

# Reconnaître ses qualités positives



## Une faible estime de soi : ignorer le positif

Que répondriez-vous si vous deviez nommer quelques-unes de vos qualités? Si vous avez une faible estime de soi, ceci pourrait être difficile.

Il est aussi possible que vous connaissez très bien vos qualités positives, mais d'y penser, d'en parler ou de les écrire vous rend inconfortable puisque vous croyez que c'est un signe de vanité, d'arrogance ou de prétention.

Pour encourager une estime de soi plus équilibrée, nous vous encourageons à identifier et reconnaître vos aspects positifs et de vous comporter comme une personne qui possède des qualités et qui a le droit d'être heureuse et de s'amuser.

Bien des personnes qui souffrent d'une faible estime de soi ont tendance à porter attention seulement aux choses qui confirment l'opinion négative qu'elles ont d'elles-mêmes. Si c'est votre cas, il est fort probable que vous ignorez vos bons coups, vos qualités, vos réussites et les compliments que vous recevez. La plupart du temps, vous ne retenez que vos faiblesses et vous n'hésitez pas à vous y attarder. Trouvez-vous cela vraiment juste? En vous encourageant à reconnaître vos forces, vous rééquilibrez la balance

de votre jugement de soi qui penche depuis longtemps du côté négatif.

Tenir un journal de pensées positives est un moyen de pratiquer la reconnaissance de ses qualités positives.



## Dresser une liste de ses qualités positives

Lorsque nous remarquons quelque chose et qu'il est très important que nous nous en souvenions, que faisons-nous pour le retenir? Nous le notons ou l'écrivons, ou nous l'ajoutons à une liste s'il y en a plusieurs. La même approche est à préconiser ici. Pour commencer à apprendre à reconnaître vos aspects positifs, vous devez les écrire.

Avant de commencer votre journal de qualités positives, vous devez rédiger la liste de ces qualités. Noter chaque qualité qui vous vient à l'esprit, peu importe si elle vous semble ordinaire, modeste ou insignifiante.

## Si vous ne trouvez rien à écrire, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que j'aime de moi-même?
- Quelles sont mes caractéristiques positives?
- Quelles sont mes réussites?
- Quels sont certains des défis que j'ai relevés?
- Quels sont mes talents ou habiletés?
- Qu'aiment les autres chez moi?
- Quels aspects est-ce que j'apprécie chez les autres que je possède aussi?
- Si une personne partageait des caractéristiques avec moi, qu'est-ce que j'admèrerais chez elle?
- Comment est-ce qu'un ou une de mes proches me décrirait?
- Quels sont mes défauts? Quels défauts n'ai-je pas?



## Je n'ai AUCUNE bonne qualité

Au moment de dresser la liste de vos qualités positives, vous devez faire attention aux autocritiques qui vous viendront à l'esprit et à

vos tendances à écarter ou minimiser vos aspects positifs.

Souvenez-vous que c'est une mauvaise habitude qui pourrait se manifester au cours de cet exercice. Si c'est le cas, prenez le temps de reconnaître ces pensées avant de continuer.

Souvenez-vous que vous n'avez pas besoin d'avoir ces qualités à tout moment — c'est impossible. Soyez réaliste au sujet de ce que vous écrivez. Par exemple, si vous pensez que vous êtes travaillants ou travaillantes, mais vous vous souvenez que vous avez pris une journée de congé suite à une grosse fin de semaine, il est possible que vous ne vouliez pas l'écrire parce que ce n'est pas vrai à 100 %. Ceci n'est pas une attitude réaliste ni équitable envers soi.

Vous pouvez demander l'aide d'un ami ou d'une amie en qui vous avez confiance ou d'un membre de votre famille qui vous offrira son soutien. Deux avis valent mieux qu'un et une deuxième personne peut vous fournir un autre point de vue.

## Quelques suggestions

Il y a un nombre infini de qualités positives : chaque personne est unique. Voici quelques suggestions qui pourraient être pertinentes pour vous :

<i>Attentionné(e)</i>	<i>Fiable</i>	<i>Soucieux(euse) de sa santé</i>
<i>Ingénieur(euse)</i>	<i>Aime la lecture</i>	<i>Artistique</i>
<i>Organisé(e)</i>	<i>Sait écouter</i>	<i>Aimable</i>
<i>Fort(e)</i>	<i>A beaucoup voyagé</i>	<i>Apprécie la nature</i>
<i>Aventurier(ière)</i>	<i>Créatif(ive)</i>	<i>Amicale</i>
<i>Reconnaissant(e)</i>	<i>Minutieux(euse)</i>	<i>Aime les animaux</i>
<i>Drôle</i>	<i>Bon cuisinier, bonne cuisinière</i>	<i>Charitable</i>
<i>Aimé(e)</i>	<i>Actif(ive)</i>	<i>Complimente les autres</i>
<i>Responsable</i>	<i>Fier(ère) de sa maison</i>	<i>Un ami, une amie fiable</i>
<i>Cinéphile</i>	<i>Déterminé(e)</i>	<i>Avide du plein air</i>

## Le journal de qualités positives

Lorsque vous écrivez dans votre journal de qualités positives, remémorez-vous les moments particuliers où vous avez fait preuve de chaque qualité inscrite dans votre liste comme ci-dessous :

### Attentionné(e)

J'ai acheté des fleurs et un livre pour un ami quand il était malade.  
J'ai écouté ma collègue qui éprouvait des difficultés personnelles.  
J'ai prêté de l'argent à mon frère quand il avait perdu son emploi.

Après avoir noté quelques exemples, réviser votre journal pour vous rappeler vos qualités positives au quotidien. Chaque jour, notez trois exemples de vos qualités tirés de la journée. Décrivez précisément les gestes et la qualité qu'ils illustrent. Par exemple, une journée vous remarquez que vous avez lavé les planchers (fier/fière de sa maison), fini de rédiger votre budget (minutieux/euse) et joué avec vos enfants (amicale).

Cette activité prendra du temps, mais elle en vaut la peine, car noter des exemples concrets dans un journal de qualités positives aura un impact réel sur l'opinion que vous avez de vous-mêmes.