



Estime de Soi

LES CINQ PILIERS

Retrouver estime et confiance en Soi

LES 5 PILIERS

L'estime de Soi est souvent fragilisée
après un traumatisme.

Se reconstruire demande du **temps**, de
la **patience** et des **actions**
bienveillantes envers soi-même.

Voici **5 piliers essentiels** pour renforcer
ton estime, et retrouver confiance et
sentiment de sécurité.

Retrouver estime et confiance en Soi

1. L'auto-compassion

Ce que tu as vécu n'est pas anodin et tu mérite la compassion et la tienne en premier.

 **Accepter ses émotions:** il n'y a pas de guérison sans exprimer ses émotions. Laisse toi aller à ce que tu ressens, sans jugement.

 **Se parler avec douceur:** remplace l'auto-critique par la bienveillance et les encouragements. Comme tu ferais avec une amie ou un enfant.

 **Pratiquer l'auto-soin:** aies des gestes d'attention et de réconfort envers toi-même.

Retrouver estime et confiance en Soi

2. La reconstruction de l'image de soi



Prendre soin de son apparence: les soins de beauté sont bien plus qu'une question d'apparence. Ils permettent de se reconnecter à Soi, à son corps, à son image, en douceur.



Nommer ses qualités et ses forces: cela te rappelle tes ressources. N'oublie pas le chemin parcouru jusqu'à maintenant, ni à quel point tu es précieuse.



Se fixer des objectifs atteignables: chaque petit pas est une victoire, il est important de te fixer des objectifs (qui respectent ton rythme et tes besoins).

Retrouver estime et confiance en Soi

3. Le respect de ses besoins et de ses limites

 **Écouter son corps:** identifie les situations qui te génèrent du stress et celles qui te font te sentir bien.

Comment cela se manifeste dans ton corps ?

 **Apprendre à dire NON:** pose tes limites, sans culpabiliser. Tu es ta priorité et la personne la plus importante de ta Vie.

 **Prendre du temps pour Soi:** prends le temps de reconnecter à ce tu aimes ou de découvrir de nouvelles activités.

Retrouver estime et confiance en Soi

4. L'environnement et les relations

 **S'entourer de personnes bienveillantes et positives:**

entoure toi de personnes qui te comprennent et te soutiennent.

 **Prendre de la distance avec les relations nocives:**

tu as le droit de choisir qui fait partie de ta Vie et tu n'as pas à subir une relation qui ne t'apporte pas de bien-être.

 **Se créer un lieu refuge:** il est

important d'avoir un espace où tu te sens en sécurité et où tu peux venir te ressourcer.

Retrouver estime et confiance en Soi

5. La valorisation par l'action

 **Pratiquer une activité qui nourrit:** sport, art, bénévolat... Toute action qui nourrit ton âme et qui te redonne confiance.

 **Apprendre et se former:** développe de nouvelles compétences dans un domaine qui te plaît. Cela renforce l'image de soi, et répond au besoin inné de l'homme d'apprendre et d'évoluer.

 **Oser et célébrer:** fixe toi des objectifs, des petits défis qui peuvent te rendre fière de toi, sans te mettre en position de difficulté. Et célèbre chacun de ces pas!

Retrouver estime et confiance en Soi

RAPPEL:

✨ Se reconstruire après un traumatisme, se relever après une épreuve, est un chemin unique et personnel.

Chaque petite victoire compte et je suis fière du chemin que tu as déjà parcouru jusqu'à maintenant.

✨ Tu mérite d'être aimée, tu en as le droit alors... Autorise toi ❤️