



THE SIX PILLARS OF SELF-ESTEEM

Nathaniel Branden

LES IDÉES

DÉFINITION + LES SIX PRATIQUES



L'estime de soi est l'évaluation que nous faisons de notre propre valeur. Nous n'avons pas un degré d'estime de soi figé pour le restant de notre vie. **Ce qui le détermine, c'est ce que nous faisons au quotidien : l'estime de soi se travaille, se pratique et implique une certaine discipline dans l'action, de manière régulière.** L'auteur nous propose six piliers, six axes de pratique, tous aussi importants les uns que les autres. Ces six piliers sont : la pratique de vivre consciemment, celle de l'acceptation de soi, de la responsabilisation, de l'affirmation de soi, celle d'avoir un objectif de vie déterminé et enfin, celle de l'intégrité personnelle.



ÊTRE CONSCIENT DE CE QUE L'ON FAIT LORSQU'ON LE FAIT

Vivre consciemment est un prérequis essentiel à notre bien-être. **Être conscient signifie être capable de dissocier simultanément nos faits, notre interprétation et nos émotions.** C'est un choix : à tout moment, nous pouvons choisir de rechercher la conscience, ou de l'éviter. **Demande-toi régulièrement comment tu te sens, ou pourquoi tu te sens de telle ou telle manière.** Vivre en conscience se pratique à chaque instant du quotidien. Pour en savoir plus, je te conseille de lire la note du livre *le pouvoir du moment présent* en [cliquant ici](#) !



REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SA VIE



« Je suis responsable de mes choix et de mes actions. **Être responsable dans ce contexte ne signifie pas coupable, mais responsable en tant que principal agent causal de ma vie et de mes comportements.** » Si tu me connais, je suis sûr que tu me vois venir ... Responsabilité = Capacité de réponse = Viktor Frankl ([notes ici](#)) : « Entre un stimulus et une réponse, il y a un espace. Et dans cet espace, il y a notre pouvoir de choisir nos réponses. Notre liberté et notre croissance se logent dans ces réponses. » **Tu reprends le contrôle de ta vie lorsque tu réalises qu'à chaque instant, tu as (et tu auras toujours) la capacité de décider de ta propre réponse à chaque situation.**



AUTHENTICITÉ ET INTÉGRITÉ



Lorsqu'il est difficile ou humiliant d'admettre ses imperfections, voici un signe certain d'un manque d'estime de soi.

« L'auto-affirmation signifie la volonté de me défendre, d'être qui je suis ouvertement, de me traiter avec respect dans toutes les rencontres humaines ». En d'autres termes, **pratiquer l'auto-affirmation, c'est pratiquer l'authenticité** (du grec authenticus : agir par soi-même). Nous voulons également être intègres. **Si nous voulons avoir plus d'estime de soi, notre comportement doit être cohérent avec nos mots, nos principes et nos valeurs.** Nous avons toujours, au quotidien, des tonnes d'occasions de pratiquer l'authenticité et l'intégrité. Ce sont **deux notions qui se vivent.**

QU'EST CE QUE JE VEUX ? QUE JE DOIS-JE FAIRE POUR L'OBTENIR ?



« Les gens se posent rarement cette question : si mon but est d'avoir une relation satisfaisante, que dois-je faire ? Quelles actions dois-je mettre en place pour maintenir la confiance, l'intimité, l'ouverture à l'autre et l'enthousiasme ? Lorsqu'un jeune couple heureux vient de se marier, il serait bien sage qu'il se demande : quel est mon plan d'action pour maintenir ces sentiments ? » J'adore cette idée. **Qu'est-ce que tu veux, et qu'est-ce que tu dois faire pour l'obtenir ?** Quel est ton objectif, et quel est le plan pour l'accomplir ? **Quelque soit le domaine de notre vie, nous devons absolument savoir ce que l'on veut** (si tu ne sais pas où tu vas, tu n'iras nulle part), **et ensuite** (et surtout), **faire ce qu'il faut pour l'obtenir.** Quelle carrière veux-tu avoir ? Quelle relation de couple veux-tu avoir ? Ok ! Et donc, que dois-tu faire ? ...