

Rechercher

Un article

Un médicament

Psycho pour tous

- Psycho de bébé
- Psycho de l'enfant
- Psycho de l'ado
- Psycho de la femme
- Psycho de l'homme
- Psycho des seniors

Bien dans sa peau

- Complexes
- Timidité
- Développement personnel
- Gérer ses émotions
- Intelligence
- QI

Amour et couple

- Amour
- Couple
- Infidélité
- Jalousie
- Célibat
- Rencontres
- Rupture
- Divorce
- Parcours amoureux

Bien avec les autres

- Amitié
- Famille
- Maman
- Relations sociales
- Humour
- Travail

Bien dormir

- Sommeil
- Insomnies
- Rêves

Bien mémoriser

- Mémoire

Stress, angoisse

- Angoisse
- Anxiété
- Phobies
- Stress
- TOC

La déprime

- Déprime
- Blues hivernal
- Dépression
- Antidépresseurs

Principales maladies

Sélectionnez

Consulter

- Consulter un psy
- Psychothérapies

Les grands auteurs

Sélectionnez

Développement personnel



Dossier Développement personnel

Voir aussi :

- [Cultivez votre moi !](#)
- [Chassez vos petits défauts](#)
- [Découvrez les secrets du bonheur](#)
- [Affronter les difficultés de la vie](#)
- [Apprenez à vous connaître](#)

Les vertus de l'auto-louange

A l'origine de bien des déboires, notre manque d'estime de soi ! Nous nous montrons bien prompts à nous dénigrer, beaucoup moins en revanche à chanter nos louanges. Le point sur les bienfaits de l'auto-louange, une approche méconnue qui n'a rien à voir avec une attitude fanfaronne.

L'époque est à la critique, pas seulement celle que l'on peut lire dans la presse, sur notre équipe de foot ou encore nos politiques... Nous sommes également devenus les champions de l'auto-critique. Une attitude qui n'est pas sans risques. A trop nous dévaloriser, nous opérons une forme de sabotage envers nous-même. Nous nous privons d'un précieux soutien, à savoir le nôtre, pourtant nécessaire à la réalisation de nos projets. Pratiquer l'auto-louange peut nous aider à renverser la vapeur et à rehausser non seulement notre estime de soi, mais également notre capacité à mobiliser notre énergie pour nous réaliser.

Je suis formidable !

Pratique ancestrale qui tire son origine, entre autres, d'une tradition africaine nommée kasala, "l'auto-louange consiste à écrire puis proclamer un texte qui parle de soi" explique Marie Milis, professeur d'éthique à Bruxelles, auteur d'un livre sur ce thème.



Il ne s'agit pas de faire sa promotion, ou encore une pub avantageuse destinée à se vendre... avec une obligation de réussite. Non ! Concrètement, il est plutôt question d'écrire un texte en "je" qui donne envie à ceux qui l'écoutent de se dire : "Quelle chance j'ai de connaître cette personne !". Un des principes fondamentaux réside dans l'intention, non plus de se fustiger mais bien de contacter "sa grandeur" sa beauté, tout ce qui fait de nous un être unique. Un défi plus important qu'il n'y paraît !

Amplifiez sans mensonge

S'il paraît simple dans la forme, l'exercice peut soulever bien des freins. Marie Milis, qui en a expérimenté les bienfaits auprès d'une classe d'étudiants avant un examen, et même d'un groupe d'agents de surface fraîchement licenciés, donne deux pistes majeures à suivre pour se simplifier la tâche.

- L'amplification. Pas question de se penser petit, ou étriqué, on voit grand. D'après elle, "il s'agit d'être attentif à ce qui se passe en nous, un état du moment, un mouvement intérieur, une sensation, une qualité et de l'exprimer avec panache". Comme par exemple : "je suis un génie caché sous la robe de l'habitude résignée" ou "je suis le sommeil en attente de songes fantastiques, derrière le rideau de mes paupières closes".
- Autre condition incontournable : tout doit être vrai, authentique. Inutile de buter sur une vision positive, si votre vie est sombre et que vous broyez du noir. Pensez et écrivez noir mais façon Soulages, sublimant cette teinte.

Lâchez le mental

Nous sommes souvent pris entre deux feux, à savoir une manie toxique de nous dévaloriser, et une autre sociale, nous poussant à montrer notre meilleur profil, par le biais de nos acquisitions ou de nos performances. L'un comme l'autre nous fragilisent, nous éloignent de notre être, au profit d'un avoir par définition périssable. Le débat entre l'avoir et l'être court toujours. Pour faire pencher la balance en faveur de l'être, l'auto-louange se révèle un atout de taille. Cela va demander à nombre d'entre nous d'apprendre à lâcher prise avec le mental, et le contrôle. En clair, il faut laisser tomber toute tentative d'ordonner ou d'organiser son écriture et privilégier l'expression créatrice autour d'une sensation plus qu'une élaboration de l'intellect même brillante. Comme on déroulerait le fil d'une pelote.

La bonne nouvelle ? Il n'est pas nécessaire d'avoir du temps pour écrire son auto-louange. Quelques minutes suffisent pour contempler une de nos qualités, et rédiger un court texte à son propos. Si l'inspiration n'est vraiment pas au rendez-vous, prenez un temps dans la nature pour vous appuyer sur un arbre ou dans un musée.

Des bienfaits très contemporains

Pratiquée régulièrement, comme une gymnastique de l'esprit en quelque sorte, l'auto-louange stimule l'estime de soi et reconnecte chacun à son talent. Une vertu particulièrement utile en temps de crise. Quand les repères vacillent et que l'humain se retrouve en butte à nombre d'incertitudes, une vision créative et positive de soi, peut faire

Publicité

EXPERTISE PIERRE D'ALUN

ACTIF DÉODORANT 100% NATUREL

La plus grande découverte depuis que l'Homme transpire.

MONSAVON au lait Sanex Sanex MEN Williams

Informations et bons de réductions sur www.expertisepierredalun.com

Inscrivez-vous à nos newsletters

Inscrivez-vous, c'est gratuit !

votre email

Magazine (hebdo) Recettes (quotidienne)

Beauté (hebdo) Boutique (hebdo)

[Gérer mes newsletters](#)

Publicité

Personnalité Travail Couple Famille

Plus de tests avec PSYCHOLOGIES.COM

Santé Forme Beauté Psycho Doctissimo grossesse

Doctissimo fête ses 10 ans

Avec notre partenaire DIM

Rencontres sérieuses sur Doctissimo

avec notre partenaire PARSHIP.fr

Les grands dossiers

Sélectionnez

Index

- **Index - Psychologie**
- Adoption
- Alcoolisme
- Anorexie
- Astrologie
- Boulimie
- Coaching
- Fatigue
- Horoscope
- Migraine
- Névroses
- Noël
- Paranoïa
- Psychoses
- Schizophrénie
- Suicide
- Tests psycho
- Violence
- Zen

Nos services

- Ados.fr
- Annonces
- Fête des mères
- Momes.net
- Blogs
- Photos
- Guide des prénoms
- Musique
- Rencontres

office de pont jeté vers un futur à réinventer. Au quotidien, elle redonne un vrai coup de pep et de dynamisme !

Catherine Maillard, le 24 juin 2010

► [Des livres pour aller plus loin](#)

Exercices pratiques d'auto-louange !

De Marie Milis
Editions Payot
245 pages
Prix : 17 euros

► [Des livres pour aller plus loin](#)

> [Forum Développement personnel](#)
> [Forum Confiance en soi](#)

Liens commerciaux

[Psy couple Tremblay-en-Fr](#)
Vous vous disputez constamment, ou ne pouvez plus vous parler?
psychologue-tremblay.com/solutions

[psoriasis, STOP et adieu](#)
Soins aux plantes ciblés psoriasis Disparition en 1 mois en moyenne
www.psonatura.com

[Pierre Roman - Coach](#)
et Psychothérapeute Paris 9è - 18è Premier entretien sans engagement
www.web.me.com/pierreroman

Publicité

[Mode Femme](#)
[Beauté](#)
- [Puériculture](#)
[Mode Enfant](#)
[Suivant](#)



Aube indienne
masque
capillaire sierra
nevada - Aube
indienne -
Rose de Aube
indienne
Argile rose :



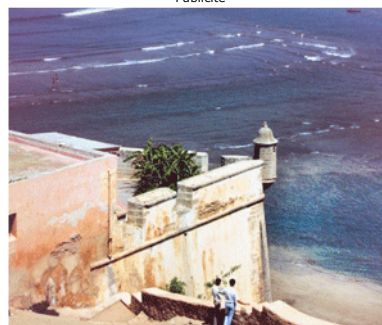
Gommage au
coco essential
care bio -
Essential care
de Fssential

Argiles :
Kaolin, Huiles
essentielle :
Sauge sclarée
Indications :



Faible
Désharneur

Publicité



Imprimez
cette page

Envoyez cette page
à un ami

Plan du site
Psychologie
Plan de la rubrique
psychologie
Santé
Médicaments
Psychologie
Nutrition
Beauté
Mode
Forme
Sexualité
Recettes
Environnement

Les Grands dossiers psychologie sur Doctissimo
Amitié
Anxiété
Arrêter de fumer
Cauchemar
Complexe
Crise adolescence
Divorce
Dyslexie
Hystérie
Maniaco dépressif
Psychanalyste
Psychopathe
Rêves érotiques
Sommeil
Thérapie

Communautés
Forum
Club Doctissimo
Chat
Membres
Blogs
Photos
Annonces
Tickers
Carte de vœux

Mini-sites
Saint-Valentin
Noël
Fête des mères
Soldes

Index
Index général
Santé Index 1
Santé Index 2
Santé Index 3
Santé Index 4
Index Médicaments
Index Grossesse
Index Bébé
Index Nutrition
Index Beauté
Index Forme
Index Psychologie
Index Hommes
Index Sexualité
Index Environnement
Index Mode

Services
ABC
Recherche
Newsletter
News
Webmail
Fonds d'écran
Economiseurs d'écran
Santé des voyageurs
Météo
RSS
Ados.fr
Momes.net
Prénoms
Musique
Rencontres
La Psycho avec
Psychologies.com