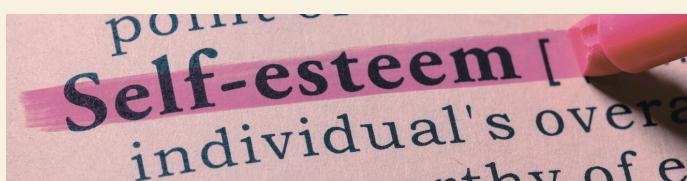


L'estime de soi  
commence par le soin  
que tu t'accordes



Audrey Orchidée

Orchidée Thérapie - Orchidée Coaching



On parle beaucoup d'estime de soi.

Comme quelque chose qu'il faudrait "avoir", "travailler" ou "retrouver".

Mais dans la réalité, l'estime de soi ne se construit pas uniquement par des affirmations positives ou des efforts de volonté.

Elle se construit lentement, à travers la manière dont tu te traites au quotidien.

À travers ce que tu tolères.

À travers de ton respect envers toi-même.

À travers du temps que tu prends pour écouter ce qui se passe à l'intérieur de toi.

Prendre soin de soi correctement est important.

C'est souvent le premier pas vers une estime de soi plus stable, plus ancrée et plus juste.

Dans ces pages, je te propose une exploration un peu différente de l'estime de soi, au travers de :

- la reconnaissance de ta valeur personnelle,
- l'écoute de tes valeurs,
- du respect de tes limites,
- et du fait de prendre correctement soin de soi dans son entièreté.

Prends ce temps pour toi.

Audrey Orchidée

Orchidée Thérapie - Orchidée Coaching

# Reconnaître ta valeur personnelle

(tes compétences, tes capacités, tes ressources)

On parle souvent d'estime de soi comme d'une notion abstraite, quelque chose qu'on "a" ou qu'on "n'a pas".

En réalité, l'estime de soi se construit aussi à partir de la reconnaissance de ta valeur personnelle.

Ta valeur personnelle ne dépend pas uniquement de ce que tu fais ou de ce que tu produis.

Elle est liée à ce que tu es, à ce que tu sais, à ce que tu traverses et à la manière dont tu t'adaptes.

Ta capacité à ressentir, à comprendre, à apprendre, à te relever, à évoluer.

Même lorsque tu doutes, même lorsque tu te sens fatigué(e) ou perdu(e), ces capacités sont toujours là.

Prendre soin de ton estime de toi, c'est aussi apprendre à reconnaître ce que tu sais déjà faire, ce que tu as développé au fil du temps, parfois dans des contextes difficiles d'ailleurs.

Tu n'as pas besoin d'être "performant(e)" pour avoir de la valeur.

Tu n'as pas besoin d'aller bien en permanence pour te sentir important(e).

Reconnaître ta valeur, ce n'est pas te surévaluer.

C'est surtout cesser de te sous-évaluer.

# Reconnaître ta valeur personnelle

Mini-questions – si tu en as envie

- Quelles compétences ou capacités m'ont permis de traverser tout ce que j'ai vécu jusqu'ici ?
- Qu'est-ce que je fais aujourd'hui avec plus de recul & de réflexion qu'avant, même si je ne le vois pas toujours ?



# Clarifier tes valeurs personnelles

(ce qui te respecte et te protège)

Au-delà de ta valeur personnelle, il existe un autre point essentiel de l'estime de soi : tes valeurs.

Tes valeurs représentent ce qui est profondément important pour toi.

Elles peuvent être liées à la justice, au respect, à l'authenticité, à la liberté, à la loyauté, à l'amour...

Elles vont te servir de guide.

Elles t'indiquent quand quelque chose est juste pour toi ou quand ça ne l'est pas ou plus.

Souvent, ton estime de toi ne s'effondre pas parce que tu manques de valeur,

mais parce que tu t'éloignes de tes valeurs.

Quand tu dis oui alors que ton corps dit non.

Quand tu t'adaptes depuis trop longtemps.

Quand tu trahis ce que tu ressens pour éviter un conflit ou par peur de perdre quelque chose.

Peu à peu, tu sens que tu t'éloignes de toi-même.

Tu te sens moins aligné(e).

Et c'est normal, ton être t'envoie un appel, un signal.

Revenir à tes valeurs, c'est réapprendre à te respecter, en arrêtant de culpabiliser et à ton rythme.

# Clarifier tes valeurs personnelles

Mini-questions – si tu en as envie

- Quelles sont deux ou trois valeurs importantes pour toi aujourd'hui ?
- Dans quelle situation récente ai-je eu l'impression de ne pas me respecter ?



# Prendre soin de soi, c'est aussi poser des limites

Prendre soin de soi ne se résume pas à se détendre ou à se faire faire des massages (même si ça reste très cool).

C'est aussi apprendre à poser des limites claires, même si c'est parfois désagréable.

Les limites ne sont pas des murs que tu ériges.

Ce sont des points de repères. Des phares dans la nuit.

Elles te permettent de préserver ton énergie, ton ressenti émotionnel et ta santé mentale.

Tu as le droit de dire non.

De demander du temps.

De réajuster une relation.

De partir d'un lieu qui t'épuise.

Tout cela fait partie du fait de prendre soin de soi.

Te respecter, ce n'est pas être dur(e) avec toi-même & les autres.

C'est être cohérent(e) avec toi.

Ce que tu ressens, ce que tu veux...

Plus tu respectes tes limites, plus ton estime de toi se renforce naturellement & s'équilibre.

# Prendre soin de soi, c'est aussi poser des limites

Mini-question – si tu en as envie

- A qui ou pour quoi, est-ce que je donne trop en ce moment ?
- Quel petit ajustement pourrait m'aider à me sentir plus respecté(e) ?



## Prendre soin de soi dans toutes ses dimensions

Prendre soin de soi dans son ensemble, c'est reconnaître que l'être humain est un ensemble de différentes parties.

Ton corps,

prendre soin de ton sommeil, de ton alimentation, bouger ou au contraire te reposer...

Ton mental,

La pression du quotidien, tes pensées envahissantes, la charge mentale...

Tes émotions,

ce que tu ressens, exprime ou ce que tu retiens

Ton âme / ton coeur,

ce qui te nourrit, ton rapport à la vie, à toi-même, à ta spiritualité...

Lorsque l'un de ces points est négligé trop longtemps, tu peux ressentir un déséquilibre.

Prendre correctement soin de soi, ce n'est pas être égoïste. C'est prendre la responsabilité de ton bien-être général.

Parfois, le vrai soin commence par ralentir.

Parfois, par demander de l'aide.

Parfois, par reconnaître que tu ne peux pas tout faire seul(e).

## CONCLUSION

Renforcer son estime de soi ne consiste pas à devenir quelqu'un d'autre.

C'est, au contraire, revenir à soi.

À ce qui existe déjà.

À ce qui est essentiel pour toi et pour ton bien être physique & mental.

Parfois, il suffit de peu pour se sentir mieux.

Parfois, le chemin à parcourir va te demander plus de temps, d'énergie et d'efforts que tu avais prévu, mais ce n'est pas pour cela que tu n'y arriveras pas.

Si tu ressens que certains points évoqués ont raisonnable avec toi mais que tu te sens perdu(e), je reste joignable si tu as des questions.

L'estime de soi reste un chemin parfois complexe à parcourir, rempli de différents sentiers qu'il te faudra parfois emprunter et parfois de lignes droites qu'il ne faudra pas hésiter à prendre.

Prends soin de toi,  
Audrey Orchidée

Contact :  
[orchideetherapie@gmail.com](mailto:orchideetherapie@gmail.com)

