

## Comme on s'estime, on se comporte

L'opinion que l'on a de soi agit directement sur ses comportements.

L'opinion que l'on a de soi agit directement sur ses comportements, sur sa personnalité, sur ses aptitudes par exemple à apprendre, à se créer des choix, à décider ou encore à agir.



Un environnement négatif ou des figures d'autorité (parents, profs, collègues, relations) qui minimisent les talents et les capacités, suffisent souvent à ce que nous nous percevions à travers les filtres négatifs des autres. Vivre avec la croyance des autres forge une fausse opinion de soi.

Arrêter de vivre avec la croyance des autres permet d'éviter une confusion entre comportement et identité. C'est le premier pas vers la libre appréciation de soi.

- ✓ Si un parent dit à son enfant qu'il n'est bon à rien, l'enfant n'est pas bon à rien. Mais il risque de se comporter comme un bon à rien.
- ✓ Si un prof dit à un élève qu'il est un cancre, l'élève n'est pas un cancre. Mais il risque de se comporter comme un cancre.
- ✓ Si un employeur dit à son employé qu'il est mauvais, l'employé n'est pas mauvais. Mais il risque de se comporter comme un mauvais employé.

## Comme on s'estime, on se comporte

L'opinion que l'on a de soi agit directement sur ses comportements.

Prévenir **MENTOR**

L'accompagnement vers le succès authentique

---

Une enfance difficile, une scolarité humiliante, des choix de fréquentation peu recommandable ou des comportements à problèmes ne justifient en rien de conserver une fausse opinion de soi. **Il n'y a aucune excuse à ne pas changer une mauvaise estime de soi.**



Une personne qui a une fausse opinion d'elle-même est facilement reconnaissable. Sous couvert de valeurs humaines universelles telles que l'égalité, la solidarité, la justice pour tous, elle veut aider les autres, mais ne fait rien pour elle. C'est d'ailleurs ce qui explique qu'elle va elle-même souvent se comporter de façon inégale, injuste ou egocentrique.

Si quelqu'un ne croit ne pas pouvoir être aimé pour ce qu'il est, c'est qu'il se sous-estime. C'est dommage pour lui, mais c'est son choix. S'il avait une juste estime de lui, il pourrait justement être aimé.

## Comme on s'estime, on se comporte

L'opinion que l'on a de soi agit directement sur ses comportements.



L'esprit complète la représentation que l'on se fait d'une situation. C'est ce qui lui permet d'agir comme il perçoit et d'attirer les preuves par les faits.

### **On agit comme on se perçoit.**

Chacun décide de devenir qui il veut être. Que ce soit pour son propre bien ou le bien des autres, chacun décide de se comporter comme bon lui semble.

- ✓ Si quelqu'un n'utilise pas toutes ses ressources, à la fin, il se vole lui-même.
- ✓ Si quelqu'un fait du mal pour se faire du bien, à la fin, il se vole lui-même.

Minimiser ses capacités ou se limiter, c'est comme utiliser ses ressources au détriment de son prochain. A la fin, on se rend compte que l'on s'est volé soi-même.

Lorsque l'estime change, la confiance change. Et quand la confiance change, la performance change. Mais là où le phénomène est vraiment très puissant, c'est qu'il est aussi vrai pour soi que pour les autres. Quand on aide quelqu'un à s'aimer, on s'aime davantage.



## Comme on s'estime, on se comporte

L'opinion que l'on a de soi agit directement sur ses comportements.

**Prévenir** MENTOR

L'accompagnement vers le succès authentique

Lorsque l'on se forge une opinion sur quelqu'un, il s'agit de bien veiller à distinguer son identité de ses comportements. **Les conséquences d'un comportement sont plus évidentes que la raison du comportement lui-même.**



Pour révéler tous les talents de quelqu'un, il s'agit de se fier à la conviction selon laquelle ses capacités sont bien supérieures à ce qu'il montre. C'est d'autant plus vrai si la personne dont on veut se forger une opinion n'a déjà pas une juste estime d'elle-même.

St. Licodia, juin 2023