utiles et ne plus les subir, c'est une sagesse merveilleuse n'est-ce pas ?

Et je vous assure que cela s'apprend d'accepter ses émotions et de les rendre (même les plus désagréables) très utiles pour développer son estime de soi.

Mieux les comprendre, connaître le réel message qui se cache derrière chacune d'entre elles, savoir comment y réagir pour mieux agir ensuite, c'est une force considérable et une aide précieuse pour booster son estime de soi.

Savoir **stopper les pensées négatives** également, qui sont le fléau de la bonne estime de soi. Comment pouvons-nous nous développer sainement avec un jugement aussi sévère que nous nous apportons à nous-même de manière générale ? Est-ce que vous soutenez un proche en le dénigrant ? Je ne pense pas. Alors apprendre à reconnaître les pensées négatives pour adopter une autre forme de pensée, bien plus positive, sera un élément clé dans le développement de votre estime de vous.



Vous allez devoir faire un point sur la personne que vous avez été et sur celle que vous voulez être pour comprendre quel est cet écart qui vous fait porter un jugement si dur sur vous-même.

Mais faire ce point sera également fort utile pour savoir dans quelle direction vous allez avancer dorénavant, dans quel but va être tous les efforts que vous mettez en place dans votre quotidien.

**Donc :** S'aimer soi-même et apprendre à se traiter comme une personne que l'on aime, c'est une véritable reconnaissance envers vous-même, envers votre personne. Et vous êtes la personne la plus importante de votre vie, donc cette valorisation que vous allez vous apporter est une nécessité, un devoir envers vous.

*"L'amour de soi est une idylle qui ne finit jamais".*

Oscar Wilde

---

---

## Pilier 3/ Porter un regard positif sur soi

### *Changer le miroir, pas la personne qu'il reflète*

✦ *Ce n'est pas vous qu'il faut réparer, c'est le regard que vous avez appris à porter sur vous.*

Apprendre à porter un regard positif sur soi, et de manière plus générale, sur tout ce qui touche à vous dans votre vie, est la parfaite continuité de s'accepter et s'aimer soi-même.

Pour changer de regard sur soi et en adopter un beaucoup plus positif, il va être nécessaire de commencer par apprendre à porter un **regard plus positif sur vos expériences passées**, de comprendre que derrière chaque expérience se cache quelque chose que vous allez utiliser aujourd'hui pour développer votre estime de vous.

Mais si vous n'en avez pas conscience, vous allez pouvoir à l'inverse, traîner avec vous, tel un fardeau, une mauvaise vision de vous face à vos expériences passées.

Il existe des techniques de **visualisation et d'ancrage**, utilisées pour appuyer tout votre travail pour développer votre estime de vous, et vous permettre de maintenir vos efforts sur la durée, pour provoquer sur vous et sur votre vie de véritables changements positifs que vous allez constater très rapidement !

Il en va de même pour la **gratitude et la reconnaissance**, qui sont, elles aussi, primordiales au développement de son estime de soi.

Encore une fois, apprendre la reconnaissance et la gratitude, c'est possible et même très accessible si vous faites les choses dans le bon ordre.

Pourquoi je vous parle d'un bon ordre ? Car ces techniques, si vous les utilisez sans avoir pris, par exemple, le temps de vous connaître, pourraient vous frustrer car vous y resterez détaché(e). Et votre sentiment de manque d'estime de soi ne ferait que s'aggraver, ce qui n'est absolument pas le but.

Prendre votre temps, avancez pas à pas, développer votre **connaissance de vos besoins et de vos envies** qui se dévoileront de mieux en mieux à vous, pour ensuite **faire de votre mieux**, sont des étapes essentielles à l'augmentation de votre estime de vous.

**Donc :** Porter un regard positif sur soi ne nous a pas été appris dans notre parcours de vie. Nous avons dû, au contraire, faire face à de nombreux jugements et évaluations selon des critères stricts et c'est dans cet environnement que nous développons notre estime de soi. Les déconstruire, s'apporter le soutien nécessaire, et reconstruire sa propre évaluation personnelle fait partie du processus pour augmenter son estime de soi.

*"Trop de gens surestiment ce qu'ils ne sont pas et sous-estiment ce qu'ils sont".*

Malcolm Forbes

---

---

## Pilier 4/ Se sentir aimé(e) et reconnu(e)

### *Quand l'extérieur ne suffit plus à combler le vide intérieur*

#### ✦ Quand l'extérieur ne suffit plus à combler le vide intérieur

Nous sommes des êtres sociaux. C'est-à-dire que nous avons une tendance naturelle à nous entourer d'autres êtres humains.

Il est d'ailleurs quasiment impossible de vivre sans interaction avec les autres. Et ces interactions peuvent nous générer beaucoup de souffrance si nous n'avons pas une bonne estime de soi, comme elles peuvent également nous apporter énormément d'émotions positives (heureusement !).

Nous allons tous chercher une forme de reconnaissance à travers notre entourage, et peu importe de quelle relation il s'agit, de quel domaine de vie il s'agit : que ce soit avec vos collègues de travail, votre famille, vos amis ou votre partenaire amoureux.

Si nous arrivons dans ces liens avec les autres plein de croyances concernant la relation, nous allons alors créer des schémas de fonctionnement qui peuvent se répéter et nous faire penser que nous ne savons pas nous y prendre avec l'autre.

C'est pourquoi, **se libérer de certaines croyances** va faire partie du chemin pour augmenter son estime de soi.

Car vous l'aurez compris, le retour que nous allons avoir, que nous pensons avoir, a un énorme impact sur l'estime de soi.

Connaître votre manière de **ressentir de la reconnaissance** pour mieux comprendre ce que vous cherchez inconsciemment à travers toutes vos relations est un pas énorme pour augmenter l'estime de soi, car il précède un travail sur le fait de reconnaître **la reconnaissance dans la différence**.

Je vous parle là, de comprendre que le sentiment de reconnaissance est essentiel, mais propre à chacun dans sa manière d'être donné et perçu.

Ne plus chercher à être aimé(e) à travers nos filtres personnels, mais se sentir légitime d'**être aimé(e) pour ce qu'on est vraiment**, c'est l'une des puissantes influences d'une bonne estime de soi. Et, encore une fois, cela s'apprend et se développe.

Comprendre les intérêts précieux que nous avons en étant nous-même, sincèrement, avec nos limites et nos besoins, plutôt que de tenter de plaire à l'autre à travers un grand nombre d'interprétations personnelles (qui nous éloignent de relations riches et épanouissantes) est un tremplin pour vivre des relations formidables qui aident notre estime de soi à grandir.

Evidemment, a cela doit s'ajouter ensuite les bonnes connaissances de la communication. Echanger, nous pouvons tous le faire. **Echanger de manière positive** et réellement constructive pour n'avoir plus qu'à vivre pleinement chacune de nos relations, encore une fois, on ne nous l'a pas forcément appris jusque-là.

Et pourtant ! Nous savons à quel point notre manière de communiquer peut tout changer ! Et bien je vous le confirme, votre estime de vous augmente dans vos interactions si vous savez communiquer d'une meilleure manière.

Je vous rappelle que le monde est un miroir dans lequel vous vous regarder. Et avec la mauvaise vision, tout ce que vous percevrez sera faussé. Vous pouvez continuellement trouver ce que vous cherchez inconsciemment à confirmer.

Si vous voulez vous prouvez que vous ne méritez rien, vous recevrez tout comme un manque, un rejet ou de l'abandon. Bref, vous arriverez forcément à vous le prouver.

Si vous voulez vous prouvez que vous méritez le meilleur, vous allez agir en conséquence et ne voir que le retour positif qui viendra vous confirmer que vous êtes sur le bon chemin.

**Donc :** Nous pouvons augmenter notre estime de nous-même avec un travail personnel, mais nous ne pourrons jamais négliger à quel point notre estime de soi se construit (ou se déconstruit) dans notre rapports aux autres, dans nos interactions et nos relations. Nous prenons ce que nous pensons recevoir de l'autre et nous nous portons un jugement, une évaluation avec ces données. Il est donc essentiel de ne plus fausser ces données.

"Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement."

Eleanor Roosevelt

---

---

## Pilier 5/ Avoir confiance en soi

### *Rebâtir la solidité intérieure, une action après l'autre*

#### ✦ Rebâtir la solidité intérieure, une action après l'autre

Vous entendez souvent parler de confiance en soi et en effet, elle fait partie d'une bonne estime de soi.

Avoir confiance en soi, c'est croire en ses capacités et croire en sa capacité à atteindre des objectifs.

Elle va donc elle aussi devoir être développée afin d'augmenter son estime de soi.

Pour gagner en confiance en soi, il faut, dans un premier temps, être capable de se connaître et de savoir reconnaître ce qui vous permet de **vous sentir en sécurité**. De déterminer quels sont les circonstances propices à votre confiance en vous et, au contraire, lesquelles vous mettent dans l'inconfort et l'insécurité pour pouvoir y remédier.

Cet apprentissage sur vous-même vous permettra ensuite de **sortir de votre zone de confort** pour développer votre confiance en vous et, naturellement, booster votre estime de vous. Car vos sentiments de réussites vont vous faire modifier positivement votre image de vous-même et donc votre estime de vous.

Pour aller plus loin, et savoir comment sortir de votre zone de confort, il est important de savoir comment **se fixer des objectifs**, réalisables certes, mais d'en avoir pour vos différents domaines de vie.

Avoir des objectifs est essentiel et moteur dans notre quotidien, mais ils doivent être justement dosés pour ne pas rester dans une zone de confort totale où vous ne vous développerez pas, sans non plus vouloir en faire trop et vous frustrer, ce qui aurait un effet inverse sur votre estime de vous.

Dans la continuité de la confiance en soi, **oser s'affirmer et oser être tel que vous êtes** dans votre quotidien, face à vos relations et aux autres et leur propre affirmation d'eux-mêmes, sera un véritable travail pour une bonne estime de soi.

Je m'explique : Si vous manquez d'affirmation de vous-même (souvent due à un manque de confiance en soi et d'estime de soi), vous allez inconsciemment laisser les autres dicter ce qui est bon pour vous et vous générer du mal-être dans vos relations, mais aussi dans votre vie de manière générale.

Si vous ne croyez pas en vous, vous ne penserez pas être légitime dans vos choix, vos avis, vos pensées, et vous laisserez plus de place aux autres qu'à vous-même.

C'est grandement pour cette raison que nous vivons des relations déséquilibrées ou une vie qui ne nous convient pas réellement, et que nous nous sentons pris au piège et sans pouvoir face à ces insatisfactions.

**Oser**, sans culpabilité, sans peur, oser en toute légitimité et avec la fierté de vous-même, votre fierté de faire les bons choix pour vous parce que vous êtes LA personne qui sait ce qui est bon pour elle, sera le point final de l'augmentation de l'estime de soi.

Croire que l'on peut avoir confiance en soi, en ses pensées, pour oser agir, oser s'exprimer, vous permet de mieux interagir avec le monde et avec autrui.

C'est un cercle vertueux que vous mettez en place en passant à l'action, en vous prouvant à vous-même que vous êtes bien plus capable que ce que vous le pensiez, ce qui vous motivera à recommencer et à continuer de développer naturellement votre confiance en vous tout en vous affirmant de plus en plus.

Votre confiance en vous va vous faire choisir vos paroles et vos actes. Si vous manquez de confiance, vous n'oserez pas et vous ne ferez que confirmer que vous n'arrivez à rien de ce que vous voudriez. Si vous croyez en vous, vous passerez à l'action, vous obtiendrez des résultats, augmenterez vos objectifs. Vous serez heureux d'être vous, avec la fierté de ce que vous faites pour vous-même et pour votre bonheur dans votre vie.

**Donc** : Confiance en soi et estime de soi sont étroitement liées et en développant votre confiance en vous, vous faites grandir votre estime de vous également. C'est une véritable reprise de pouvoir sur votre vie, un assainissement de vos relations, un enrichissement également d'un point de vue personnelles et pour chacune de vos relations.

"Dès l'instant où vous aurez foi en vous-même, vous saurez comment vivre".

Johann Wolfgang Von Goethe

---



## "Et maintenant... on passe à l'action"

*Parce que lire, c'est bien. Mais vivre le changement, c'est mieux.*

### 1. Se connaître

Exercice : Écrivez 5 comportements que vous répétez... mais qui ne vous ressemblent pas. Puis, notez 3 valeurs qui comptent vraiment pour vous aujourd'hui.

➤ Vous venez de tracer la frontière entre la version automatique de vous... et celle qui mérite d'exister.

### 2. S'accepter et s'aimer

Exercice : Pendant une semaine, chaque soir, notez une chose que vous avez faite et dont vous pouvez être fièr(e), même toute petite.

➤ C'est en vous traitant comme une personne que vous aimez que vous apprendrez à vous aimer vraiment.

### 3. Porter un regard positif sur soi

Exercice : Choisissez une expérience difficile du passé.

Demandez-vous : qu'est-ce que j'ai appris ? Qu'est-ce que ça m'a permis de comprendre sur moi ?

➤ Ce n'est pas l'histoire qu'il faut changer. C'est la place qu'on lui donne.

### 4. Se sentir aimé(e) et reconnu(e)

Exercice : Listez les 3 dernières fois où vous avez attendu de la reconnaissance de quelqu'un... puis ce que vous auriez pu vous donner à vous-même à la place.

➤ Se sentir aimé commence souvent par se regarder avec des yeux nouveaux.

### 5. Avoir confiance en soi

Exercice : Choisissez une action simple que vous évitez depuis trop longtemps. Faites-la cette semaine. Cochez-la.

➤ La confiance se construit. Et chaque mini-action devient un pilier de votre solidité.

---

## Et si c'était le moment de vous choisir ?

Vous l'aurez compris, nous avons tous la possibilité d'augmenter notre estime de soi. Il est extrêmement simple de la maintenir basse, ou encore de la diminuer toujours plus. Mais il est aussi complètement accessible de développer cette bonne estime de soi.

Nous faisons des choix qui influent sur notre vie, notre vie influe sur nous, etc. Le cercle vertueux peut être lancé !

Je vous rassure, tout cela s'apprend, tout est une question d'outils dont il faut prendre conscience et mettre en pratique ensuite. C'est par l'action que cela s'ancre sur du long terme.

Vous pouvez lire, comprendre, prendre conscience...

Mais ce qui change une vie, c'est l'action guidée. La répétition. L'intégration. C'est pour ça que j'ai créé un programme complet : **Reprendre sa vraie valeur**.

[🔗](#) Découvrir le programme ici :

[Reprendre sa vraie valeur en augmentant durablement son estime de soi](#)

Vous n'avez pas à devenir une autre. Vous avez à retrouver celle que vous avez été avant de douter de votre valeur.

Avec toute ma confiance en vous,

Esther Valentin — EV Grandiose

