

Prenez en main votre « Estime de Soi »

Vous arrive-t-il parfois de vous sentir diminué face à une autre personne ? Ne serait-ce que vous sentir inconfortable ou importuné en présence de quelqu'un en particulier ?

Si oui, ce Bulletin est pour vous. Si non, ce Bulletin est pour vous aussi, car comme nous sommes humains, nous avons besoin de se rappeler des principes tels que ceux exposés dans les prochaines lignes, et vous êtes aussi candidat à tomber dans un piège bien particulier...

Nous parlerons aujourd'hui de votre estime de soi. Pas celle de votre voisin ou de votre conjoint(e), mais bien de la VÔTRE. Je sais, ça prend parfois une bonne dose d'humilité pour accepter les choses telles qu'elles sont, et encore davantage d'humilité pour accepter que l'on doive, soi-même, changer ces choses.

Oup's ! Ai-je dit le mot que l'on ne doit pas dire, ni même penser ? Oui ! J'ai osé dire le mot « changer ». Je peux même l'écrire en gras - « **changer** » - ou en majuscule : « **CHANGER** »; car je n'ai pas peur de ce mot. Mon estime personnelle est suffisamment grande pour accepter que je doive changer si je désire m'améliorer. Si vous désirez vous améliorer, atteindre de plus hauts sommets, il vous sera im-pos-si-ble de le faire sans « changer » !

Premièrement, vous êtes une personne des plus importantes qui soit sur terre. Je ne sais pas pourquoi je vous dis cela car vous le savez déjà, n'est-ce pas ? Personne n'est plus important que vous ! La preuve : lorsque vous regardez une photo de groupe sur laquelle vous êtes présent, vous jugerez que cette photo est bonne ou mauvaise par votre apparence « à vous » sur cette photo : vos vêtements, votre regard (les yeux fermés... grrr...), votre sourire, etc.

Si le collet de votre chemise est quelque peu déplacé, vous en serez insatisfait ! Cependant, si c'est le collet de votre voisin qui est déplacé, avouez que « ce ne sera pas si grave »... Donc, voilà une chose de réglée : **vous êtes une personne des plus importantes qui soit.**

Deuxièmement : Pourquoi vous arrive-t-il parfois de vous sentir diminué ou inférieur à d'autres personnes, alors que « vous êtes une personne des plus importantes qui soit » ? Hum ! Hum ! Incohérent, n'est-ce pas ? C'est pourtant très simple : Votre estime de soi n'est pas suffisamment forte pour exprimer ce que vous croyez, soit d'être une personne des plus importantes, et vous en venez à vivre cette croyance comme un « peut-être », comme un rêve...

Maintenant, comment prendre en main votre estime de soi, comment la développer pour que vous puissiez rendre ce rêve une réalité ?

Ayez d'abord des objectifs, de grands et beaux objectifs dans chacune des huit facettes de votre vie, comme : la famille, le social, votre santé, votre carrière, vos finances, etc. N'ayez pas peur de viser haut ! Michelangelo Buonarroti (1474-1564), Peintre et Sculpteur Italien, à l'époque de la Renaissance, a dit un jour :

« Le plus grand danger pour la plupart d'entre nous n'est pas que nos objectifs soient trop élevés et que nous ne les atteignons pas, mais plutôt qu'ils soient trop petits et que nous réussissions »

L'important est que vous désirez vraiment atteindre ces objectifs. Si vous le désirez et que vous l'écrivez, vous vous mettez à y croire. Vous vous dites peut-être : « mais... Pourquoi avoir de grands rêves, pourquoi viser haut ? Je ne suis pas quelqu'un d'extraordinaire ! »

Je vous comprends. J'ai déjà pensé ainsi. Cependant, vous pouvez décider d'être « une personne ordinaire qui a des rêves extraordinaires ! » N'est-ce pas plus juste, plus simple ?

Maintenant, à la suite de cette décision et d'avoir écrit de grands et beaux objectifs :

Passez à l'action !

Vous ne savez pas tout ce que vous devez faire comme action ? Faites le peu que vous savez devoir faire et la voie s'illuminera devant vos pas ! Vous découvrirez que, lorsque vous planifiez, c'est drôle comme les circonstances se placent pour que vos objectifs se réalisent ! D'incroyables coïncidences croiseront votre voie !

En chemin, vous atteindrez alors de petits succès. C'est là, à ce moment même, que votre **estime de soi** prendra de la force : **en atteignant de petits succès successifs !** Chaque fois, vous verrez grandir votre estime personnelle. Chaque fois, vous prendrez davantage confiance en vous-même. Chaque fois, vous verrez l'impossible devenir de plus en plus « **possible** ». Chaque fois... imaginez la suite...

L'objectif n'est pas ici de vous sentir supérieur aux autres. Se sentir supérieur n'est guère mieux que de se sentir inférieur. C'est un piège par lequel, si vous y posez le pied, vous pourrez perdre des mois et des années précieuses dans votre cheminement, ainsi que l'estime de nombreux amis. Prenez garde à l'« ego-trip de pouvoir ». C'est un piège qui ne pardonne pas. Ayez la sagesse de le contourner.

Le véritable objectif est de pouvoir avoir des relations d'égal à égal, dans le respect de chacun, avec toute personne qui passe dans votre vie. Se sentir inférieur fait en sorte que le possible semble impossible; tandis que se sentir supérieur fait en sorte que **vous êtes trop important pour les petites choses, ce qui aura comme effet que vous serez trop petit pour les grandes choses...**

Cependant, se sentir d'égal à égal, et permettre aux autres de se sentir ainsi, augmentera votre Leadership et rendra l'impossible « **possible** » à vos yeux et aux yeux des gens que vous estimez vraiment...

Ce qui fera de vous une personne confiante, respectueuse et épanouie ! Vous voyez : vous n'êtes pas resplendissant(e) que sur les photos !

$$E = HOPLA^2 \text{ ©}$$

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'ou ierez-vous ?

Copyright © 2008

Paul Rousseau
Le Samouraï de l'Excellence ! ©
Tél. : 1-866-588-5220

Conférencier professionnel, auteur et formateur, **ceinture noire** dans six disciplines d'arts martiaux, Paul Rousseau est un réel performeur. Véritable **Alchimiste du Potentiel**, et concepteur de la formule **E = HOPLA² ©**, il est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'**Excellence**.

Faites une Différence !

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau
pour une prochaine Conférence dans votre organisation :**

page [Organisateur d'événements](http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html) :
<http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html>

* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html) :
http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html

* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !
<http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html>

- Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- M'arrive-t-il parfois de me sentir inférieur à d'autres personnes ?

- À combien, sur une échelle de 1 à 10 (1 étant le plus faible), je place le niveau de mon estime de soi ?

- Ai-je un plan d'action en cours, présentement, qui me permettra d'atteindre de petits succès, et ainsi augmenter mon estime personnelle d'un niveau ?

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

Merci de faire suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier !