

Conférence animée par Thomas d'Ansembourg

« L'estime de soi »

L'estime de soi est la clé de notre équilibre et donc de notre bien-être intérieur.

C'est la clé de notre capacité à bien vivre la relation avec nous-même, avec les autres et avec la vie.

C'est la clé de notre capacité à rencontrer la différence sans s'en faire ni s'enfuir, à traverser les conflits sans écraser ni s'écraser, à faire les deuils nécessaires sans en rire ni en mourir.

C'est la clé de notre capacité à dire non, à indiquer et faire respecter nos limites, comme de notre capacité à dire oui, à nous engager, à oser, à prendre des risques, à aimer et à nous laisser aimer, à développer nos multiples talents et témoigner du meilleur de nous-même.

Pour la vie en société, l'estime de soi est à mes yeux l'apprentissage de base le plus fondamental, plus nécessaire encore que lire, écrire et calculer.

L'estime de soi, cela s'apprend et se réapprend sans cesse. Même abîmée, même desséchée, même enfouie comme une graine perdue, elle est prête à fleurir et refleurir si nous en prenons soin : jardinons donc l'estime de soi !
