



CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL

*Révélateur
de potentiels*

2 MARS 2026

CONVERGENCE

CENTRE QUEBECOIS DE PNL

INTRODUCTION

L'adversité permet de découvrir de nouvelles forces!

L'épreuve secoue le corps autant que l'esprit. Elle exige, parfois jusqu'à l'épuisement, que nous allions chercher au plus profond de nous ces ressources insoupçonnées bâties par l'expérience, la mémoire et les forces naturelles que nous possédons. Vivre une épreuve – maladie, accident, perte, rupture ou conflit – c'est mesurer la fragilité de nos certitudes. On peut s'effondrer, se durcir jusqu'à l'aliénation, ou bien y gagner une souplesse nouvelle, une maturité qui ne s'apprend qu'au contact de l'adversité. Car chaque perte d'innocence porte aussi une promesse. Celle d'un regard renouvelé sur la vie, plus lucide, plus créateur. Au cœur du trouble,

une possibilité se révèle : celle de réinventer son chemin, d'ouvrir un chapitre qui s'écrit jour après jour, avec une liberté plus profonde et un espoir redevenu vivant.

Si l'adversité fissure nos repères, nous oblige à puiser dans des ressources intérieures auxquelles nous ne prêtons souvent attention qu'en temps de crise, alors elle révèle autant notre vulnérabilité que notre capacité d'endurance. Ainsi, après une rupture amoureuse, certains découvrent en eux une sensibilité plus fine, une manière plus authentique de se tenir au monde. D'autres, à la suite d'un accident, apprennent à réhabiter leur corps avec patience puis gratitude.

L'adversité nous invite à devenir créateurs de notre vie autrement, à réinventer nos gestes, nos priorités, notre manière d'aimer. De cette traversée naît souvent un espoir plus solide, celui d'un chapitre inédit qui commence à s'écrire, doucement, jour après jour.

GUILLAUME LEROUTIER

Directeur du CQPNL



Découvrez Guillaume Leroutier
Propriétaire et directeur du CQPNL
*Engagé envers le CQPNL depuis
2002.*

*Osez naviguer vers la vie que vous
méritez.*

Estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi sont interreliés

Par Guillaume Leroutier

L'estime de soi est une attitude positive envers soi-même. Elle prend racine dans l'enfance, dans le regard posé sur nous, puis se façonne au fil des

expériences. Être valorisé, reconnu et encouragé a contribué à forger le sentiment de notre valeur intrinsèque.

Une saine estime de soi repose sur deux piliers : se sentir digne d'amour et se sentir capable de faire face à la vie.

La première dimension nourrit l'amour de soi ; la seconde alimente la confiance en soi. Et de cette alliance naît l'affirmation de soi.

Car comment s'affirmer sans croire que l'on a de la valeur? Comment oser prendre sa place sans s'en sentir capable?

On pourrait comparer l'estime de soi aux racines d'un arbre. Plus elles sont profondes, plus le tronc – la confiance en soi – est solide. Et plus l'arbre peut déployer ses branches vers le ciel : c'est l'affirmation de soi, visible et assumée.

Prenons l'exemple d'une personne en réunion qui n'ose jamais exprimer son opinion. Si elle doute de sa valeur, elle se taira. Si elle cultive son estime, elle gagnera en confiance et pourra dire calmement : «Voici ce que je pense.» Sans arrogance, sans agressivité, simplement avec respect pour elle-même et pour les autres.

L'estime de soi n'est ni prétention ni égoïsme. Elle est le respect que l'on se porte. Elle permet d'être avec les autres sans se sentir menacé, d'exister sans écraser autrui. Lorsque l'idéal du Moi reste réaliste et aligné avec ce que nous sommes en vérité, il devient moteur de croissance plutôt que source d'impuissance.

Ainsi, estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi forment un même mouvement intérieur: se reconnaître, se faire confiance et avoir le courage d'être soi.

Certaines personnes affichent une attitude de supériorité, dévalorisent les autres ou adoptent un ton arrogant. Contrairement aux apparences, cela ne révèle pas une forte estime de soi, mais plutôt une insécurité profonde. Le «complexe de supériorité» masque souvent un «complexe d'infériorité». Comme l'explique le psychologue William James, les personnalités narcissiques compensent leurs doutes intérieurs en cherchant à rabaisser autrui.

À l'inverse, une véritable estime de soi repose sur la conviction d'être compétent et digne d'amour. Une faible estime de soi se manifeste par le sentiment de ne «pas être assez bien» ni légitime pour vivre pleinement.

L'estime de soi naît de la connaissance et de l'acceptation de soi. Comme le souligne Josiane de Saint-Paul, plus une personne s'accepte, plus elle devient bienveillante et tolérante envers les autres. Se connaître et s'accepter permet de ne pas se sentir menacé, et donc de vivre avec les autres plutôt que contre eux.

Estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi sont des réalités psychologiques qui se cultivent.

Ce sont les briques de bases de notre aptitude au bonheur.



 **CENTRE QUÉBÉCOIS DE PNL**
Révéléateur de potentiels

ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI

CLÉS D'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

CONFÉRENCE

MERCREDI 18 MARS 2026 **DE 12H00 À 13H00**

EN LIGNE

plus d'informations sur centrepnl.com

Avec *Guillaume Leroutier, Directeur du CQPNL.*



 **CENTRE QUÉBÉCOIS DE PNL**
Révéléateur de potentiels

PRATICIEN EN HYPNOSE ERICKSONIENNE

23 mai au 15 août 2026
en salle et en ligne

Rabais de 150\$ d'ici le 30 avril!



Communauté CQPNL

Explorez toujours plus le plus beau et le plus grand des territoires : vous-même!

 **CENTRE QUÉBÉCOIS DE PNL**
Révéléateur de potentiels

CITATION DU MOIS

Repos n'est pas paresse :
s'étendre parfois sur l'herbe
sous un arbre, par une belle
journée d'été, en prêtant
l'oreille au murmure d'un
ruisseau et en contemplant les
nuages dans le ciel, ne
constitue en aucun cas une
perte de temps.

Sir J. Lubbock



CENTRE
QUÉBÉCOIS
DE PNL

Révéléateur
de potentiels

CENTRE QUÉBÉCOIS DE PNL

4848 Avenue Papineau, H2H 1V6, Montréal

This email was sent to {{ contact.EMAIL }}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)