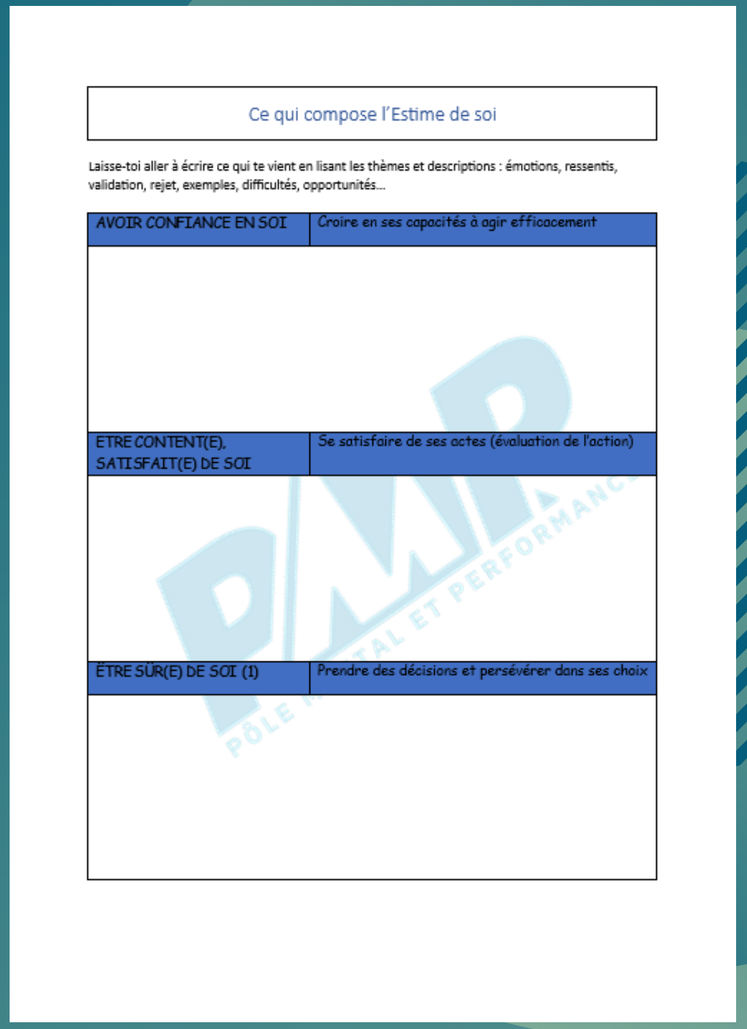
PILIERS DE LA PM

L'ESTIME DE SOI

Comment la travailler ?

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

DOC DISPO POUR VOUS



Ce qui compose l'Estime de soi

Laisse-toi aller à écrire ce qui te vient en lisant les thèmes et descriptions : émotions, ressentis, validation, rejet, exemples, difficultés, opportunités...

AVOIR CONFIANCE EN SOI	Croire en ses capacités à agir efficacement
ETRE CONTENT(E), SATISFAIT(E) DE SOI	Se satisfaire de ses actes (évaluation de l'action)
ÊTRE SÛR(E) DE SOI (1)	Prendre des décisions et persévérer dans ses choix

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

POINT RAPIDE

- C'est le **sentiment de valeur personnelle que l'on s'accorde**.
- Elle repose à la fois sur une multitudes de façettes.
- Elle influence directement la motivation, la confiance en soi, la manière de se comporter avec les autres, la capacité à faire face aux difficultés... Bref nos comportements et nos actions !

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

1
LA CONFIANCE EN SOI

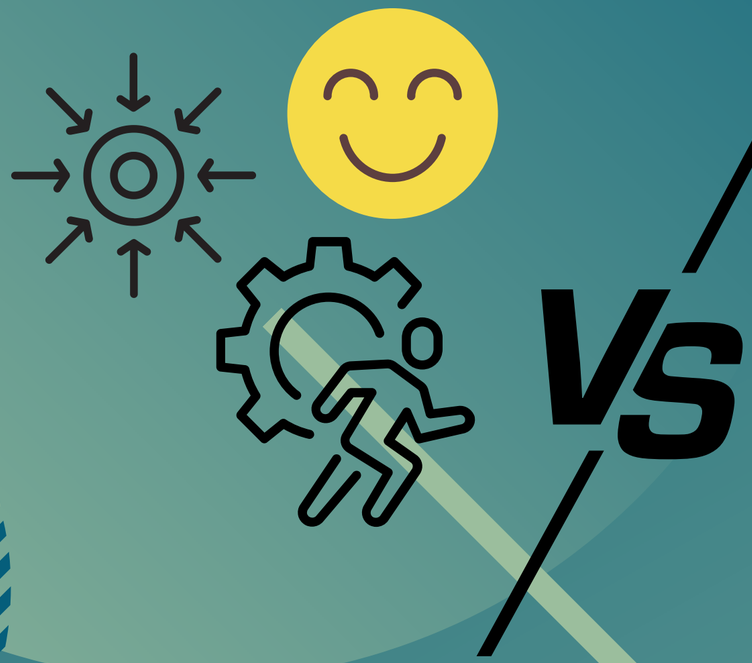
Croire en ses capacités à agir efficacement

- Lister
- Intégrer / Justifier
- Attention au biais de négativite / comparaison sociale

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

2
ÊTRE SATISFAIT DE SOI

Se satisfaire de ses actes (évaluation de l'action)

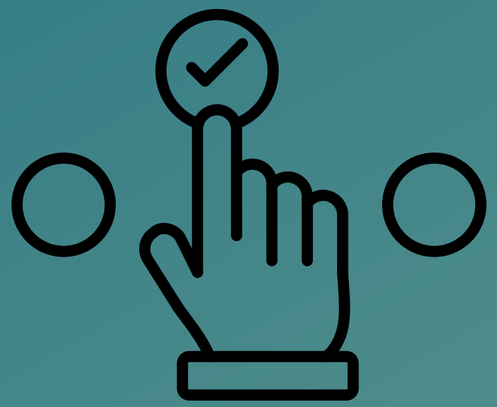


VS

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

3
ÊTRE SÛR(E) DE SOI

Prendre des décisions et persévérer dans ses choix



PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

4
SENTIMENT D'EFFICACITE PERSONNELLE / AUTO-EFFICACITE

S'appuyer sur ses compétences et ses points forts, quelque soit le contexte

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

5
AMOUR DE SOI

Se porter de la bienveillance dans ses pensées,
ses paroles et ses actes

Vidéo Hugo Humbert

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

6
CONNAISSANCE DE SOI

Pouvoir se décrire et s'analyser de manière précise

Emotions

Adjectifs

Besoins & Valeurs

...

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

7
AFFIRMATION DE SOI

Défendre ses points de vue et ses intérêts face aux autres

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

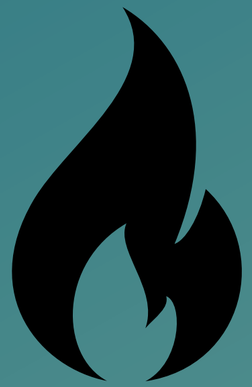
8
ACCEPTATION DE SOI

Intégrer ses qualités et ses défauts pour avoir une bonne image de soi : avoir des défauts n'empêche pas d'avoir une bonne estime de soi !

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

9
CROIRE EN SOI

Au-delà des succès et des défaites, des coups durs, des blessures...Cette conviction et cette vision !



PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

10
AVOIR UNE HAUTE IDÉE DE SOI

Être convaincu(e) de pouvoir accéder à des objectifs qui me semblent élevés : l'ambition !

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

11
ÊTRE FIER(E) DE SOI

Se nourrir de ses réussites, augmenter son sentiment de valeur à la suite d'un succès

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

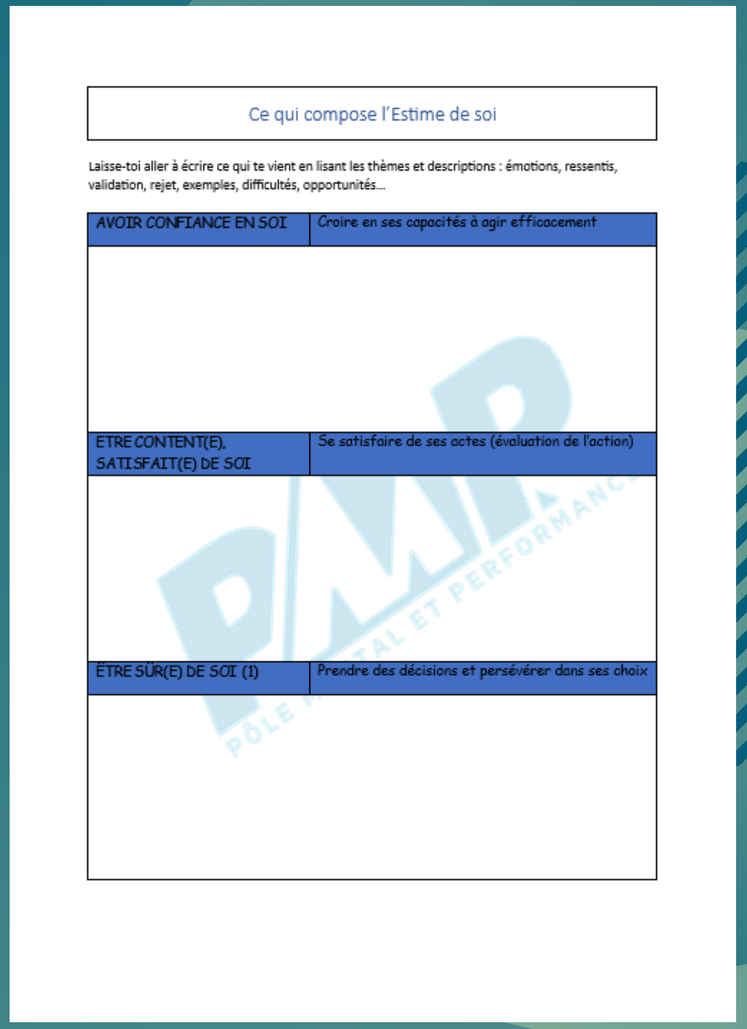
12
VISION DE SOI

L'image que je renvoie, aux-autres et à moi-même.

Mais aussi la place que je décide de prendre !

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

DOC DISPO POUR VOUS



Ce qui compose l'Estime de soi

Laisse-toi aller à écrire ce qui te vient en lisant les thèmes et descriptions : émotions, ressentis, validation, rejet, exemples, difficultés, opportunités...

AVOIR CONFIANCE EN SOI	Croire en ses capacités à agir efficacement
ETRE CONTENT(E), SATISFAIT(E) DE SOI	Se satisfaire de ses actes (évaluation de l'action)
ÊTRE SÛR(E) DE SOI (1)	Prendre des décisions et persévérer dans ses choix

PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE

BIBLIOGRAPHIE

MURIS, P., & OTGAAR, H. (2023). SELF-ESTEEM AND SELF-COMPASSION: A NARRATIVE REVIEW AND META-ANALYSIS ON THEIR LINKS TO PSYCHOLOGICAL PROBLEMS AND WELL-BEING. PSYCHOLOGY RESEARCH AND BEHAVIOR MANAGEMENT, 16, 3891–3908. HTTPS://DOI.ORG/10.2147/PRBM.S424779

FERRARI, M., HUNT, C., HARRYSUNKER, A., ABBOTT, M. J., BEATH, A. P., & EINSTEIN, D. A. (2020). SELF-COMPASSION INTERVENTIONS AND PSYCHOSOCIAL OUTCOMES: A META-ANALYSIS OF RCTS. MINDFULNESS, 10, 1455–1473. HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S12671-019-01134-6

MACINNES, D. L. (2006). SELF-ESTEEM AND SELF-ACCEPTANCE: AN EXAMINATION INTO THEIR RELATIONSHIP AND THEIR EFFECT ON PSYCHOLOGICAL HEALTH. JOURNAL OF PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH NURSING, 13(5), 483–489. HTTPS://DOI.ORG/10.1111/J.1365-2850.2006.00959.X

LIU, H., HE, J., ZHAO, Y., & ZHOU, J. (2022). COMPARISON OF TWO APPROACHES TO ENHANCE SELF-ESTEEM AND SELF-ACCEPTANCE IN CHINESE COLLEGE STUDENTS. FRONTIERS IN PSYCHOLOGY, 13, 871726. HTTPS://DOI.ORG/10.3389/FPSYG.2022.871726

SCHUNK, D. H., & PAJARES, F. (2002). THE DEVELOPMENT OF ACADEMIC SELF-EFFICACY. IN A. WIGFIELD & J. S. ECCLES (EDS.), DEVELOPMENT OF ACHIEVEMENT MOTIVATION (PP. 15–31). ACADEMIC PRESS. HTTPS://DOI.ORG/10.1016/B978-012750053-9/50003-6

VAN DER KAAP-DEEDER, J., MABBE, E., & SOENENS, B. (2024). GROWTH MINDSET, PERSISTENCE, AND SELF-EFFICACY IN EARLY ADOLESCENTS. JOURNAL OF ADOLESCENCE, 97, 63–75. HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.ADOLESCENCE.2024.05.004

MANN, M., HOSMAN, C. M. H., SCHAALMA, H. P., & DE VRIES, N. K. (2004). SELF-ESTEEM IN A BROAD-SPECTRUM APPROACH FOR MENTAL HEALTH PROMOTION. HEALTH EDUCATION RESEARCH, 19(4), 357–372. HTTPS://DOI.ORG/10.1093/HER/CYG041

NEFF, K. D., & VONK, R. (2009). SELF-COMPASSION VERSUS GLOBAL SELF-ESTEEM: TWO DIFFERENT WAYS OF RELATING TO ONESELF. JOURNAL OF PERSONALITY, 77(1), 23–50. HTTPS://DOI.ORG/10.1111/J.1467-6494.2008.00537.X