

Estime & Confiance en Soi

Programme de développement de Soi



Livret d'accompagnement

Conférence "L'Arbre de l'Estime de Soi" + 15
Vidéos Bonus

Congrès Virtuel d'EFT 2017

Présenté par Gaëtan Klein - www.estimatebooster.com

L'arbre de l'estime de soi

Bienvenue à vous !

Ce livret accompagne les 15 vidéos bonus de ma conférence "L'arbre de l'estime de soi" présentée au congrès virtuel d'EFT 2017.

J'ai conçu ce pack de vidéo (durant près de 2 h) comme un programme d'introduction au travail de libération des blocages émotionnels de la confiance et de l'estime de soi.

L'objectif de ce pack est de vous permettre de "mettre le pied à l'étrier" et de constater les effets positifs de l'EFT.

Nous avons vu pendant la conférence que l'estime de soi peut être comparée à un arbre.

Les racines profondes de l'Acceptation et de l'Amour de soi apportent stabilité et nourriture au tronc solide de l'Estime, portant les branches de la Confiance qui s'élèvent et sont en expansion vers le monde.

Avoir un Arbre en bonne santé, c'est avoir un bon équilibre de chaque tronçon.

Ainsi, avant de vouloir développer de grosses branches qui s'étendent loin, il est utile d'avoir un tronc qui puisse les supporter, sinon l'arbre s'effondre !

Et pour que les branches donnent de bons fruits, il faut des racines allant chercher tous les nutriments dont nous avons besoin.

De mêmes, si les racines ne sont pas assez solides, la moindre tempête peut faire craquer le tronc et abattre l'arbre.

Sous cette métaphore, se cache un principe fondamental.

L'Être Humain se développe quand il y a un bon équilibre entre intérieur et extérieur.

Je veux dire par là que l'arbre est aussi un mécanisme d'échange : entre la lumière captée par ses branches et les nutriments captés par ses racines. L'arbre en fait quelque chose de nouveau, de précieux. Il peut fleurir et donner des fruits.

Vous êtes un être unique, et vous aussi avez des fruits à donner, n'est-ce pas ?

J'ai remarqué que l'être humain est le plus heureux quand il peut aussi bien recevoir que donner. Quoi de plus important que d'aimer et être aimé ? Que de recevoir ce dont nous avons besoin pour grandir, puis de donner notre contribution au monde ?

L'un sans l'autre, et c'est l'étouffement. Vouloir toujours recevoir sans rien donner, c'est la congestion : on est surchargé, bloqué. Et donner sans cesse et ne jamais recevoir, c'est être exsangue, sans force.

L'être humain se construit à travers les échanges avec ses semblables. Nous sommes des animaux sociaux !

Et pour que cela nous permette d'être heureux, de nous épanouir dans nos relations et dans nos projets, il faut que notre "machinerie de l'Être" fonctionne sans embarras.

Que notre Arbre de Vie soit en pleine forme, resplendissant !

C'est pour cela que développer son estime de soi est un véritable projet de développement de soi : sans estime, point de salut !

Pourquoi développer l'estime de soi ?

Je vais vous raconter l'histoire de Sophie.

Sophie est une jeune femme pleine de talent et de bonne volonté. Ayant commencé sa vie professionnelle dans de bonnes conditions, elle a les moyens de réussir ses ambitions.

Ce à quoi elle aspire, surtout, c'est d'être reconnue et appréciée pour qui elle est. De pouvoir contribuer au succès des gens avec qui elle travaille, ainsi que le sien.

Cependant, Sophie a un défaut : elle a du mal à mener ses projets jusqu'au bout, elle abandonne parfois en cours de route. Ce n'est pas que les obstacles sont insurmontables. C'est plutôt que, parfois, Sophie ne se sent pas soutenue autant qu'elle en a besoin. Elle doit tout le temps se justifier et craint de ne pas savoir convaincre.

Et bizarrement, même quand tout le monde lui dit de foncer, un sentiment étrange la hante et vient lui dire de renoncer pour telle ou telle raison.

En vérité, Sophie ressent une certaine culpabilité et de la honte, elle n'est pas parfaite (et elle voudrait l'être). Le moindre petit échec, la moindre critique, et Sophie perd ses moyens. Un sentiment de frustration et d'impuissance l'envahit, et elle est parfois tentée de s'enfermer chez elle.

La vérité, c'est que Sophie manque de confiance en elle. Elle se compare tout le temps à un idéal de "comment je devrais être" et supporte mal de ne pas incarner cet idéal en toute situation.

Bien sûr, ses projets finissent par en pâtir, et Sophie perd des opportunités qui s'offraient pourtant à elle : partenaire de travail, projet qui se lance à telle date, etc...

Et à chaque opportunité manquée, c'est le cercle vicieux : culpabilité, procrastination, frustration ...

Pourtant, elle a tant à donner, elle le sait, mais elle ne trouve jamais le moyen de mener ses actions à terme. Il y a toujours quelque chose qui fait que "ça ne fonctionnera pas" et la procrastination n'est jamais loin...

Est-ce que vous voyez le problème de Sophie ?

Elle est perfectionniste mais tolère mal que tout n'aille pas toujours comme sur des roulettes. Elle se dit alors que c'est de sa faute, ou parce que les gens ne la soutiennent pas assez, ne lui font pas assez confiance.

Le souci, c'est que lorsqu'on se bat contre le monde tel qu'il est... on en sort rarement gagnant.

Vous vous reconnaissez peut-être à un niveau ou à un autre dans cette histoire.

Voici celle de Théo.

Théo est un homme à qui tout sourit.

Il est chef d'une petite entreprise florissante, a une femme aimante et une vie sociale riche.

Pourtant, Théo souffre d'anxiété et se met parfois en colère.

Même si son affaire marche bien, Théo est toujours tendu, et a tendance à tout vouloir contrôler. Ses employés se plaignent parfois qu'il leur met beaucoup la pression alors que ce n'est pas justifié. Il voudrait presque faire le travail à leur place !

Et dans son couple, Théo est aussi frustré. Sa femme se plaint parfois qu'il ne soit pas assez décontracté, et pas assez "authentique". Il fait pourtant tout pour lui plaire et la satisfaire ! Il ne comprend pas ce qu'elle attend et cherche constamment des solutions.

C'est très frustrant pour lui. Il veut être au top, mais se sent toujours sur le point de basculer. L'insomnie guette, et Théo se demande s'il ne devrait pas prendre des vitamines, ou d'autres cachets...

Contrairement à Sophie, Théo ne manque pas de confiance en lui-même : il sait qu'il peut être performant. Le problème, c'est que sa volonté d'être au top cache en fait beaucoup d'insécurité. Il a lui aussi un idéal à atteindre et déploie énormément d'effort, ce qui génère pas mal de stress.

Sophie ne manque pas d'estime : elle sait qu'elle a des choses à offrir. Mais elle n'arrive pas à le concrétiser.

Théo a confiance en ses capacités, mais son estime n'est pas assez solide. Il cherche à "faire" alors qu'on lui demande surtout "d'être" mais son anxiété l'empêche de lâcher un peu de contrôle.

Dans un cas comme dans l'autre, un déficit intérieur amène des situations qui génèrent de la souffrance.

Pourquoi est-ce important de développer le Soi ? Et qu'est-ce que ça veut dire ?

Le **Soi** est l'expression authentique de **qui vous êtes**.

Il s'agit de votre personnalité véritable : comment vous oseriez être si vous n'aviez plus peur du regard des autres, par exemple.

Le **Soi** est parfois recouvert par différents masques, différentes postures. On parle de *Faux Self* (ou *Faux Soi*), qui peut se manifester de nombreuses manières : être dans la critique, la morale, le jugement ; "en faire trop" lorsqu'on est en société ; porter beaucoup d'importance aux apparences ; etc...

Le Faux Soi est une tentative de protection du Soi vis-à-vis d'un monde qu'il considère comme hostile, dangereux. Il est vrai que nos expériences de vie peuvent considérablement orienter notre point de vue sur le sujet.

Cependant, le Faux Self est aussi une souffrance. Celle de ne pas avoir véritablement confiance en soi : un sentiment d'inadéquation, de ne pas être "normal" ou "aimable" tel que l'on est.

Lorsque ces blocages sont présents, ils mènent aussi à des impossibilités d'être heureux, en faussant nos relations. Par exemple, on cherche à séduire, à être aimé, quitte à entrer dans des relations qui nous font souffrir.

La procrastination, l'inhibition, sont aussi courantes : on n'ose pas prendre des risques, on se sent anxieux, on se replie sur soi-même.

Le Faux Soi va généralement de pair avec des émotions comme la culpabilité, la honte, le jugement, la peur. Autant dire que ce n'est pas avec ça qu'on fait ressortir le meilleur de l'être humain !

Lorsque le Soi est libéré de ces couches négatives, il peut se révéler et briller !

Au meilleur, chaque personne a les capacités d'être heureuse, de s'épanouir, d'être libre et de contribuer au bonheur des autres.

C'est ce que j'appelle **l'Essence** : l'expression ultime du meilleur de Soi.

Lorsque nous sommes connectés à notre Essence, c'est comme si les astres s'alignaient !

Nos relations s'améliorent car nous donnons aux autres ce qu'ils veulent vraiment avoir : qui nous sommes vraiment. Aussi, nous ne rentrons plus en relation avec des gens avec qui ça ne fonctionnera pas. Nous ne pouvons pas plaire à tout le monde, et tout le monde ne nous plaît pas. Être en paix avec ça, c'est la possibilité de découvrir les personnes qui nourrissent le plus notre Essence, et à qui nous pouvons apporter le plus.

Notre santé s'améliore car nous sommes aussi plus connectés à l'intelligence de notre corps qui sait ce qui est bon pour nous. Concrètement, on n'est plus obligé à certains comportements qui ne nous conviennent pas, et on peut choisir ce qui nous convient mieux (alimentation, sport, rythme de vie, etc...)

Notre bien-être s'améliore car on est bien avec soi-même, et on fait des choix plus alignés sur ce qui est le meilleur pour nous, souvent de manière intuitive. On trouve aussi une certaine paix de l'esprit, et donc une certaine joie.

Notre succès augmente dans tous les domaines : professionnels, éducation des enfants, projets de vie, etc... Pourquoi ? Parce que nous avons une confiance en soi solide qui permet d'avancer, d'être moins sensible aux obstacles et plus sensible à nos réussites.

Maintenant, il y a une chose fondamentale à comprendre à propos de cette Essence.

C'est qu'elle ne peut se déployer qu'à hauteur de la santé de notre Arbre de l'Estime de Soi.

C'est-à-dire que *l'Essence* ne peut pas grandir si notre *Estime* et notre *Confiance* sont étriquées, ou s'il n'y a pas de racines solides...

Voilà pourquoi il est important de travailler à développer le Soi véritable.

Car tout ce que nous entreprenons dans la vie est limité par la taille de notre Soi.

Avoir un Soi affaibli, et c'est plus difficile de trouver le Bonheur et la Paix.

Avoir un Soi amoindri, et c'est la Critique et le Jugement qui prennent de la place.

Avoir un Soi inhibé, et notre authenticité disparaît derrière le rideau de la Honte et de la Culpabilité.

Avoir un Soi qui n'est pas solide, et la procrastination plombe nos vies.

J'espère vous avoir fait prendre conscience de l'importance de mener ce projet du développement du Soi !

Si vous êtes vous-même parasité par la honte, la procrastination ou l'auto-critique, je sais quelle souffrance et quel mal-être vous pouvez vivre.

Et pour cause, je l'ai vécu moi-même.

Heureusement, j'ai une bonne nouvelle.

Il est possible de se libérer et d'améliorer fondamentalement tous les niveaux de l'Arbre du Soi.

Ok, cela ne se fera pas avec un claquement de doigts.

Mais avec un plan d'action précis et des outils puissants. Suivez le guide.

1^{ère} étape : faire un état des lieux

Avant de commencer le travail, il est logique de faire une évaluation. Cela permet de savoir où on est en est vraiment à l'instant T. Et de mesurer notre évolution par la suite.

Vous savez que les 4 composantes de notre Arbre sont : l'Acceptation, l'Amour, l'Estime et la Confiance.

Faisons simple. Je vous propose d'évaluer chaque composante sur une échelle de 0 à 100.

Note : cet exercice peut déclencher des émotions négatives. Dans ce cas, utilisez immédiatement l'EFT.

Acceptation de Soi

Dites à voix haute "Je m'accepte totalement et inconditionnellement" 3 fois de suite, lentement, et portant attention à votre ressenti.

A combien évaluez-vous cette phrase comme étant vrai sur une échelle de 0 à 100 ?

Mon niveau d'Acceptation de moi : _____

Amour de Soi

Dites à voix haute "Je m'aime de tout mon coeur" 3 fois de suite, lentement, en portant votre attention sur vos ressentis.

A combien évaluez-vous cette phrase comme étant vrai sur une échelle de 0 à 100 ?

Mon niveau d'Amour de moi : _____

Estime de Soi

Dites à voix haute "J'ai une grande valeur personnelle" 3 fois de suite, lentement, en portant votre attention sur vos ressentis.

A combien évaluez-vous votre valeur personnelle d'être humain sur une échelle de 0 à 100 ?

Mon niveau d'Estime de moi : _____

Confiance en Soi

Dites à voix haute "J'ai parfaitement confiance en moi, en toutes circonstances" 3 fois de suite, lentement, en portant votre attention sur vos ressentis.

A combien évaluez-vous cette phrase comme étant vrai sur une échelle de 0 à 100 ?

Mon niveau de Confiance en moi : _____

Très bien ! La moyenne de ces évaluations sera celle de votre Arbre. Par exemple, si vous avez 60/100 en confiance et estime, et 20/100 en amour et acceptation, votre score est de 160/400.

2^{nde} étape : que travailler en priorité ?

A présent, vous vous demandez sûrement comment faire monter votre score. Déjà, vous voyez que chaque élément peut être pris indépendamment. Chacun peut avoir un score différent des autres.

En toute logique, on pourrait donc penser que chacun peut être travailler indépendamment.

La vérité, c'est que vous serez vite limité dans vos progrès si vous ne travaillez qu'une seule composante de votre Arbre.

Je vais vous raconter comment j'ai fait dans mon propre cas.

Etant enfant, j'avais un amour de moi-même assez bon (merci papa et maman !) et une estime relativement solide, et une confiance en soi relativement fragile.

Je pensais donc que je pouvais réussir, mais j'étais très dépendant de l'avis des autres. Ca marchait bien tant que j'étais enfant et soutenu par mes parents, mes professeurs, etc...

Puis à l'adolescence, quand j'ai dû apprendre à me débrouiller par moi-même, ça a été beaucoup plus difficile.

Mon estime de moi me disait que je pouvais être heureux et réussir, mais je n'avais aucune confiance en moi et aucune idée de comment faire ! J'étais donc très malheureux.

Comme je m'aimais, cependant, je n'ai pas sombré dans la dépression profonde et désespérée, mais plutôt dans une déprime frustrée.

J'ai progressivement appris à avoir confiance en moi (avec l'auto-hypnose), et j'ai pu faire ce que je voulais faire.

Cependant, j'ai vite heurté une limite, et je ne me sentais toujours pas à la hauteur, malgré certains succès.

C'est comme ça que je me suis rendu compte que j'avais énormément de mal à m'accepter moi-même. A être bien avec moi-même. A me dire "je suis ok tel que je suis". Voilà pourquoi j'avais mis tellement d'importance dans le fait de gagner en confiance en moi !

J'étais bloqué : impossible de gagner une confiance en soi plus solide ou d'améliorer mon estime de moi, car je ne m'acceptais pas, au fond.

J'aimerais que cette histoire vous inspire à propos de votre propre situation. A votre avis, quelle composante est la plus faible et empêche les autres de se développer ?

Si vous avez compris la métaphore de l'Arbre, vous comprenez donc que l'Amour et l'Acceptation sont fondamentaux. Si leur niveau n'est pas suffisant, il devient impossible de développer l'Estime et donc la Confiance.

Mon histoire illustre que l'on peut augmenter sa confiance en soi jusqu'à un certain point, mais qu'un manque de racine sera éventuellement bloquant.

Vous avez un avantage sur moi : à l'époque, je ne connaissais pas l'EFT ! Vous allez donc pouvoir avancer beaucoup plus vite.

Pour rappel, toutes les composantes de l'Arbre sont naturels et innés. Il est possible et même normal d'avoir un score de 400/400.

Ce qui empêche cela, ce sont toutes les émotions négatives qui bloquent l'expression de notre Soi véritable. J'en ai beaucoup parlé durant la conférence.

Voici par quoi vous pouvez commencer : si l'étape d'évaluation que vous venez de faire a stimulé des émotions négatives, vous avez déjà la possibilité de vous libérer de cela dès maintenant.

Une fois revenu au calme, à vous de choisir ce sur quoi vous voulez travailler.

De toute manière, chacun de 4 éléments de notre Arbre est un thème, et les émotions précises que vous pourrez éliminer dépendent de votre propre expérience.

3^{ème} étape : pratiquez avec les vidéos

Les vidéos qui accompagnent ce livret sont là pour vous aider à évacuer certaines croyances et émotions néfastes.

Chaque vidéo dure entre 8 et 10 minutes, ce sont donc de courtes capsules faciles à utiliser. Elles travaillent toutes sur un thème précis.

Vous aurez peut-être besoin de repasser la vidéo plusieurs fois pour obtenir un effet complet sur le thème travaillé. Je vous encourage à le faire !

Même si vous ne consacrez que 10 minutes par jour pour faire les vidéos, vous obtiendrez déjà un effet intéressant en 2 semaines. Il est possible d'aller beaucoup plus loin bien sûr.

Commencez par regarder la vidéo d'introduction, puis celle sur la routine énergétique. Vous trouverez également un livret sur la technique de régression.

Voici les thèmes des vidéos :

Estime de Soi :

1. Je ne suis pas parfait
2. Je ne mérite pas d'être heureux
3. Je ne vauds rien
4. J'ai peur du regard des autres
5. Je m'en veux
6. Je suis nul

Confiance en Soi :

1. Je ne peux pas y arriver
2. J'ai peur de m'exprimer
3. J'ai peur de faire des erreurs
4. J'ai peur d'être jugé
5. Je me sens inférieur
6. J'ai peur d'être arrogant
7. Je m'autorise à avoir confiance en moi

Notez que j'aurai pu choisir des dizaines d'autres thèmes, et chacun d'entre eux ne sera pas forcément adapté à votre situation.

Néanmoins, je vous encourage à visionner chaque vidéo et à pratiquer les séquences d'EFT. L'important est d'être en contact avec vos propres ressentis et pensées.

La dernière vidéo est une séquence d'EFT positif qui fait partie de mon [Générateur Surpuissant de Confiance Instantanée](#). Vous m'en direz des nouvelles !

Avec tout ça, vous avez de quoi pratiquer pendant quelques jours et faire un bond en avant.

Après plusieurs moments de pratique, reprenez votre évaluation des 4 éléments, et notez les changements qui se sont effectués en vous.

Tenez-moi au courant de votre évolution, et surtout...

Aller beaucoup plus loin

Vous avez pu constater que ce thème sur le développement de Soi est extrêmement riche et d'une grande importance. A mon avis, c'est un de grands piliers du développement personnel.

De par mon travail avec des personnes fortement traumatisées ainsi que des personnes souffrant d'addictions sévères, j'ai pu voir des gens au 36ème dessous récupérer une bonne estime de soi, et ça change la vie !

Je ne pouvais plus sous-estimer l'importance d'une bonne estime de soi après ça.

J'ai donc décidé de créer tout un programme pour développer un magnifique Arbre du Soi et aider les gens à être beaucoup plus heureux et confiant.

J'utilise des étapes simples et des techniques puissantes, dont l'EFT, mais pas seulement.

Vous venez de suivre la première étape de ce programme.

La seconde, en toute logique, et un travail plus approfondi sur les racines de l'estime et de la confiance : l'Amour et l'Acceptation de Soi !

Je vous invite donc à un **défi de 3 semaines** pour construire de solides racines à votre Arbre, dans la bonne humeur.

Ce défi est accompagné : il est constitué de 4 webinaires enregistrés avec les premiers participants, plus des vidéos et messages chaque semaine. Nous travaillons donc en groupe pour éliminer les blocages qui vous encombrent.

L'objectif du programme est de vous permettre de renouer avec un profond sentiment d'Amour et d'Acceptation !

Ce sentiment ne sera pas conditionnel, mais vous appartient de manière permanente.

Bien que cela soit déjà une fin en soi (qui refuserait de vivre plus d'Amour ?), les avantages secondaires sont nombreux :

- L'EFT fonctionne mieux, plus rapidement et facilement
- On peut construire une confiance très solide et sereine
- L'estime de soi devient de plus en plus inconditionnelle, naturelle
- Votre Essence devient de plus en plus présente et active
- Vos relations s'améliorent
- Vous êtes plus heureux, mieux dans votre peau, plus actif
- Etc, etc, etc...

Vous pouvez en savoir plus sur ce programme et écouter d'autres conférences sur l'estime et la confiance en soi sur :

www.esteembooster.com

La troisième étape est un programme beaucoup plus complet et approfondi pour développer le Soi d'une manière totale.

Ce programme rassemble plus de 10 ans d'expérience dans le domaine et les recherches que j'ai mené sur le sujet, ainsi que ce que d'autres ont découvert sur l'Essence ou la Confiance en Soi.

Ce programme a le potentiel de vous faire vivre une évolution extraordinaire dans votre vie.

Enfin, je vous parlerai d'états de conscience extraordinaires qui peuvent changer complètement votre rapport à vous-même, pour le meilleur.

Mais je vous parlerai de tout cela un peu plus tard...

Tout d'abord, visitez www.esteembooster.com et ma [page Facebook](#).

Vous y trouverez aussi d'autres conférences et contenus gratuits.

Vous aurez déjà de quoi faire de beaux progrès.

Au fait, vous pourrez constater que j'utilise parfois une Pyramide au lieu de l'Arbre de l'Estime de Soi. Les deux modèles me plaisent autant l'un que l'autre !

Tenez-moi au courant de vos progrès car c'est toujours intéressant de partager nos expériences. Et ce serait formidable de savoir ce que ces techniques vous ont aidé à vivre comme changements !

Prenez soin de vous, et bonne pratique !

Gaëtan Klein