FICHE 72 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes qualités et mes réussites

Rééquilibrer le regard porté sur soi (estime de soi)

OBJECTIF

Contrebalancer le biais d'attention vers ses défauts en recherchant activement, chaque jour, ses qualités et ses réussites concrètes, même petites.

POUR QUI

Faible estime de soi, autocritique, perfectionnisme.

DURÉE

10 min en séance ; 5 min chaque soir pendant deux à trois semaines

DÉROULÉ

1. Expliquez le biais : une faible estime de soi fait remarquer surtout ce qui va mal et oublier le reste.
2. Aidez la personne à lister des qualités, avec des exemples concrets ; demandez ce que diraient ses proches.
3. Chaque soir, noter au moins une chose réalisée ou une qualité mise en œuvre, même petite.
4. Relire la liste chaque semaine et observer l'effet.

POINTS D'ATTENTION

> Au début, la personne peut rejeter ses qualités (« ça ne compte pas ») : accueillez sans argumenter, et demandez des exemples concrets plutôt que des jugements globaux.

RÉFÉRENCES

Fennell, M. J. V. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 25(1), 1-26.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 72 · FICHE À REMETTRE

Mes qualités et mes réussites

Quand on manque d'estime de soi, on voit surtout ses défauts et on oublie le reste. Cet exercice entraîne ton regard à remarquer aussi ce qui va, chaque jour, même les petites choses.

1. Écris trois qualités que tu as, avec un exemple concret pour chacune.
2. Que diraient de toi les personnes qui t'apprécient ?
3. Chaque soir, note au moins une chose réussie ou une qualité utilisée, même petite.
4. Relis ta liste chaque semaine.

Jour	Ce que j'ai fait ou réussi	La qualité que ça montre

Qu'est-ce que je découvre en relisant ma liste ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification