

Jean Monbourquette  
Myrna Ladouceur  
Isabelle d'Aspremont

Stratégies pour développer  
l'estime de soi  
et  
l'estime du Soi



NOVALIS  
Extrait de la publication



**Stratégies  
pour développer  
l'estime de soi  
et l'estime du Soi**

## Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Monbourquette, Jean

Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du soi  
Comprend des réf. bibliogr.  
ISBN 978-2-89646-578-1

1. Estime de soi – Problèmes et exercices. 2. Estime de soi – Aspect religieux – Christianisme – Problèmes et exercices. 3. Réalisation de soi – Aspect religieux – Christianisme – Problèmes et exercices. 4. Ça (Psychologie) – Problèmes et exercices. I. Ladouceur, Myrna. II. Aspremont, Isabelle d'. III. Titre.

BF697.5.S46M66 2013 Suppl. 158.1 C2012-942735-7

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013  
Bibliothèque et Archives Canada, 2013

Correction d'épreuves: Sylvia Poulin

Mise en pages: Quatre-Quarts

Couverture: Mardigrafe inc.

Photo de la couverture: © shutterstock.com

© Les Éditions Novalis inc. 2013

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour des activités de développement de notre entreprise.

Cet ouvrage a été publié avec le soutien de la SODEC.  
Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt  
pour l'édition de livres – Gestion SODEC.



**NOVALIS**

4475, rue Frontenac, Montréal (Québec) H2H 2S2  
C.P. 990, succursale Delorimier, Montréal (Québec) H2H 2T1  
Téléphone: 514 278-3025 ou 1 800 668-2547  
sac@novalis.ca • novalis.ca

Imprimé au Canada

*Diffusion pour la France et l'Europe francophone*

Les Éditions du Cerf

24, rue des Tanneries

75013 Paris

editionsducerf.fr

Jean Monbourquette  
Myrna Ladouceur  
Isabelle d'Aspremont

**Stratégies  
pour développer  
l'estime de soi  
et l'estime du Soi**

**NOVALIS**

Extrait de la publication



## Remerciements

Nous tenons à remercier le père Jacques Croteau pour la correction des textes et pour l'aide technique qu'il nous a apportée. Nous admirons son respect de la pensée des auteurs, son souci de clarté et sa persévérance.

Notre reconnaissance va à Jacinthe Lacombe et Josée Latulippe pour l'attention et le cœur qu'elles ont mis dans l'amélioration et la présentation de notre ouvrage.



# Introduction

Un ami me faisait un jour remarquer que l'estime de soi sert à la construction de l'ego, mais ne permet pas d'aller très loin dans l'aventure spirituelle. Cette constatation fit germer en moi l'idée de trouver les assises spirituelles de l'estime de soi. Mon ouvrage *De l'estime de soi à l'estime du Soi: de la psychologie à la spiritualité* est le résultat de cette recherche et donne les passerelles entre l'estime de soi et la vie spirituelle. Ces propos théoriques me laissaient cependant sur ma faim. Comme dans mes autres livres, je souhaitais proposer aux lecteurs des stratégies leur permettant d'enrichir leur vie sur les plans psychologique et spirituel.

J'ai d'abord pensé inclure ces stratégies dans *De l'estime de soi à l'estime du Soi*. Je me suis vite rendu compte de la nécessité de les regrouper dans un ouvrage distinct en raison de leur grand nombre. Devant l'ampleur de la tâche, j'ai ressenti le besoin de m'associer à deux collègues, Myrna Ladouceur et Isabelle d'Aspremont. Avec *Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du Soi*, nous vous présentons un recueil d'exercices pour compléter les enseignements du premier livre. Les diverses stratégies et

les explications concernent toutes l'estime de soi et du Soi. Nous nous sommes efforcés de les rendre accessibles tant au lecteur seul qu'à l'animateur d'un groupe. Les personnes qui ne jouissent pas du soutien d'un groupe disposeront d'un moyen pour apprendre par elles-mêmes les bases de l'estime de soi et du Soi.

### **Un livre en trois parties**

La division de ce recueil en trois parties, les stratégies de l'estime de soi, les stratégies pour faciliter le passage de l'estime de soi à l'estime du Soi et les stratégies de l'estime du Soi, lui procure une plus grande clarté et intelligibilité. Nous avons tenu à marquer clairement les articulations entre l'estime de soi et l'estime du Soi. D'une part, l'estime de soi rend possible l'accès à l'estime du Soi parce qu'elle en est le fondement. Nous avons besoin d'un ego fort; il nous rend capables de gérer les réalités quotidiennes. Étudier l'estime du Soi par le biais de l'estime de soi, par ailleurs, nous évite d'adopter une méthode trop abstraite ou analytique. D'autre part, l'estime du Soi, définie par le soin de l'âme, nous éveille aux aspirations spirituelles et nous fait découvrir nos expériences-sommets. Nous attacher uniquement à cultiver un ego fort nous ferait vite tomber dans un vide existentiel où nous resterions dépourvus de ressources spirituelles. Loin d'être des ennemies, l'estime de soi et l'estime du Soi sont appelées à s'entraider et à vivre en harmonie. L'une bâtit l'ego, l'autre permet d'accéder à des profondeurs spirituelles insoupçonnées.

## **L'estime de soi**

Pour éviter la confusion qu'entretiennent certains ouvrages, faisons, dès le départ, une distinction claire entre estime de soi et affirmation de soi. L'estime de soi repose sur la perception que l'on a de son monde intérieur et sur l'évaluation de soi-même à partir des images de soi, de ses dialogues intérieurs avec soi et de son ressenti. L'affirmation de soi, quant à elle, est l'expression sur le plan social de ses perceptions de soi-même. Tout un monde sépare la perception de soi et l'expression de soi. C'est pourquoi nous avons créé des stratégies différentes pour l'estime de soi et l'affirmation de soi.

Une deuxième distinction s'impose, cette fois entre l'estime de soi pour sa personne et l'estime de soi pour son agir. Plusieurs auteurs confondent ces deux types d'estime de soi ; il en résulte une grande confusion dans les esprits. Certaines personnes se valorisent seulement en raison de leurs attributs personnels (beauté, qualités, entregent, charme, grâce, etc.) et d'autres, seulement en raison de leurs actions (réalisations, travail, compétence, service, discipline, ascèse, etc.). Bien loin d'avoir à choisir entre ces deux formes de l'estime de soi, il importe de les cultiver toutes deux pour acquérir un bon équilibre de vie.

## **L'estime de soi dépend des perceptions de soi**

Pour avoir une solide prise sur le concept d'estime de soi ou de mésestime de soi, nous nous sommes

inspirés de la manière de penser propre à la Programmation neurolinguistique. Comme elle, nous divisons le monde de la perception en réalités visuelles, auditives et émotionnelles. Ainsi, l'estime de soi ou la mésestime de soi dépend de la manière de se regarder, de se parler et de se sentir.

L'être humain est constamment en train de percevoir et de juger sa personne et son agir soit de façon favorable, soit de façon défavorable. Les questions suivantes permettent d'évaluer l'estime de soi pour sa personne et l'estime de soi pour son agir.

### **L'estime de soi pour sa personne**

Comment est-ce que je regarde ma personne? Quelle image ai-je de mon corps? Quelle image ai-je de mes attributs personnels?

Quels commentaires est-ce que je fais sur ma personne? S'agit-il de commentaires encourageants ou de paroles méprisantes?

Comment est-ce que je me sens par rapport à moi-même? Mes émotions et mes sentiments vis-à-vis de moi-même sont-ils optimistes ou pessimistes?

### **L'estime de soi pour son agir ou ses compétences**

Comment est-ce que j'entrevois mes réalisations et mes compétences? Comment est-ce que je formule mes projets? Est-ce que je me vois réussir ou faillir?

Quel dialogue est-ce que j'entretiens avec moi-même sur mes réalisations et mes compétences? Est-ce que je m'encourage ou me dis des paroles défaitistes?

Quels sentiments est-ce que j'entretiens à l'égard de mes compétences? Des sentiments de fierté, de satisfaction, le sentiment de ne pas pouvoir réussir ou la peur de manquer mon coup?

Ces questions-clés interrogent la personne sur ses perceptions visuelles, auditives et émotionnelles à propos de son être et de son agir. En nous inspirant de ces types de perceptions, nous avons divisé la première partie de notre ouvrage en trois sections: les stratégies visuelles, auditives et émotionnelles (kinesthésiques). Quelques-unes permettent de réparer les fausses perceptions de soi; d'autres aident à construire une excellente estime de soi.

## **L'estime du Soi**

La deuxième partie de notre ouvrage offre plusieurs stratégies pour développer l'estime du Soi. Pour nous, le soin de l'âme revêt une importance majeure. Deux approches nous ont inspirés: l'approche ou la voie négative, qui consiste à libérer le rayonnement du Soi par le travail du deuil, la «désidentification», la réintégration de l'ombre et les détachements volontaires, et l'approche ou la voie positive symbolique, qui permet de déchiffrer les messages du Soi grâce aux symboles représentant le Soi, à l'art du mandala, à la fonction transcendante et à la valorisation des

expériences-sommets. Nous présentons également des exercices de visualisation favorisant la relation au Soi et d'autres exercices tels que l'intention créatrice et la protection du rayonnement du Soi.

## **L'approche didactique du livre**

Pour faciliter la lecture et la progression du lecteur, nous avons choisi une présentation uniforme pour chacune des stratégies. Les stratégies comprennent toutes les mêmes éléments: une histoire ou une pensée, des objectifs, une explication et la stratégie proprement dite. À la fin de chaque stratégie, nous suggérons au lecteur de s'accorder un moment de réflexion personnelle en écrivant dans son journal de bord et, si possible, de partager avec d'autres son expérience.

## **L'histoire**

L'histoire, ou récit analogique, prépare et nourrit l'imaginaire du lecteur en lui donnant une connaissance immédiate du thème abordé. De plus, elle fournit une expérience intuitive et prépare les esprits à entendre le message véhiculé par la stratégie. Rappelons que l'histoire est le plus vieux mode d'apprentissage des leçons de vie.

Dans un groupe, l'animateur se gardera d'expliquer les histoires ou d'en révéler la leçon morale. Quand on donne un fruit à quelqu'un, on ne le mâche pas pour lui! Ainsi, les histoires peuvent faire leur travail inconscient en chacun. L'effet maximal est atteint quand

L'animateur raconte l'histoire au lieu de la lire. L'ayant appris par cœur, il aura alors tout le loisir d'envoûter son auditoire en laissant la place à l'improvisation dans la narration du récit, en faisant les gestes appropriés et en prenant le ton des divers personnages.

## **Les objectifs**

Pour chaque stratégie, des objectifs guident le lecteur dans son apprentissage. Certains objectifs sont d'abord d'ordre cognitif; d'autres sous-entendent un changement de comportements.

## **L'explication**

Une courte explication situe le lecteur dans la stratégie. Habituellement, elle décrit les objectifs de la stratégie, son utilité et son importance.

## **La stratégie proprement dite**

Elle se compose d'exercices, de visualisations et de mises en situation pour acquérir de nouvelles façons de parler, de voir ou de se sentir dans sa vie quotidienne. Un certain nombre de stratégies peuvent apparaître au lecteur quelque peu artificielles. Mais elles deviendront naturelles pour celui ou celle qui s'y exerce régulièrement.

Nous nous sommes efforcés de rendre le plus grand nombre possible de stratégies réalisables par une personne seule. Toutefois, l'application de certaines stratégies exige la présence d'un groupe.

Plusieurs stratégies font appel à un travail d'intériorité : les visualisations, les méditations guidées, les fantaisies, etc. Ces exercices d'intériorité sont le grand moyen d'apprendre sans effort dans un état second.

Il est important pour le lecteur de suivre chacune des étapes des exercices de visualisation afin de bien entrer en lui-même. Il trouvera avantage à enregistrer à l'avance les visualisations pour ne pas être distrait par leur lecture au moment de l'exercice. De plus, le lecteur doit créer les conditions idéales pour effectuer ces entrées en lui-même : choisir un endroit tranquille ; prévenir toute intervention de l'extérieur, comme la sonnerie du téléphone ; empêcher aussi les intrusions imprévues ; prendre une position confortable ; éviter le sommeil ; induire progressivement un état de conscience modifiée.

### **Le journal de bord**

Le lecteur est invité à tenir un journal de bord, précieux outil de croissance. Il peut y consigner ses découvertes, ses expériences, ses progrès. Il peut aussi s'en servir pour prévoir les situations à venir où il devra exercer ses nouvelles habiletés. De cette façon, le lecteur se préparera encore mieux à poser des gestes concrets pour mettre en pratique ses connaissances. Il ne suffit pas, en effet, de comprendre le bien-fondé d'une stratégie pour intégrer ces notions à sa vie personnelle. Il faut passer à l'action !

Bonne chance !

# Les stratégies de l'estime de soi



## NOTIONS GÉNÉRALES

### 1

# Distinguer l'estime de soi pour sa personne et l'estime de soi pour ses compétences

## **HISTOIRE**

### **Reconnaissance**

Lors d'un exercice sur l'identité auquel participaient des personnes sans emploi, je fus frappée par le fait qu'elles ne parvenaient pas à découvrir leur identité. Elles se considéraient comme « nulles » et sans valeur personnelle.

Elles disaient : « Je ne vaud rien », « Je ne suis pas grand-chose », « Je suis bon à rien », tout cela parce qu'elles n'exerçaient pas un travail reconnu par la société !

Isabelle d'Aspremont

## OBJECTIFS

- Savoir faire la distinction entre l'estime de soi pour sa personne et l'estime de soi pour ses compétences.
- Évaluer l'estime de soi pour sa personne et l'estime de soi pour ses compétences.

## EXPLICATION

Presque tous les livres sur l'estime de soi créent chez le lecteur une grande confusion, car leurs auteurs omettent de faire la distinction entre l'estime de soi pour son être et l'estime de soi pour son agir. Or, cette précision s'avère capitale.

L'estime de soi pour sa personne se traduit par la croyance dans sa valeur comme être unique au monde, par l'acceptation totale de tous les aspects de soi-même et par un amour bienveillant vis-à-vis de soi. L'estime de soi pour ses compétences implique la confiance dans ses facultés d'apprentissage, l'appréciation de ses réalisations, si petites soient-elles, l'évaluation de ses progrès personnels et la poursuite de sa mission personnelle.

# Table des matières

Remerciements . . . . .	5
Introduction . . . . .	7

## **Les stratégies de l'estime de soi**

### **NOTIONS GÉNÉRALES**

1. Distinguer l'estime de soi pour sa personne et l'estime de soi pour ses compétences . . . . .	17
2. Reconnaître les représentations visuelles, auditives et kinesthésiques de l'intériorité . . . . .	27
3. Calibrer l'extériorité et l'intériorité . . . . .	41
4. Découvrir l'influence du VAKOG sur l'énergie personnelle à l'aide de la kinésiologie . . . . .	49
5. Concevoir un objectif propice à l'estime de soi . . . . .	63

### **STRATÉGIES VISUELLES**

1. Se regarder et apprendre à s'aimer dans son être et à s'apprécier dans son agir . . . . .	73
2. Se savoir aimé à travers les yeux d'une personne significative. . . . .	83
3. Trouver des modèles. . . . .	89
4. Apprendre à jouer avec les sous-modalités des représentations visuelles. . . . .	95
5. Bâtir un centre d'excellence. . . . .	101

6. Changer les images nuisibles par le swish . . . . . 111
7. Corriger la perception que l'on a  
de l'existence, de la vie et de l'Univers. . . . . 121

### **STRATÉGIES AUDITIVES**

1. Substituer aux expressions nuisibles à l'estime  
de soi des expressions constructrices . . . . . 129
2. Gérer son dialogue intérieur . . . . . 141
3. Déprogrammer des messages nuisibles  
à l'estime de soi . . . . . 149
4. Répondre adéquatement à  
des commentaires destructeurs. . . . . 155
5. Transformer ses croyances limitatives en des  
croyances constructrices de l'estime de soi. . . . . 163
6. Transformer ses erreurs en source  
d'informations et d'apprentissage. . . . . 173

### **STRATÉGIES ÉMOTIVES**

1. Améliorer l'estime de soi par le soin  
du corps . . . . . 179
2. Accepter des parties mal-aimées  
de son corps . . . . . 185
3. Écouter les messages de son corps. . . . . 191
4. Reconnaître ses états émotionnels  
et leurs messages . . . . . 197
5. Passer à l'action à partir des émotions  
et des sentiments . . . . . 207
6. Réciter les litanies de l'amour et de l'amitié. . . . . 219
7. Ancrer ses ressources par le toucher  
pour répondre à ses besoins . . . . . 223

8. S'exercer à prendre la meilleure décision pour soi-même. . . . . 231
9. Acquérir une plus grande autonomie à l'égard d'une dépendance affective. . . . . 237

### **STRATÉGIES D’AFFIRMATION**

1. Définir ses frontières personnelles . . . . . 243
2. Relever les défis de l'affirmation de soi avec intégrité . . . . . 249
3. Négocier lors d'un conflit de besoins . . . . . 261
4. Gérer les conflits de valeurs. . . . . 269
5. Interpeller autrui dans des situations délictueuses . . . . . 277
6. Être capable de donner des marques d'attention et d'affection. . . . . 283
7. Être capable de recevoir des marques d'attention et d'affection. . . . . 293
8. Acquérir l'art de demander ce dont on a besoin . . . . . 303
9. S'exercer à refuser avec courtoisie. . . . . 311
10. Parler en public avec aisance . . . . . 317

## **Stratégies pour faciliter le passage de l'estime de soi à l'estime du Soi**

### **LE PASSAGE DE L'ESTIME DE SOI À L'ESTIME DU SOI**

- Les imageries guidées pour faire le passage du soi au Soi. . . . . 325

# Les stratégies de l'estime du Soi

## VOIE NÉGATIVE

1. Rechercher son identité profonde  
par la « désidentification » . . . . . 337
2. Travailler le deuil . . . . . 347
3. Réintégrer ses ombres . . . . . 355
4. S'exercer aux détachements volontaires . . . . . 373

## VOIE SYMBOLIQUE

1. Décrire et valoriser les expériences-sommets . . . 379
2. Créer un symbole du Soi . . . . . 385
3. Prendre soin de son âme et la protéger . . . . . 393
4. Construire un mandala . . . . . 401
5. S'entraîner à l'imagination active . . . . . 411
6. S'initier à l'intention créatrice . . . . . 417
7. Vivre l'épiphanie du temps présent . . . . . 425

## RAYONNEMENT DU SOI

1. Découvrir et gérer ses sous-personnalités . . . . . 431
2. S'aimer d'une manière inconditionnelle . . . . . 439
3. Pratiquer le pardon . . . . . 449
4. Adopter la transformation au cœur de soi . . . . . 459
5. Guérir par la résolution de ses conflits . . . . . 469
6. Découvrir sa mission . . . . . 479
7. Célébrer l'instance du Soi . . . . . 491

Annexe: Les archétypes . . . . . 497

Choix bibliographique . . . . . 507

Cet ouvrage est le complément de :

*De l'estime de soi à l'estime du Soi,*  
compact, Novalis 2013

ISBN : 978-2-89646-579-8

Vous pouvez vous le procurer chez votre  
libraire habituel ou le commander directement  
chez l'éditeur :

Novalis

4475, rue Frontenac

Montréal (Québec) H2H 2S2

C.P. 990, succursale Delorimier

Montréal (Québec) H2H 2T1

Téléphone: 514 278-3025 ou 1 800 668-2547

sac@novalis.ca • novalis.ca

*Pour la France et l'Europe francophone :*

Les Éditions du Cerf

24, rue des Tanneries

75013 Paris

editionsducerf.fr

Achever d'imprimer sur les presses de  
l'imprimerie Gauvin, Gatineau, Québec



L'intérieur de ce livre est imprimé sur un papier certifié Éco-Logo, blanchi sans chlore, contenant 100 % de fibres recyclées postconsommation, sans acide et fabriqué à partir de biogaz récupérés.

Extrait de la publication



Dans son livre, *De l'estime de soi à l'estime du Soi*, Jean MONBOURQUETTE a mis en évidence les affinités profondes entre psychologie et spiritualité, rétablissant les articulations entre la démarche de l'estime de soi et celle de l'estime du Soi.

Complément indispensable du livre, voici un recueil de stratégies à vivre seul ou en groupe, permettant de développer l'estime de soi et l'estime du Soi, de prendre soin de son âme, s'éveiller à ses aspirations spirituelles et découvrir ses expériences-sommets.

En complément à cet ouvrage :



Prêtre et psychologue, Jean MONBOURQUETTE (1933-2011) a été, pendant de nombreuses années, professeur à l'Institut de pastorale de l'Université Saint-Paul, à Ottawa. Conférencier très apprécié, il a animé des centaines d'ateliers de formation pour divers groupes : professionnels, groupes populaires, couples et parents. Il est l'auteur de nombreux succès de librairie, dont *Comment pardonner*, *Grandir : Aimer, perdre et grandir*.

Myrna LADOUCEUR, sscj, est maître praticienne, enseignante certifiée et psychothérapeute en programmation neurolinguistique (PNL). Elle est fondatrice du centre PNL en action d'Ottawa.

Isabelle D'ASPREMONT travaille en Belgique, à la maison Saint-Hubert, en accompagnement de personnes en deuil. Formée par Jean Monbourquette, elle poursuit l'œuvre de ce dernier, tant en Europe qu'en Amérique du Sud et au Canada.

**novaliscompact**

**NOVALIS**

novalis.ca

ISBN: 978-2-89646-578-1



9 782896 446578 1

29,95 \$ / 22 €

Extrait de la publication