

# APPLIQUER LE MÉTA-ÉTAT DE L'ACCEPTATION, DE L'APPRÉCIATION ET DE L'ESTIME DE SOI

Par L. Michael Hall, Ph.D. et Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

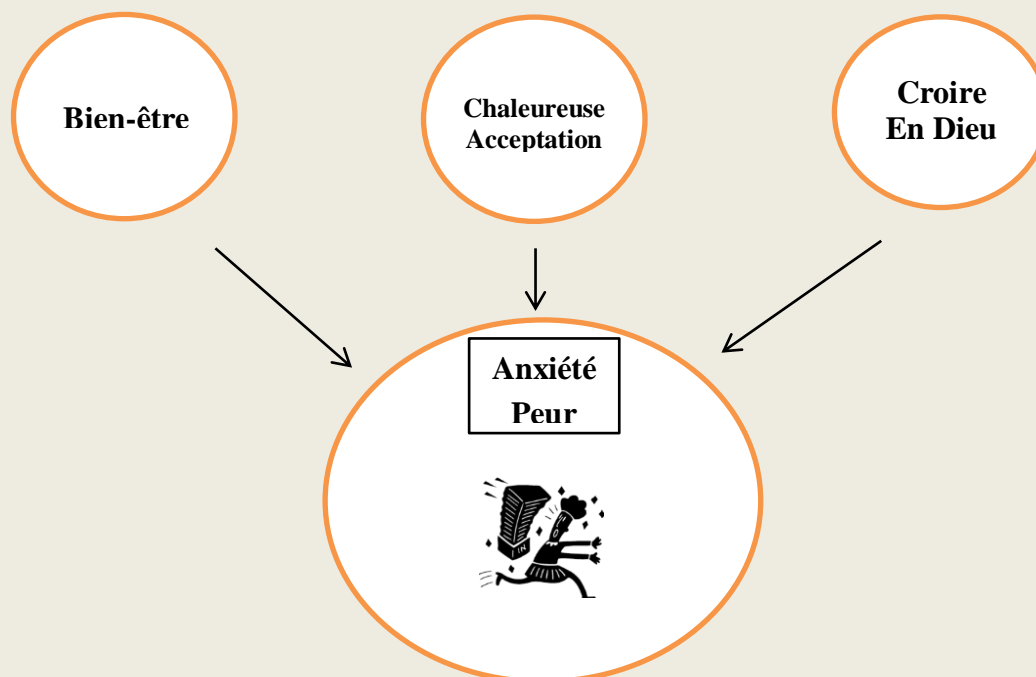
Traduit par Richard Parent

Il s'agit d'un processus élémentaire pour accroître l'estime de soi – un état dont bien des personnes qui bloquent (ainsi que bien d'autres qui n'ont pas ce problème) ont désespérément besoin. Mettez-le à profit afin d'établir un noyau solide pour mieux vous équilibrer, pour établir une structure qui vous valorisera et afin de mordre dans la vie avec une estime de soi élevée – même en situations menaçantes ou pouvant porter atteinte à votre dignité.

En observant, à la page suivante, la Matrice du "Soi," vous réaliserez rapidement pourquoi plusieurs personnes qui bloquent nourrissent une opinion peu reluisante d'elles-mêmes. Le passage de la dis-fluence à la fluence exige que vous cessiez d'identifier l'opinion que vous avez de vous selon une habitude particulière de parler et que vous commenciez à vous accepter, vous apprécier et à vous estimer non pas comme un être "vivant", mais comme un "être" humain. Ce modèle fut spécifiquement conçu dans ce but et s'est avéré très efficace auprès de centaines de clients et de participants en formation. Il a été testé "live" de par le monde entier. Qu'arriverait-il à votre parole si vous cessiez d'identifier votre *Moi* selon vos blocages pour vous accepter comme une personne de valeur ?

## *Graphique 1*

### Méta-état de l'Acceptation, de l'Appréciation et de l'Estime de Soi



Voici des affirmations "identitaires" qui reviennent souvent chez les PQB :

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| « Je suis inadapté. »              | « Je suis tendu. »                    |
| « Je suis ridicule. »              | « J'ai honte. »                       |
| « Je suis incompétent. »           | « Je suis insuffisant. »              |
| « Je suis un "bègue." »            | « J'ai pitié de moi-même. »           |
| « Je ne vauds rien. »              | « Je ne suis jamais à la hauteur. »   |
| « Je manque de confiance en moi. » | « Je ne suis pas bon communicateur. » |
| « Je suis timide. »                | « Je suis un embarras. »              |
| « Je suis anxieux. »               |                                       |

## LE MODÈLE

Nous débutons avec un continuum de "**bienvenue.**" Nous partons de l'état initial de *l'acceptation* de notre "Moi" vers une plus grande *appréciation* de "soi" pour ensuite progresser vers un *état admiratif* ou d'*estime* de "soi." (Voir graphique 2)

### Graphique 2

Le "continuum" de l' "Estime"

→

| Acceptation   | Appréciation   | Admiration/Estime  |
|---|--|--|
| Accueillir –<br>Inviter<br>Absence de tout jugement | Ouverture accueillante<br>Accueil chaleureux<br>Propension et amour. | Très valorisant car important, en vaut la peine, accueillant d'admiration et dans l'honneur. |

### Modèle d'Acceptation, d'Appréciation & d'Admiration/d'Estime de soi

#### Méta-État de l'Estime de Soi

1. Accéder aux états-ressources dits des trois "A"–  
acceptation, appréciation, admiration/estime de soi
2. Amplifiez chaque état et *appliquez chacun d'eux individuellement* à votre conception de soi.
3. Identifiez un contexte ayant besoin d'une meilleure estime de soi.
4. Puis appliquez votre puissant état d'estime de soi du # 2 à l'état *nécessiteux* du #3.
5. Propulsez-vous, en pensée, dans le future.
6. Y a-t-il une part de vous qui est en désaccord avec cette conception renouvelée de vous-même ?  
(Vérification de l'écologie)

**1) Accédez aux états-ressources dits des 3 "A" : Acceptation, Appréciation et Admiration.**

Accédez à chaque état en utilisant une référence simple afin de mieux accéder à la sensation complète de cet état.

- A) *Acceptation* - Pensez à quelque chose que vous avez récemment *acceptée*.
- B) *Appréciation* – Pensez à quelque chose que vous *appréciez* vraiment.
- C) *Admiration* – Pensez à quelque chose qui fait l'objet de votre *admiration*.

**2) Amplifiez et *appliquez* chaque état, individuellement, à votre concept de *soi*.**

Amplifiez *chaque état* jusqu'à ce qu'il soit suffisamment robuste pour l'appliquer à votre sensation de *soi*.

Peut-être voudriez-vous l'amplifier en modifiant ses propriétés – en le rendant plus coloré, plus imposant et plus brillant.

Afin de créer une réelle sensation d'*acceptation*, d'*appréciation* et d'*admiration* /d'*estime de soi*, utilisez un langage qui vous donne du pouvoir, un langage convaincant.

Amenez chaque ressource à *s'imposer* à votre Moi, à votre identité : *acceptez-vous*, *appréciez-vous* et *estimez-vous*. Faites-en une à la fois. Répétez si nécessaire.

Vous devriez vous retrouver avec une sensation de *soi* vraiment puissante et concentrée.

**3) Identifiez un contexte ayant bien besoin d'une meilleure estime de soi.**

Choisissez un de ces contextes pour lesquels votre estime de soi est au plancher, accompagnée de blocages particulièrement prononcés.

Ou pensez à un événement vous inspirant le mépris de vous-même, provoquant une sérieuse remise en question personnelle, le doute et même la honte de soi. Dans quel contexte souhaiteriez-vous une réaction plus positive à votre égard ?

**4) *Appliquez* votre puissant état d'estime de soi (celui qui résulte du # 2) à l'état qui en a vraiment besoin tel qu'identifié au # 3.**

Remarquez la transformation de l'ancien contexte suite à cette application.

Êtes-vous disposé(e) à vous respecter vous-même – peu importe ce qui arrive ?

**5) Propulsez-vous mentalement vers l'avenir.**

Imaginez-vous progressant dans la vie de cette manière dans les semaines et les mois à venir.

Aimez-vous cela ? Quelle influence cela aura-t-il sur votre parole ?

Avez-vous constaté qu'en faisant cela, vous limitez le pouvoir que vous accordiez inconsciemment aux autres sur l'estime que vous aviez de vous-même. Lorsqu'on

s'estime soi-même, on élimine cet oppressant souci de ce que pensent les autres de notre manière de parler. (On se réapproprie l'opinion qu'on se fait de soi.)

**6) Une partie de vous-même s'oppose-t-elle à ce nouveau concept de soi ?**

Si tel est le cas, accueillez cette pensée consciemment. Trouvez ce qu'elle représente pour vous puis obtenez sa permission d'avoir une estime de vous-même telle que vous ne permettez plus ce-que-vous-pensiez-que-les-autres-pouvaient-penser-de-vous de contrôler votre parole.

Traduction de *Meta-Stating Self Acceptance, Appreciation and Esteem for Self*, de L. Michael Hall, Ph.D. et Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

Traduit par Richard Parent, Mai 2012.