

Mot clé principal : amour de soi

Méta description : Vous souhaitez augmenter votre amour propre ? Puisque l'amour de soi est un pilier essentiel à l'épanouissement personnel, découvrez les pistes à suivre pour apprendre à vous estimer.

## Augmenter l'amour de soi : 6 pistes

On dit souvent que pour pouvoir aimer les autres, il faut savoir **s'aimer soi-même**. **L'amour de soi**, **l'estime** que l'on se porte chaque jour, joue un rôle immense sur notre façon d'accéder au bonheur et à **l'épanouissement personnel**. Vous savez que vous souffrez de **manque d'amour-propre**, et vous souhaiteriez comprendre pourquoi ? Comment agir pour réussir à vous accepter vous-même, telle que vous êtes ? Voici quelques précieuses pistes à suivre.

### Qu'est-ce que l'amour de soi ?

**L'amour propre** se développe à l'aide d'actions qui vous font grandir et évoluer. S'aimer, c'est se reconnaître certaines **valeurs et qualités**, et porter un regard **bienveillant** sur sa propre personne. **S'accepter soi-même**, **s'estimer**, se **faire confiance** : ce sont là les piliers de **l'amour propre**, ceux qui vous permettent de rebondir après un échec.

**L'amour de soi** permet aux humains d'éprouver une **joie de vivre** et de se faire respecter. Grâce à lui, vous êtes capable de vous **rassurer** et vous **réconforter** lorsque vous devez faire face à des critiques, des pertes.

**L'amour** qu'on se porte à soi-même est particulièrement lié à la façon dont on a été aimé. Durant les **relations amoureuses**, ou même lors de **l'enfance**, si votre réservoir d'amour n'a été que peu rempli, ce manque influencera alors grandement la façon dont vous réussirez à vivre avec les autres et à les aimer. Alors, puisque **l'amour de soi** est essentiel pour **l'épanouissement personnel**, voici les pistes à suivre pour réussir à le développer et à en prendre soin de façon quotidienne.

## Augmenter l'amour de soi

### 1 - Arrêter de se comparer aux autres

Pour booster **l'amour de soi**, la première clé consiste à arrêter de se **comparer aux autres**. En effet, **jalouser** quelqu'un ne fait pas avancer. Cela vous renvoie à vos **défauts**, à vos **imperfections**. Chaque personne est unique, et doit composer avec son **passé**, ses **expériences**, son **histoire** pour grandir. Puisque vous ne ressemblez à personne, vous comparer aux autres ne pourra pas vous aider à avancer. Inspirez-vous du parcours de ceux que vous aimez pour vous surpasser, vous motiver et être **fière** de vous.

### 2- Savoir se faire des compliments

Vous avez tendance à vous culpabiliser de ne pas être « assez comme ceci », ou « trop comme cela » ? Vous arrivez facilement à vous faire des **reproches**, à vous en vouloir de réagir de telle ou telle façon ? Vous vous trouvez **trop sensible** ? Trop **mal organisée** ? Trop **tête en l'air** ?

Stoppez ce mécanisme **d'autodestruction** en inversant la balance, et prenez du temps chaque jour, pour faire le point sur ce que vous aimez chez-vous. Votre capacité à écouter et à conseiller les

autres ? Votre façon de réagir face à un collègue agressif ? Votre humour face à une situation d'ordinaire stressante ?

Acceptez de vous faire des **compliments**, pour apprendre à vous **aimer vous-même**.

### 3- Être fière de ce que vous avez entrepris

Focalisez-vous sur les **bonnes actions** que vous avez entreprises, plutôt que de penser à ce que vous **devriez faire**. Savoir être **fière de soi**, c'est une clé essentielle de **l'amour de soi**. Concentrez-vous sur vos **réussites** et soyez moins dur avec vous-même.

### 4- Nourrir les relations positives

Pour **s'aimer soi-même**, la façon dont vous vous entourez compte beaucoup. Savoir nourrir les **relations positives**, les entretenir et les renforcer vous aide à booster votre **estime de vous-même** et votre **confiance en vous**. Ces personnes qui savent vous complimenter, vous parler à cœur ouvert, vous conseiller, vous porter, vous soutenir dans tous vos **projets**. Ces personnes avec qui vous pouvez être vous-même à 100%. Ces personnes qui ne vous **jugeront** pas, et feront toujours preuve de **bienveillance** envers vous. Ce sont elles qui vous aideront à vous **épanouir**, à vous accepter telle que vous êtes et à renforcer votre **amour propre**.

L'idée, pour rester dans la même lignée, c'est de s'éloigner des **relations toxiques** qui vous font du mal et qui vous font douter de vous-même, de vos **qualités** et de vos **compétences**, de vos **forces**. Ces relations qui apportent **culpabilité**, **peurs** et **stress** fragilisent **l'amour de soi**. En ce sens, savoir s'en défaire pour avancer et se reconstruire représente une clé essentielle pour commencer à renforcer votre **estime de vous-même**.

### 5- Protégez-vous

Savoir **protéger** son territoire intime, ce que l'on est vraiment, sa santé **physique** et **mentale**, c'est essentiel pour réussir à **valoriser son amour de soi**. Prenez soin de vous, reconnaissez vos **intérêts réels**, et orientez vos actions en fonction de ces derniers. Laissez-vous guider par vos **envies**, par ce qui vous **anime** pour réussir à mener une vie qui vous ressemble, qui a du sens.

Et surtout, restez toujours **attentive** et **consciente** de ce que vous recherchez : les personnes qui **cultivent l'amour de soi** se connaissent bien, elles savent ce qu'elles pensent, ce qu'elles ressentent et ce qu'elles désirent. Alors, n'hésitez pas à faire le point : que désirez-vous vraiment ?

### 6- Le soutien d'une psychothérapeute pour renforcer l'amour de soi

Puisque certains blocages peuvent entraver ce chemin vers **l'amour de soi**, il peut être essentiel de comprendre ce qui a fait naître ce **manque d'estime**. Comment expliquer cette difficulté que vous éprouvez à vous accepter et à vous aimer ? Pourquoi n'arrivez-vous pas à voir vos **forces** ? Pourquoi les engloutissez-vous autant sous vos **faiblesses** ?

Pour réussir à cerner tous vos **mécanismes** intérieurs et à comprendre les **obstacles** auxquels vous devez faire face, l'accompagnement par un **psychothérapeute** peut s'avérer être un appui solide.

**Psychothérapeute à Draguignan**, j'accompagne depuis plus de 20 ans les femmes qui souhaitent retrouver confiance en elles, surmonter leurs **problèmes émotionnels** et affectifs et à rétablir une

**image positive** d'elle-même. Pour vous permettre de suivre votre Chemin de vie au plus près du respect de vous-même, mes outils vous aideront à avancer de façon sereine. [Rencontrons-nous !](#)