Estime de soi : Quand le miroir vous renvoie une image floue...

Vous vous sentez invisible, dévalorisé(e), incapable ? Vous doutez de vos compétences, de votre valeur, de votre capacité à être aimé(e) ? Le manque d'estime de soi est une souffrance silencieuse qui peut vous empêcher de vous épanouir pleinement et de vivre la vie que vous méritez.

Les signes d'une faible estime de soi : une prison invisible

Une faible estime de soi peut se manifester de différentes manières :

- **Sentiment de dévalorisation** : vous vous critiquez constamment, vous vous comparez aux autres de manière défavorable, vous avez du mal à accepter les compliments.
- **Peur du jugement** : vous craignez le regard des autres, vous avez peur de vous exprimer, vous vous sentez paralysé(e) par la peur de l'échec.
- **Perfectionnisme** : vous vous fixez des objectifs irréalistes, vous êtes intransigeant(e) envers vous-même, vous avez du mal à vous satisfaire de vos réalisations.
- **Hypersensibilité aux critiques** : vous prenez les remarques personnellement, vous vous sentez facilement blessé(e) ou offensé(e).
- **Difficultés relationnelles** : vous avez du mal à vous affirmer, à dire non, à vous défendre, vous vous laissez facilement influencer par les autres.
- **Isolement social** : vous vous repliez sur vous-même, vous évitez les situations sociales, vous vous sentez seul(e) et incompris(e).

Les causes d'une faible estime de soi : des racines profondes à explorer

- **Expériences de vie négatives** : échecs répétés, critiques, humiliations, rejet, abandon, traumatismes...
- **Messages négatifs intériorisés** : croyances limitantes sur soi-même, héritées de l'enfance ou de l'environnement social.
- **Comparaison sociale** : tendance à se comparer aux autres de manière défavorable, en se focalisant sur leurs réussites et leurs qualités.
- **Exigences personnelles trop élevées** : perfectionnisme, peur de l'échec, difficulté à se satisfaire de ses réalisations.

L'approche systémique de l'Institut Amos : votre miroir pour vous redécouvrir

À l'Institut Amos, nos Systémiciens® et Cliniciens de la Relation® vous accompagnent pour reconstruire votre estime de vous. Nous vous proposons une approche globale et personnalisée, basée sur la thérapie brève systémique, pour vous aider à :

- **Identifier et dépasser les croyances limitantes** qui vous empêchent de vous aimer et de vous accepter tel(le) que vous êtes.
- **Développer une image de vous plus positive** et réaliste, en mettant en lumière vos qualités et vos ressources.
- **Apprendre à vous affirmer** et à défendre vos besoins.
- **Améliorer vos relations** avec les autres et vous ouvrir à de nouvelles rencontres.
- **Retrouver confiance en vous** et en votre capacité à réaliser vos projets et à vivre une vie épanouissante.

Nous vous offrons un espace d'écoute bienveillante, un soutien personnalisé et des outils concrets pour vous accompagner dans ce processus de transformation.

Osez vous aimer et vous affirmer. Contactez l'Institut Amos dès aujourd'hui pour un premier entretien gratuit et sans engagement. Nous sommes là pour vous aider à vous redécouvrir et à vous épanouir.