



C onfiance

A uthenticité

M oteurs

E motions

R ôle

A ctions

Chapitre 1

Avoir une meilleure image de soi

*« Une des clés du succès est la confiance en soi.
Une des clés de la confiance en soi est la préparation. »*

ARTHUR ASHE

L'estime que vous avez de vous, c'est l'estime que vous faites de la distance qui sépare l'image que vous avez de vous, de l'image idéale que vous voudriez avoir.

Plus cette distance est grande, plus vous vous sous-estimez. Plus cette distance est courte, plus votre estime de vous est grande.

Or, se sous-estimer n'est pas vraiment bon : vous vous dévalorisez.



Pour le psychiatre Christophe André, ce qui construit votre estime de vous, c'est d'abord, enfant, de recevoir un amour inconditionnel. Est-ce que vos parents valorisaient vos succès ? Est-ce qu'ils vous blâmaient quand vous échouiez, ou est-ce qu'ils étaient compréhensifs ?

S'ils n'acceptaient pas vos échecs, n'appréciaient pas vos réussites, vous critiquaient ou doutaient de vous, vous avez peut-être du mal aujourd'hui à reconnaître votre valeur.

Ceux qui deviennent des stars de cinéma ou de grands comédiens, et plus généralement ceux qui sont satisfaits de leur vie, ont globalement une bonne, voire une haute estime d'eux-mêmes.

Avoir une bonne image de soi s'apprend.

C'est ce que vous propose la méthode C.A.M.E.R.A.

S'estimer au travers de son seul regard sur soi

Si vous vous sous-estimez, vous avez tendance à porter une attention démesurée aux jugements des autres.

Vous pouvez être hypersensible aux opinions d'autrui, même quand ces opinions sont positives à votre endroit.

Vous avez alors tendance à ne pas croire ou à minimiser les compliments, ce qui peut passer pour de la fausse modestie.

Avec une estime de vous juste, vous allez accepter les louanges sans gêne, et avec humilité.

C'est exactement ce que font les acteurs invités à des festivals et qui reçoivent des prix, ou les animateurs qui arrivent sur les plateaux télévisés sous les applaudissements.

Ils ne sont pas embarrassés d'être honorés, mais ne s'en enorgueillissent pas pour autant. Ils remercient, disent une phrase gentille au public, et enchaînent sur ce qu'ils ont à faire...

En vous sous-estimant, vous pouvez vivre la critique ou le comportement maladroit de vos interlocuteurs comme un rejet ou une blessure. Vous pouvez être ébranlé par un regard en coin ou surréagir à une absence de réaction de l'autre.

Alors qu'avec une bonne estime de vous, vous avez à l'esprit que le jugement d'autrui n'est qu'un simple point de vue, rien de plus.

Pour avoir une bonne image de vous, veillez à choisir un environnement qui partage ce qui est important à vos yeux.

Un animateur télé réussira s'il anime une émission qui véhicule ses valeurs et ses qualités d'humour, d'empathie, de challenge ou d'éthique par exemple.

Là où un autre verra son émission ne pas faire d'audience, si elle ne correspond pas exactement à sa personnalité...

Il en est de même sur le plateau de votre vie.

Si vous évoluez dans un milieu qui ne vous correspond pas fondamentalement, à terme, vous risquez d'échouer ou d'entrer en conflit : soit avec une personne de ce milieu, soit avec vous-même.



Marion en a fait l'expérience. Aujourd'hui réalisatrice, c'est une ancienne comédienne d'une grande institution culturelle française du théâtre. À l'époque, elle évoluait sur les planches chaque soir aux côtés de partenaires passionnés qui vouaient leur vie au théâtre. Elle se «sentait à part». Marion a vite pris conscience que la demande de productivité était incroyable et qu'elle n'avait pas l'endurance et le goût pour cela. Persuadée que si elle continuait dans cette voie, elle ne serait pas vraiment heureuse dans sa vie, elle a fini par quitter le théâtre pour se lancer dans des projets de cinéma dans lesquels elle s'épanouit désormais.



Action C1

Et vous, quelle image avez-vous de vous ?

Et aux yeux des autres ?

Libérez-vous d'une potentielle mauvaise image de vous que vous avez

Les personnes médiatisées ont une bonne estime d'elles-mêmes. Elles connaissent leur valeur et apprécient généralement leur image.

Pour découvrir si c'est aussi votre cas, entourez intuitivement dans le tableau qui suit, l'affirmation qui vous correspond le plus :

1.	Quand je me regarde dans un miroir, l'image que je vois :	
	A. Me plaît	B. Me déplaît
2.	Quand je pense à la personne que je suis maintenant, je suis plutôt :	
	A. Satisfait	B. Insatisfait
3.	J'accepte les compliments :	
	A. Sans rougir : ils sont mérités	B. En y croyant à moitié : ils sont dits pour me faire plaisir
4.	L'événement le plus marquant de ma vie a été :	
	A. Positif	B. Négatif
5.	Si un inconnu me regarde, j'imagine que ses pensées à mon sujet sont :	
	A. Positives	B. Négatives

FAIRE DE VOTRE VIE UN FILM À SUCCÈS

6.	Je fais passer les besoins des autres :	
	A. Après les miens	B. Avant les miens
7.	Souvent :	
	A. Je sais dire non	B. Je ne sais pas dire non
8.	Je suis convoqué par mon supérieur :	
	A. Je n'ai rien à me reprocher	B. J'ai dû faire quelque chose de mal
9.	J'exige plus :	
	A. Des autres que de moi	B. De moi que des autres
10.	Je suis le plus souvent mû par des pensées :	
	A. Qui me transportent	B. Qui me freinent

Comptez le nombre de propositions A et B que vous avez entourées :

J'ai entouré..... propositions A	J'ai entouré..... propositions B
----------------------------------	----------------------------------

Si vous avez entouré plus de propositions A, vous avez globalement une bonne ou une haute estime de vous.

Si vous avez entouré plus de propositions B, vous avez tendance à vous sous-estimer.

Si vous avez entouré autant de propositions A que de propositions B, vous semblez avoir une estime de vous moyenne ou changeante.

Pour découvrir quelle image vous donnez aux autres, entourez dans le tableau qui suit, l'affirmation qui vous correspond le plus :

1.	A. J'ai du mal à me présenter si on me demande de parler de moi	B. Je n'ai aucun mal à me présenter si on me demande de parler de moi
2.	A. Mettre en avant mes qualités me donne l'impression de me vanter	B. Je sais mettre en avant mes qualités avec assurance
3.	A. Je veux me mettre dans un trou de souris face à certaines personnes	B. Personne ne m'intimide, il est rare que je sois déstabilisé
4.	A. J'ai tendance à minimiser mes réussites	B. Je sais mettre en avant mes réussites
5.	A. En fonction des circonstances, je peux penser que je suis quelqu'un de valeur, puis que je suis sans intérêt	B. Le jugement que je porte sur moi est stable. Je sais ce que je vaudrai, quelles que soient les circonstances

6.	A. Face à certaines personnes, je me sens nul ou sans grande valeur	B. Quel que soit mon interlocuteur, j'ai conscience de ma valeur
7.	A. Je réfléchis plus de trois secondes pour donner trois de mes qualités	B. Je sais donner trois de mes qualités en moins de trois secondes
8.	A. Si mon interlocuteur me soutient que j'ai tort, je me remets en question (pourtant, le futur prouve souvent que j'avais raison)	B. Je sais imposer mon point de vue si je crois que j'ai raison (pourtant, le futur m'enseigne parfois que j'avais tort)
9.	A. On tient sur moi des propos contradictoires	B. Globalement, tout le monde pense la même chose de moi
10.	A. On a souvent dit que je manquais de confiance en moi	B. On a souvent dit que j'avais trop confiance en moi

Cumulez le nombre de choix faits dans chaque colonne :

J'ai entouré..... propositions A	J'ai entouré..... propositions B
----------------------------------	----------------------------------

Si vous avez entouré plus de propositions A, vous donnez vraisemblablement l'image d'une personne à basse estime de soi.

Si vous avez entouré plus de propositions B, vous véhiculez plutôt l'image d'une personne à haute ou bonne estime de soi.

Si vous avez un nombre de choix équivalents, vous pouvez passer pour un individu à l'estime de soi moyenne ou changeante.

Les acteurs et présentateurs télé au succès durable véhiculent généralement une image en accord avec l'image qu'ils ont d'eux.

Y a-t-il un décalage entre l'image que vous avez de vous et l'image que vous véhiculez ?

Pour vous affranchir maintenant d'une éventuelle mauvaise image de vous que vous pourriez avoir, dessinez sur une feuille deux bonshommes et écrivez les phrases dévalorisantes (que vous avez pu entendre ou que vous pensez de vous) en faisant en sorte que ces phrases les relie (voir exemple page suivante).