

flashlight pour les collaborateurs  
et collaboratrices

# RESPECT DE SOI



Dr. Anne Katrin Matyssek

**visana**

A votre service, tout simplement.

*Heureusement que vous êtes de retour! Ce flashlight a pour objectif de vous aider à accroître le respect que vous vous portez et à augmenter votre estime personnelle... tout un programme, n'est-ce pas?*




# Quel est le thème du jour? Quels en sont les effets?

- Un nouveau projet est attribué, que la plupart des membres de l'équipe trouvent passionnant. Toutefois, des présentations devant de grandes assemblées sont requises dans le cadre de ce projet. Lorsque ce fait est mentionné, beaucoup se retirent pour laisser le champ libre aux autres.

Comme vous le savez peut-être, avoir une bonne estime de soi fait partie de la santé psychique. Certaines personnes ont l'impression que le respect de soi est donné au berceau (par des parents aimants) et que si on ne l'a pas, on n'a pas eu de chance.

Heureusement, ce n'est pas le cas. En effet, même adultes, il est possible d'accroître le respect que nous nous portons, en nous montrant bienveillants envers nous-mêmes.

Ce flashlight vous fournit des conseils qui vous seront bénéfiques et qui contribueront à renforcer votre estime personnelle. Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture!




Celles et ceux qui souhaitent rester en bonne santé psychique doivent être en mesure de s'accorder un certain respect, aussi et même justement dans les situations difficiles.

### **La santé psychique passe par le respect de soi.**

Bien que le respect de soi se développe depuis la petite enfance, par le fait que les parents signalent à l'enfant à quel point il est le bienvenu dans ce monde, maintenir un équilibre narcissique reste pour tout être humain la mission d'une vie. Nous nous aimons tous parfois un peu plus ou un peu moins.



**Il n'est jamais trop  
tard pour  
développer le  
respect de soi.**



Les personnes en bonne santé psychique ont la capacité de s'auto-critiquer et de réagir de façon constructive aux critiques provenant de tiers, même si cela fait mal dans un premier temps.

Et même si on n'a pas été très chanceux/se dans l'enfance et que l'on n'a pas «reçu» les clés nécessaires, il est possible de se forger une estime de soi solide en exerçant des modèles de comportements qui impliquent le respect de soi.

**Cela peut paraître paradoxal, mais ça ne l'est pas.**

Un exemple de comportement renforçant l'estime personnelle serait celui-ci: se cuisiner quelque chose de bon et mettre la table (faire le ménage, aller chez le coiffeur, s'offrir une pause, etc.). Cela permet d'augmenter le respect de soi.

**Chaque versement sur le compte du respect de soi,**

**par le biais d'un comportement bienveillant,**

**permet de le faire croître.**



**visana**

A votre service, tout simplement.

# QUE POUVEZ- VOUS FAIRE?

PETIT JEU DE  
REFLEXION:

COMMENT  
TERMINEZ-VOUS LA  
PHRASE:

«PARCE QUE JE LE  
VAUX BIEN, ...»?

Le respect de soi ne vient malheureusement pas tout seul. Il faut faire en sorte qu'il vienne.

Vous pouvez tester les mini-conseils suivants directement à votre place de travail:



1. ■

**Occupez-vous de vos besoins de base sur le plan physique**, p. ex. en prenant un grand bol d'air frais, en faisant de l'exercice ou en vous préparant un thé. Même si ce conseil semble ne rien avoir à faire avec la santé psychique: l'âme est renforcée lorsqu'elle remarque que l'on s'occupe d'elle. Comme lorsqu'on savoure quelque chose, la psyché reçoit le signal: «Je vaudrais vraisemblablement la peine que l'on s'occupe de moi.»

2. ■

**Observez ce matin à quelle fréquence vous engagez des jugements de valeur.** Cela peut paraître étrange, mais c'est extrêmement efficace et parfois effrayant: la plupart d'entre nous émettent des jugements de valeur en permanence; nous trouvons quelque chose bien ou mal, aussi bien en ce qui nous concerne qu'en ce qui concerne les autres. A l'inverse, un comportement de **perception attentive** serait plus sain et meilleur pour l'estime de soi: **simplement percevoir ce qui est** et renoncer aux jugements de valeur.

3. ■


**Faites de l'ordre, p. ex. sur votre bureau ou dans vos tiroirs.** Vous méritez de travailler dans un environnement rangé et propre. Le fait de ranger et de nettoyer procure un sentiment de réussite. Cela vous aide à vous montrer, même en pensées, bienveillant envers vous-même. Et sur le plan du comportement: traitez-vous avec encore plus de soin que votre machine à café entièrement automatisée. «Parce que vous le valez bien!»

Les attentes que les personnes qui n'ont que très peu d'estime d'elles-mêmes se fixent sont souvent si élevées qu'elles ne peuvent pas être atteintes. Ces personnes se sentent alors confortées dans l'hypothèse qu'elles sont moins performantes.

**Vous êtes votre meilleur atout!**

**Lorsque quelqu'un  
frime avec sa Rolex,  
vous vous dites: «il  
doit avoir besoin de  
frimer!»**





C'est pourquoi vous ne devriez pas non plus vous rendre malheureux/se avec une recherche de perfection, mais vous montrer à vous-même à quel point vous êtes important/e. Vous n'aurez ainsi jamais besoin de frimer avec des symboles de statut. VOUS savez très bien ce que vous valez.

Sur la diapositive suivante, vous trouverez un aperçu contenant de petits conseils de réflexion qui vous aideront à penser à vous (mais aussi à vos collègues et aux membres de votre équipe) de façon positive. Vous pouvez imprimer cette carte et l'utiliser comme aide-mémoire dans les situations difficiles:

**«Stop! Il n'y a pas que ça dans la vie!»**

# CONSEILS DE REFLEXION POUR UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI AU QUOTIDIEN:

Lorsque vous voyez cette carte, offrez-vous une petite pause et:

**Regardez les points positifs!**

**Qu'est-ce qui vous fait rayonner?**

Celles et ceux qui sourient obtiennent une plus grande reconnaissance!

**Où pouvez-vous recharger vos batteries?**

Trouvez des sources de reconnaissance aussi hors de votre travail!



Vous êtes un trésor! Plus d'informations sous: [www.do-care.de](http://www.do-care.de)

**Qu'est-ce qui vous permet de vous épanouir?**

Trouvez des tâches que vous effectuez volontiers!

**Qu'est-ce qui vous rend fier/ère?**

Il est juste de faire l'éloge de soi-même!

Reconnaissez votre mérite!



---

***La santé psychique présente de multiples facettes.***

*C'est pourquoi il existe, en plus de ce flashlight, onze autres dossiers numériques consacrés à la santé psychique au travail.*