

LES INDICATEURS D'UNE FAIBLE ET D'UNE SAINTE ESTIME DE SOI

Indicateurs d'une faible estime de soi	√	Indicateurs d'une saine estime de soi	√
La susceptibilité		La maîtrise de soi	
La sensibilité au rejet et à la critique		L'aisance à recevoir la critique et les compliments	
La facilité à critiquer, à faire des reproches		L'aisance à faire des compliments et à se réjouir du succès des autres	
L'apitoiement (la victime), les plaintes		Le sens des responsabilités	
L'attitude « ce n'est pas de ma faute » ou à chercher un coupable		La capacité de reconnaître ses torts	
L'impression de ne pas être aimé, ni aimable (« personne ne peut m'aimer »)		La capacité d'entretenir des relations amicales et sociales harmonieuses	
Le besoin excessif d'attention et d'approbation		La capacité de donner priorité et d'exprimer ses propres besoins	
L'incapacité de recevoir (cadeaux, compliments, etc.)		La croyance de mériter les belles choses de la vie	
L'absence d'amis intimes		La capacité d'entretenir des relations amicales et sociales harmonieuses	
La tendance à être incapable de prendre soin de soi		La capacité de mettre en priorité ses propres besoins	
Le dévouement excessif		L'acceptation de ses limites	
Le désir de gagner à tout prix		La faculté d'adaptation	
La propension à se placer en situation d'échec ou à saboter ses succès		La croyance de mériter le succès	
L'égoïsme		L'intégrité personnelle	
Le mépris (pour soi ou pour les autres)		La confiance en soi et aux autres	
Le pessimisme ou les doutes		L'optimisme et la joie de vivre	

Indicateurs d'une faible estime de soi	√	Indicateurs d'une saine estime de soi	√
L'agressivité		La fermeté sans agressivité	
La rigidité de pensée		L'ouverture d'esprit	
La vantardise		La reconnaissance de ses forces et ses limites	
Des indices dépressifs qui ne sont pas liés à un événement précis (dépréciation, angoisse, etc.)		Un bon niveau d'énergie physique et mentale	
La peur de la réussite ou de grandes difficultés à réussir		L'habitude de se fixer des objectifs réalistes	
La peur des échecs ou les échecs répétitifs		L'aptitude à composer avec les situations stressantes	
Les abus (boisson, alcool, drogues)		La modération	
La fuite		La capacité à affronter les problèmes	
La dépression		La prise en charge de son équilibre mental	
Les idées suicidaires ou la tentative de suicide		La propension à vivre en fonction de ses valeurs, de gérer les obstacles et de garder espoir	