



Cinquièmes Rencontres d'Éducation Thérapeutique
Lyon 4 décembre 2015

Affirmation de soi Estime de soi et Santé

Docteur Charly Cungi



Neuro Edu Action

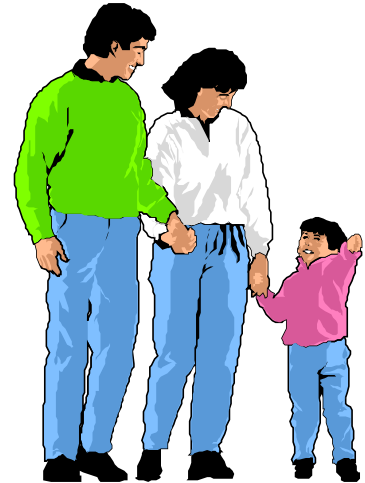
Rue Albert Gos 5, 1206 Genève
+ 41 (0) 22 321 93 73

Clinique Belmont

26 route de Chêne, 1207 Genève
Tél : + 41(0) 22 735 78 11



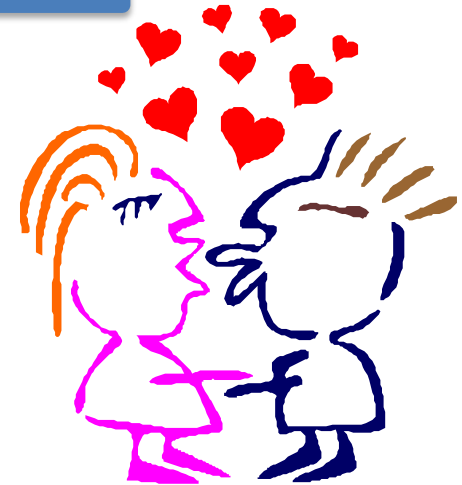
- Nous vivons dans un monde relationnel

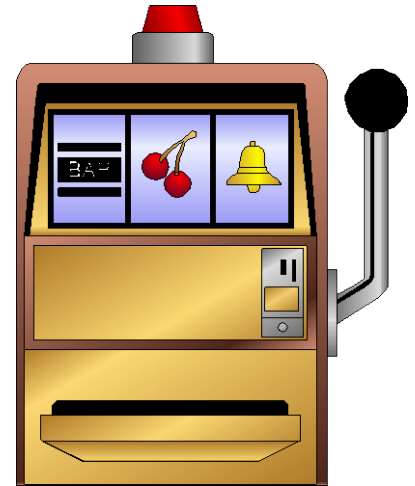


- Et ce n'est pas toujours facile



- Avoir une **bonne relation** avec les autres est une des conditions de l'**équilibre personnel** du bonheur... Et de la **santé**





- Donc autant ne pas laisser les choses au hasard...

Savoir s'affirmer c'est:

- Se sentir à l'aise avec autrui
- Mettre autrui à l'aise avec soi même
- Sans se laisser faire

Pour s'affirmer, il est important:

- De savoir se **calmer**
- De savoir **communiquer**
- De disposer de **méthodes** pour installer une « bonne relation » et pour gérer les problèmes relationnels

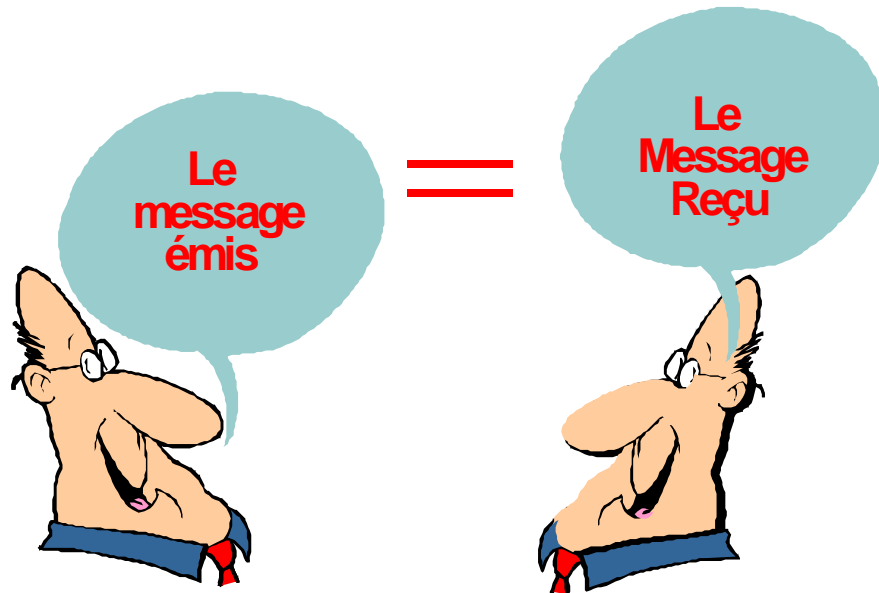
Savoir se calmer



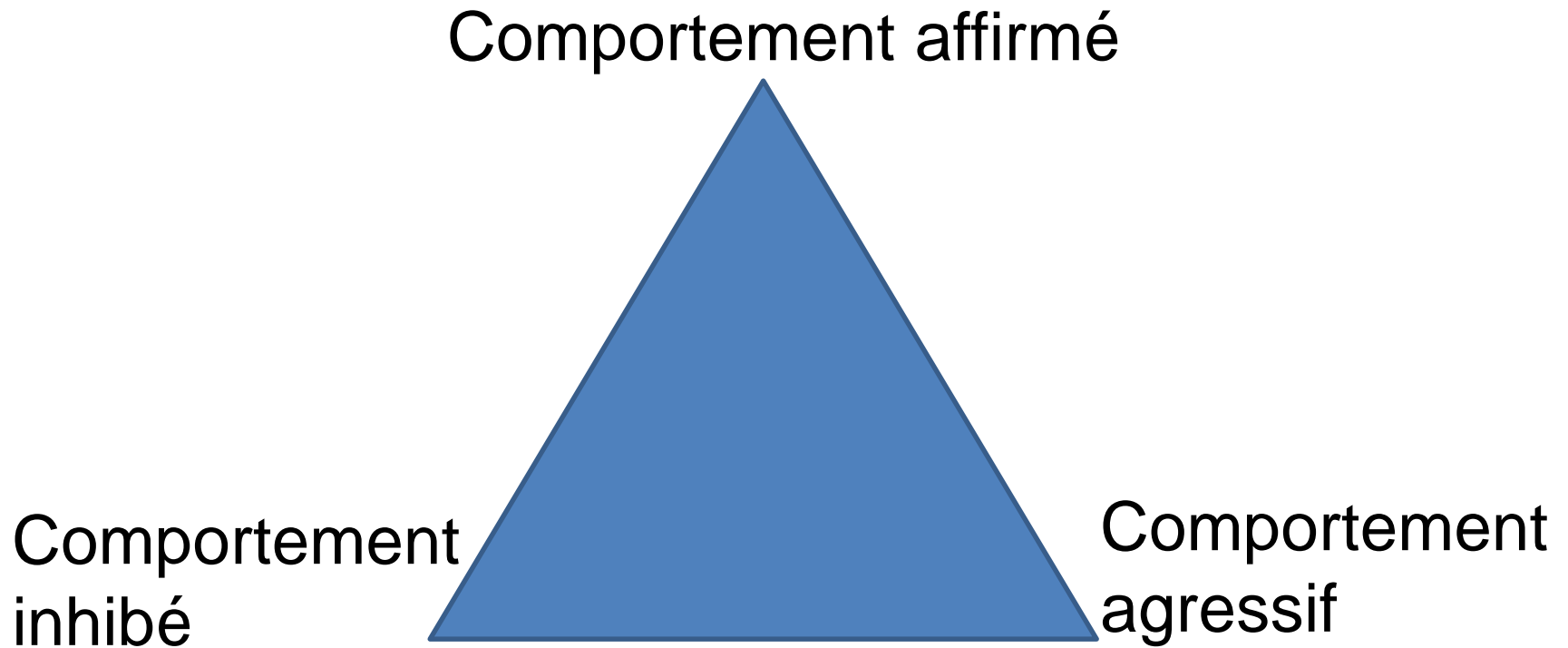
- Le calme améliore:
 - La **vigilance**
 - Les capacités de **réflexion** et de **résolution de problème**
 - L'**action efficace**

Savoir communiquer

- C'est surtout développer l'écoute:
- « *D'écouter c'est ce qu'il y a de mieux pour entendre* » Beaumarchais
- Afin que:



Disposer de méthodes pour gérer les problèmes relationnels



Comportement inhibé



Exemple

Situation problème:

Madame Dupont me demande de garder ses enfants

Ce que je ressens:

Angoisse, révolte, déprime

Les conséquences

O concrètes:

Pas le temps de faire les dernières révisions, fatigue le lendemain, diminution des chances de réussite.

O relationnelles

Madame Dupont trouve très pratique que je garde ses enfants, elle va souvent me le demander!

Ce que je pense:

“Je devrais refuser”, “Je vais rater mon examen!”, Elle devrait comprendre, elle est vraiment sans gêne”

Ce que je fais:

Je vais garder les enfants



Si j'ai un comportement inhibé prédominant



- Je demande peu de choses, je verbalise peu ce que je pense, et ai du mal à refuser quand cela est souhaitable.
- Je pense:
 - En me révoltant intérieurement
 - Ou de manière « altruiste »
- Mes émotions: Anxiété, angoisse, révolte, déprime, manque de confiance en soi



- Je respecte plus les droits des autres que les miens
- J'obtiens peu de choses concrètes
- J'ai une bonne relation avec beaucoup de monde, mais:
 - *Effet bonne poire*
 - *Effet protecteur et conseiller*
 - *Effet "agressif"*
- Une évolution dépressive n'est pas rare

Comportement agressif



Exemple

Situation problème:

Madame Dupont me demande de garder ses enfants

Ce que je ressens:

révolte, colère

Les conséquences

O concrètes:

Le temps de faire les dernières révisions.

O relationnelles

Madame Dupont peut se vexer et la relation avec elle devenir pénible. Risque de ne plus me demander de garder les enfants.

Ce que je pense:

“Je vais refuser”, “Je vais rater mon examen!”, Elle devrait comprendre, elle est vraiment sans gêne”

“Vous croyez que j’ai que ça à faire...
Gardez les vous même!”

Claire
agressive...



Si j'ai un comportement agressif fréquent:



- Ce que je pense correspond exactement à ce que je fais et ressens
- J'obtiens plus de choses concrètes qu'avec un comportement inhibé
- La relation avec les autres devient difficile, et au bout du compte l'isolement n'est pas rare

Comportement affirmé



Exemple

Situation problème:

Madame Dupont me demande
de garder ses enfants

Ce que je ressens:

un peu anxieuse
sans plus

Les conséquences

O concrètes:

Le temps de faire les
dernières révisions.

O relationnelles

Je garde une bonne relation avec
Madame Dupont.

Ce que je pense:

“Je vais lui dire
gentiment que ce
n’est pas possible, il
n’y a pas de raison
qu’elle se vexe!”

“Je refuse gentiment en
expliquant la situation!”

Claire
affirmée...



Si j'ai un comportement affirmé prédominant:

- J'obtiens plus de choses concrètes
- J'ai une bonne relation avec les autres, lesquels savent à quoi s'en tenir avec moi
- J'ai de plus en plus confiance en moi

Plan pour l'affirmation de soi

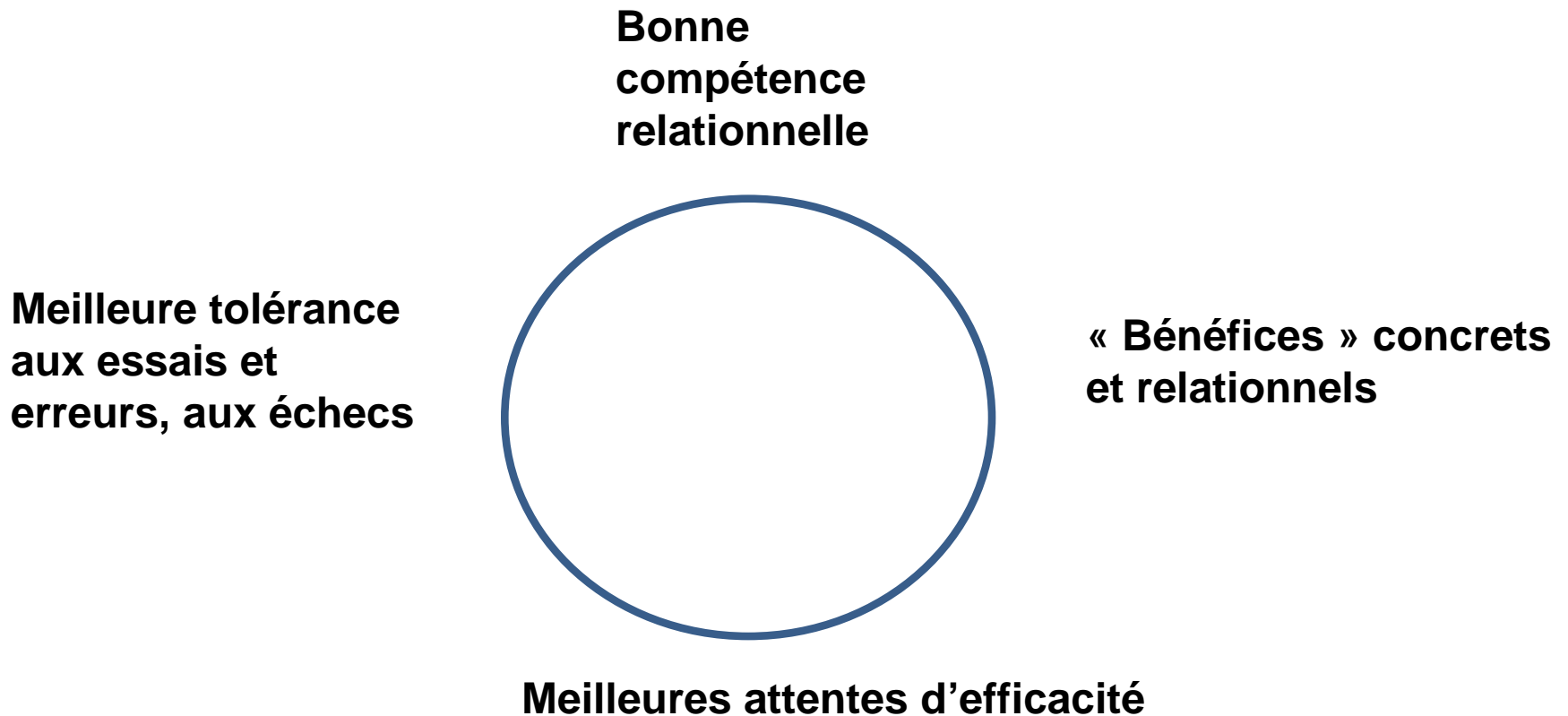
- Une idée précise et concrète
- Une bonne empathie: bien percevoir la réalité que vit autrui avec l' « a priori du doute positif »
- Une verbalisation directe et précise, avec les composantes non verbales du message adaptées
- Une persistance suffisante
- Terminer le plus chaleureusement possible

Résultats à vérifier

- Obtenir une chose concrète ou un compromis acceptable
- Améliorer la relation avec autrui
- Se sentir bien après

Évaluation de 0 à 100

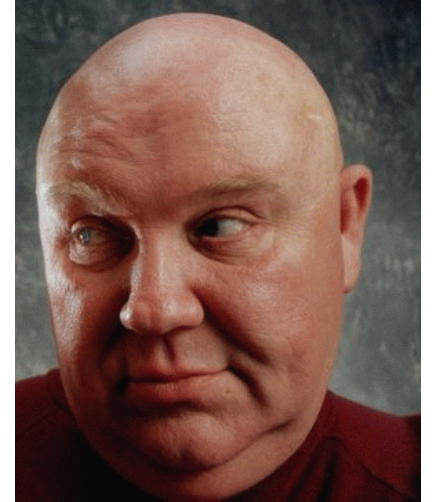
Un bon entraînement à l'affirmation de soi entraîne le plus souvent une meilleure confiance dans ses capacités, et une meilleure estime de soi



Estime de soi

- Estimer étymologiquement est issu du latin **oestimare**:
 - Évaluer
 - Avoir une opinion sur
- **L ' estime de soi correspond à la manière dont je m'évalue et à l'opinion que j'ai sur moi**
- **A la perception de mon identité, « de qui je suis »**

Comment se construit l'estime de soi?



- L'identité
- Le contexte dans lequel se développent nos apprentissages

L'identité



- Le fait de se sentir moi et la manière dont je me perçois se construit progressivement



Dans un contexte en constante évolution comprenant:

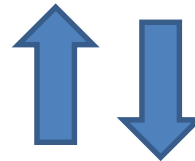
- .La famille
- .Les autres
- .L'école
- .Les loisirs

- **L'identité s'inscrit étroitement dans le développement relationnel et celui des compétences**
- **Deux “facettes” importantes expliquent les dérapages:**



La reconnaissance nécessaire par les autres

Milieu ambiant



Moi et ma relation avec les autres



Me prouver à moi-même ce dont je suis capable, le développement de mes compétences personnelles

Mes valeurs personnelles

Une « bonne identité » correspondrait:

- **Au fait de se sentir bien avec soi-même**
- **Au fait de se sentir bien avec les autres**

De savoir établir un équilibre:

- **Entre les besoins, les désirs personnels,**
- **Les responsabilités et les devoirs que nous nous donnons**
- **Les limites que nous acceptons ou refusons**

Nous avons à apprendre à nous sentir à l'aise:

- Avec les autres...



- Dans notre corps



Qui suis-je?

- Psychologiquement





Jean Piaget

- L'identité se constitue à travers un mouvement de va et vient entre deux processus:
- **L' Accommodation**
- **L' Assimilation**

- **L'ACCOMMODATION C'EST:**

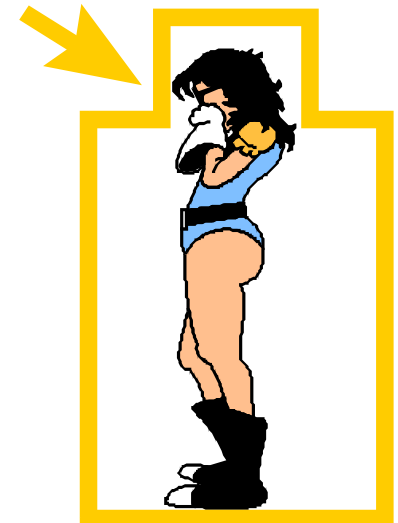
La façon dont un individu s'adapte au milieu ambiant, et particulièrement aux autres.

C'est la manière dont le milieu extérieur nous influence et nous modèle.



- **L'ASSIMILATION C'EST:**

La façon dont l'individu va adapter le monde extérieur à lui-même.



La coexistence de ces deux processus:

Accommodation

Assimilation

**Identité
Aptitudes
interpersonnelles**



**Quels sont les ingrédients
nécessaires pour que le processus
s'établisse le mieux possible?**



Amour

Sécurité



Limites



Les apprentissages nécessaires se font de deux manières:

- **Essais et erreurs**
- **Modèles et informations**
- **Ces deux types d'apprentissages sont fortement influencés par le contexte relationnel**

**Quel est le contexte
dans lequel nous
“grandissons” et
évoluons?**



L'école, le travail



- Comment ce contexte permet-il d'apporter assez d'amour, de sécurité et de limites pour que tout se passe bien?
- Il faut tout d'abord souligner que le contexte a beaucoup changé depuis une centaine d'années...

Les « temps anciens »



FAMILLE

ECOLE

**LOISIRS ET
MILIEU
EXTERIEUR**

Les avantages des temps anciens



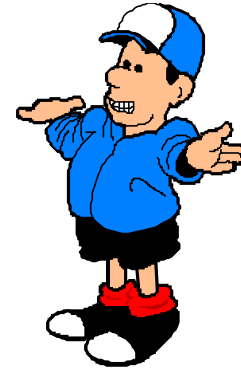
- **Les limites étaient facilement posées, autant au niveau familial que scolaire et généralement facilement acceptées.**
- **Les “crises d’identité” étaient peu nombreuses, tous les rôles étant bien définis ainsi que l’avenir et la relation a autrui.**
- **L’isolement et son cortège de souffrance, n’existait pas.**

Les inconvénients des temps anciens



- **Le maintien de la communauté se faisait au dépens de l'individu.**
- **Il est probable que l'affectivité et l'amour posait problème, au moins par rapport au nombre d'enfants dont il fallait s'occuper. Le milieu affectif était certainement plus "dur".**
- **Le contexte diminuait la possibilité d'innover et l'adaptabilité individuelle.**

Maintenant



FAMILLE

ECOLE

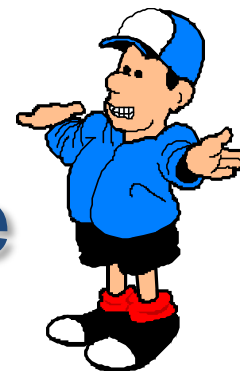
**LOISIRS
ET MILIEU
EXTERIEUR**

Les avantages de « l'époque moderne »



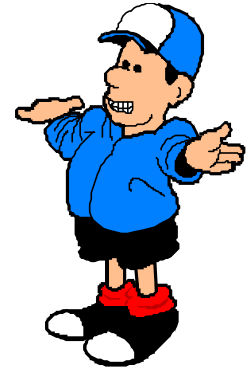
- **La notion d'individu est beaucoup plus marquée avec plus de liberté de choix, de discussion et d'action. Chacun pilote davantage sa vie, développe plus d'esprit critique, choisit ses relations, son conjoint, son métier.**
- **Les familles plus réduites permettent une meilleure disponibilité affective des parents qui passent plus de temps et donnent plus de moyens par enfant.**
- **Les individus ont des activités variées, disposent d'une grande quantité d'informations et beaucoup plus de personnes font des études.**

Les inconvénients de « l'époque moderne »: le revers de la médaille

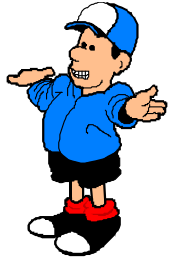


- **L'individu peut devenir prioritaire sur la communauté.**
- **Plus de biens matériels, de possibilités de loisirs, le fait d'être longtemps à la charge des parents développent plus la notion de droits par rapport à celle de devoirs.**
- **La "liberté" plus grande peut correspondre à un manque de "repères par rapport à ce qui est bien et mal" et ou se situer par rapport aux autres.**

Les « valeurs actuelles » qui nous influencent:



- **Réussite sociale et performance**
 - “*Popularité*”
 - **Argent**
 - **Sentiment d’appartenance au groupe, inversement individualisme, « droits » personnels**
- **Image du corps**
 - *Mode, habillement, minceur,*
- **Loisir**
- ***Modèlent considérablement l’estime de soi!***

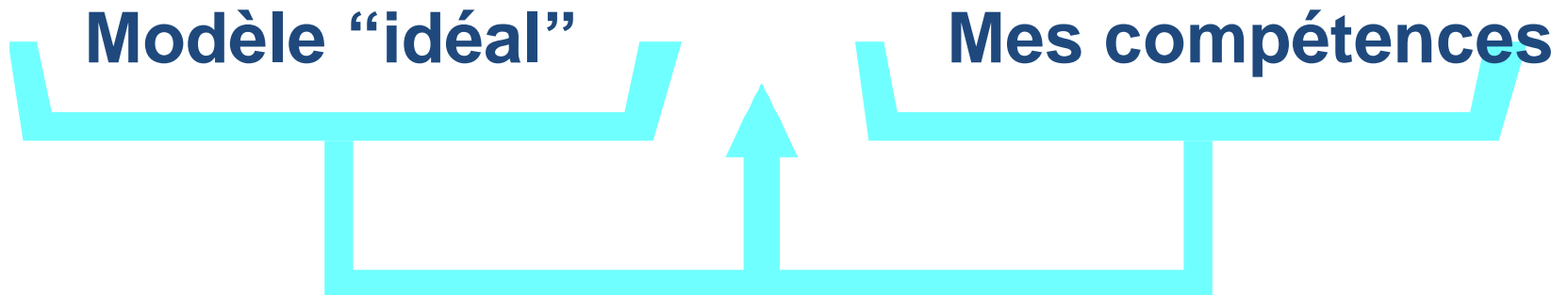


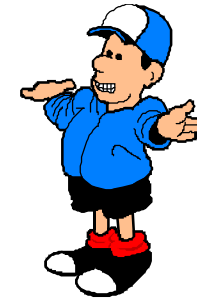
- **Toutes ces valeurs ont une dimension relationnelle importante**

- **Regard et jugement par les autres**

- **L'importance que j'accorde au jugement par les autres**

Bonne estime de soi



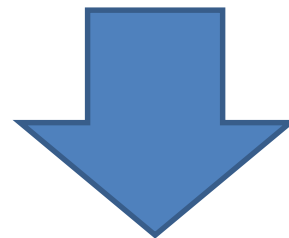


Mes compétences

Modèle "idéal"

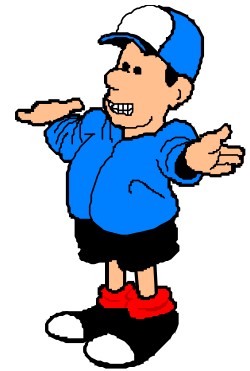
**Des compétences
trop "faibles" par
rapport à ce
modèle**

**Un modèle
"idéal" trop
important**



Problèmes d'estime de soi

Dés lors il s'agit:



- **Soit de “re ajuster les objectifs” au niveau du modèle**
 - **Restructuration cognitive**
- **Soit d’augmenter ses compétences “pour atteindre” le modèle**
 - **Affirmation de soi et méthodes comportementales**
- **Soit (et le plus souvent) les deux!**



Cinquièmes Rencontres d'Éducation Thérapeutique
Lyon 4 décembre 2015

Affirmation de soi Estime de soi et Santé

Docteur Charly Cungi



Neuro Edu Action

Rue Albert Gos 5, 1206 Genève
+ 41 (0) 22 321 93 73

Clinique Belmont

26 route de Chêne, 1207 Genève
Tél : + 41(0) 22 735 78 11



Références

- S'affirmer et communiquer, Ed. de l'Homme, Jean Marie Boisvert et Madeleine Beaudry
- Savoir s'affirmer, Pocket, Charly Cungi
- La psychologie de l'enfant, PUF, Jean Piaget, Barbel Inhelder
- Savoir se relaxer, Retz, Charly Cungi