

L'estime de soi

L'amour de soi dépend en grande partie de l'amour que notre famille nous a prodigué tout au long de notre enfance. Les carences en amour vont nous perturber tout au long de notre vie ; la personne qui ne s'aime pas pense que personne ne peut l'aimer. Avoir confiance en soi est primordial, il suffit d'observer votre comportement, façon de résoudre les problèmes. Il arrive que l'on ait une bonne estime de soi dans le domaine professionnel : compétences reconnues, charisme, dialogue facile, approche conviviale... Mais dès que l'on sort du contexte, on est moins à l'aise. On a l'impression de ne plus être la même personne, on ressent le besoin d'être rassuré, on doute de pouvoir intéresser un homme ou une femme, on surveille les réactions pour détecter si elles portent un intérêt sur soi. Un chagrin d'amour peut également conduire à un sentiment de perte importante de l'estime de soi.



LES PILIERS DE L'ESTIME DE SOI

L'ESTIME DE SOI SE FORGE DÈS LA NAISSANCE

L'éducation des parents, les relations avec votre entourage, l'environnement, vont jouer un rôle important dans la perception de soi. Mais il est surtout fondé sur l'opinion que nous avons de nous-même.

L'ESTIME DE SOI EST LE RÉSULTAT D'UNE AUTO-ÉVALUATION

De soi-même par la connaissance de soi, de ses forces, faiblesses, limites, besoins, valeurs, ayant pour effet une image de soi par rapport à la réalité. Il est une dimension fondamentale de notre personnalité dont nous n'avons pas toujours conscience.

LE RÔLE DES PARENTS

Il est primordial dans l'estime de soi. Il peut se développer des souffrances et des conséquences graves pour l'équilibre de l'enfant. Il existe de véritables parents (toxiques) qui altèrent sévèrement l'estime de soi :

Les parents abusifs : L'enfant subit une pression intrusive, le chantage affectif, il intègre qu'il n'est capable de rien sans ses parents et risque de passer de la dépendance parentale à celle conjugale.

Les parents alcooliques : ils sont peu attentifs à leur éducation, pas d'affection, accroît chez l'enfant un sentiment de honte.

Les parents qui excellent dans l'art de dévaloriser l'enfant par des remarques pernicieuses, du maniement de l'ironie au sarcasme sur ses performances. Souvent ils utilisent des remarques dévalorisantes ou des exigences perfectionnistes jamais satisfaites ce qui entraîne à l'âge adulte une estime de soi vulnérable avec une sensibilité extrême aux remarques.

Les parents incapable de contrôler leurs pulsions : l'univers de l'enfant devient un environnement dangereux et imprévisible. Il pense qu'il est en partie responsable de cet état de fait. Comme il n'a plus de valeur intrinsèque, il pense qu'il déclenche l'agressivité de ses parents uniquement par sa présence. L'estime de soi n'existe plus et risque d'être un trouble tout le long de sa vie voire faire la même chose à ses propres enfants.

Les parents incestueux : c'est l'ultime degré. L'enfant est agressé dans ce qui est le plus intime, la culpabilisation est à son extrême, l'enfant victime va souffrir tout au long de sa vie d'une instabilité sévère des relations affectives.



L'ÉVOLUTION DE L'ENFANT

Jusqu'à 3 ans l'enfant ne se fait remarquer que par du bruit et gestuel. De 4 à 7 ans, il commence à se préoccuper de son acceptation sociale et met en place d'un réseau social. De 7 à 13 ans il cherche à se valoriser aux yeux des autres : aspect physique, popularité, compétence athlétique, réussite scolaire vont devenir obsessionnels. Après 13 ans, on rentre dans le monde de l'adolescence, certains enfants ont recours à la mythomanie pour se valoriser aux yeux des autres.

La cours de récréation est un monde impitoyable. Conflits, alliances, jalousie, bannissement, humiliation représentent le quotidien de chaque écolier. Cela va influencer leur estime de soi. L'école est un lieu de compétition et la comparaison sociale existe, où l'échec entraîne de la souffrance et un mal-être. L'influence du milieu scolaire a une importance dans l'estime de soi de l'enfant, l'acquisition des connaissances, l'apprentissage des méthodes de travail et la résistance aux échecs.

Le soutien parental est primordial dans la construction de l'estime de soi. L'enfant se nourrit de l'amour qu'il reçoit de ses parents. Il va falloir lui apprendre à recevoir de l'estime, de l'approbation sans avoir recours au chantage affectif.

LA JALOUSIE

C'est un signe de vulnérabilité. Les doutes sur l'autre reflètent les doutes sur soi. La jalousie est au départ un signe d'amour mais la jalousie envahissante peut détruire le couple. Vouloir contrôler son environnement, ne plus faire confiance à son conjoint enclenchent un processus destructeur du couple jusqu'à la jalousie malade.

LE CHAGRIN D'AMOUR

Il affecte profondément l'estime de soi. C'est une sorte de mini-dépression violente. On n'imagine plus d'avenir sans l'autre, on se sent humilié, rejeté, dévalorisé. Dans ces périodes de doutes extrêmes sur son estime de soi, il est important de se faire aider pour se reconstruire. Attention chez adolescent le chagrin d'amour peut être source de suicide.

LE HARCÈLEMENT MORAL

Il a pour effet d'altérer profondément et durablement l'estime de soi. Il procure soumission et a pour effet de faire douter la personne, culpabiliser, se dévaloriser. Il peut provoquer des conséquences graves (dépression, suicide).

LA VIE DE COUPLE

Chacun doit avoir ses zones de compétences (éducation, finances, ménage, cuisine, décisions, etc...). Un couple ne peut pas durer si l'un des conjoints occupe le terrain de toutes les compétences agréables ou socialement valorisantes. Chacun se réjouit et se valorise par procuration de la réussite du conjoint, l'estime de soi de chacun est augmenté. Dans un couple dysfonctionnel, il y a souvent de la compétition pour l'exercice des compétences. Il existe un proverbe « dans l'ombre d'un homme glorieux, il y a une femme qui souffre » ; dans un couple en conflit, des reproches sont faits de tous genres (tu as grossi ma chérie, tu es aussi radin que ton père, tu as toujours tout raté dans ta vie, tu t'habilles comme un sac, etc). Ces reproches portent un coup dur à l'estime de soi de la personne et il peut s'agir d'une forme de harcèlement moral destructeur.



LE BESOIN DE SÉDUIRE

Certaines personnes ont l'insoutenable besoin de plaire. Tous les comportements de séduction ont pour fonction d'améliorer l'estime de soi. Le moindre rapport social est pour eux l'occasion de vérifier qu'ils peuvent plaire. Souvent, le besoin chronique de séduire a une origine de l'enfance (personne anxieuse). Attention, en voulant séduire à tout prix on donne à autrui la possibilité de nous rejeter, ce qui peut être douloureux et frustrant.

S'ENTOURER D'AMIS

C'est très important pour l'estime de soi. Les choisir parmi des personnes ne représentant pas des écarts trop importants avec eux dans les domaines constitutifs de l'estime de soi (physique, statut social, centres d'intérêts communs, etc).



LA VIE AU BUREAU

L'épanouissement procure un sentiment d'efficacité, de statut social mais attention danger quand l'estime de soi professionnelle prend une part trop importante dans l'estime global de sa vie, on court le risque d'être complètement dépendant, de ne plus vivre qu'à travers le prisme du bureau.

LE CHÔMAGE

Il représente une série de pertes : statut, revenus, contacts sociaux, dévalorisation, honte. On assiste à l'effondrement de son estime de soi souvent au début de la période de chômage mais il faut vite rebondir par des stages de reconversion, s'investir dans d'autres activités, rechercher immédiatement un autre emploi car cette période délicate fait perdre tous ses repères.

LES AVANTAGES DE LA BEAUTÉ

On est plus tolérant envers une personne belle qu'une personne laide. Elle subit plus volontiers l'injustice. Il se forge une discrimination mais la personne doit se battre avec sa beauté intérieure, son charme, son humour au détriment de son physique mais il est indéniable que la beauté influence favorablement sur l'estime de soi.

L'HOMME DE POUVOIR

Il a des qualités qui le caractérisent : il croit à son destin, est en mode d'action systématique pour réussir, facultés à rebondir en cas d'échec, mais il a besoin des autres, d'être désiré, admiré. Il doit faire face à des agressions de toutes sortes par jalousie. Il court après la réussite, le pouvoir mais il est conseillé à toute personne à haute estime de soi de ne pas chercher la gloire mais préférer la recherche du bonheur, l'humilité, préserver son environnement familial. En cas d'échec, il restera seul s'il a sacrifié sa vie sentimentale et/ou familiale.



L'APPARENCE PHYSIQUE

Nous pouvons affirmer que le garçon a une estime plus élevée que la fille. Les femmes subissent une pression culturelle quand à leur apparence par l'omniprésence des modèles féminins parfaits organisée par les industries de la mode et du marketing.

LES PETITS ARRANGEMENTS SUR L'ESTIME DE SOI

Souvent on met en place des mécanismes de défense pour éviter des émotions et des pensées trop pénibles.

REFOULER UN SOUVENIR PÉNIBLE DANS L'OUBLI OU SE RÉFUGIER DANS LA RÉVERIE

Représente une forme de remaniement et d'évitement de la réalité, filtre les informations pour ne retenir que celles qui le sécurisent et ne demandent pas d'efforts d'adaptation.

REDOUTER L'ÉCHEC

C'est passer son temps à sa protection plus qu'à son développement. La crainte de l'échec va se manifester par une attitude sociale prudente, réservée voire précautionneuse.

SE RÉFUGIER DANS LE MONDE VIRTUEL DE L'ÉCRAN

On évite la réalité. Les réseaux sociaux permettent de dialoguer sans risques, on a l'impression d'avoir beaucoup d'amis, souvent la personne a basse estime de soi utilise internet pour se valoriser mais attention, le retour à la réalité est impitoyable.

REMONTER SON ESTIME À TRAVERS LES AUTRES

On appelle cela le succès par procuration ; Parler de la réussite de ses enfants, d'une promotion de son mari, sont sources de fierté mais il est le seul pouvoir de valorisation.

UTILISER LA DÉRISION

Pour raconter une version amusante de la situation. Une personne qui plaisante sans arrêt laisse une sensation de malaise à ses proches qui perçoivent bien l'aspect défensif d'un comportement systématique de l'auto-dérision.

N'ACCEPTER AUCUNE AIDE, REFUSER TOUTE INVITATION

Ces évitements permettent de ne pas se sentir dévalorisé en toutes circonstances. On ne prend jamais position.

S'INTÉGRER DANS UN GROUPE DE MÊME NIVEAU

Permet le partage des succès mais aussi des défaites, la dilution des responsabilités.



LES NIVEAUX DE L'ESTIME DE SOI

Le sujet à haute estime de soi prend plus de risques, d'initiatives que le sujet à basse estime. Ce dernier sera plus réticent à prendre des risques, ne prendra des décisions que dans un cadre sécurisant, ne prendra pas de position sur un sujet avec une peur de contredire. Elle est socio dépendante, mais il existe un dicton « je me regarde... je me désole, je me compare ...je me console ».

En développant une attitude, une pensée positive, nous augmentons notre estime de soi. Cela nous apporte un bien être physique, émotionnel, spirituel, une sensation d'exister, d'être bien dans son corps. On a besoin de bien connaître nos forces et nos faiblesses pour s'affirmer en toutes circonstances. Elle permet de faciliter les relations avec les autres, une meilleure tolérance à la vie et aux frustrations, une perception plus réaliste de nos aptitudes, un plus grand sens de l'humour et de la capacité de rire de nous-même.

STABLE OU INSTABLE

Le niveau de l'estime de soi ne suffit pas à expliquer les réactions d'une personne. Il faut mesurer son degré de résistance aux événements de la vie quotidienne. La personne donne l'impression qu'elle est sûre d'elle-même, évoque sans cesse ses qualités, ses succès. Mais dès qu'un événement survient, son comportement change, elle se montre susceptible voire coléreuse, on a été convaincu de ses forces mais on découvre leur fragilité.

LA PERSONNE QUI A PEU D'ESTIME DE SOI

Elle se sent souvent inférieure aux autres, manque de persévérance, se déprécie sans s'en rendre compte et a un manque de confiance dans ses capacités. Il est impératif de changer d'attitude, avoir une vision de la vie plus positive. Il n'existe pas de fatalité, il y a une envie importante de changer et de réussir.

LA MÉSESTIME DE SOI

La personne a toujours une attitude prudente, pas de prise de position, modifie son discours selon son entourage, se laisse influencer, a toujours besoin de l'avis des autres pour prendre une décision. En cas d'échec, la personne est habilitée par des émotions négatives, de la tristesse, du désarroi. Il faut le solliciter pour connaître son opinion, il a un triomphe modeste et une souffrance discrète, souvent il est mal à l'aise devant le succès, il aime la réussite sur le plan émotionnel mais la redoute psychologiquement.

LA PERSONNE À HAUTE ESTIME DE SOI

Elle recherche sans cesse à développer ses compétences, a une faculté à s'attribuer la réussite et à imputer les échecs à des circonstances extérieures, au destin ou à tiers personne. En cas d'échec, la personne aura tendance à se rassurer en se comparant avec plus bas qu'elle sur l'échelle du succès. C'est une personne qui se retrouve plus dans l'échec que la réussite ; il est plus facile de dire : si je travaille et qu'en plus j'échoue, ce sera la preuve de mon manque de valeur. Par contre si j'échoue sans faire d'efforts, mon échec sera imputable à ce manque de travail.

LA PERSONNE À BASSE ESTIME DE SOI

C'est une personne qui ne se plaît pas, qui n'a pas confiance en elle. Souvent dépressive, elle rumine constamment des émotions négatives. Il y a également le **bipolaire**, il présente des épisodes dépressifs classiques et des épisodes d'euphorie. Cette période d'embellie pousse la personne à éprouver un sentiment de toute puissance qui lui fait perdre le sens de la réalité. Il y a le **complexé**, il s'agit d'une forme compliquée de son estime de soi ; la personne est convaincue d'être porteuse d'un défaut physique ou autre pouvant aller jusqu'à la phobie qui entraîne une grave souffrance psychologique voire des troubles obsessionnels compulsifs. L'**alcoolique** a une faible estime de soi. Les effets euphorisants de l'alcool induisent un sentiment de détente, on oublie les soucis, la personne perd tous les repères de la réalité. La **victime d'agression** a son estime de soi souvent ébranlée, le sentiment de honte et d'humiliation (victime de viol ou agression physique), de culpabilité (après un accident : le syndrome du survivant). Souvent après ses événements, la personne va s'isoler pour cacher sa souffrance. Elle peut rejoindre une secte sous le prétexte d'un bilan de personnalité ou de stage de redynamisation mentale, elle apporte des réponses aux doutes sur son identité personnelle. La secte va jouer habilement sur l'estime de soi, souvent vous allez avoir un soutien actif mais dépendant totalement d'eux.



La haute estime de soi se manifeste en montrant son environnement : faire visiter sa maison, montrer ses beaux meubles, son jardin, sa nouvelle voiture, etc. L'aspect matériel joue un rôle important dans l'estime de soi. Un besoin ostentatoire de montrer sa valeur par le matériel, faire des envieux par une nouvelle conquête, faire une activité peu pratiquée où vous êtes unique ou pionner dans le domaine, transgresser les lois, rouler très vite, frauder le fisc, passer devant les autres devant une file d'attente, utiliser la médisance, se moquer dans le but de valoriser sa propre estime de soi, faire son auto-promotion, etc. sont des signes de haute estime de soi. Elle consiste aussi à détenir les informations avant les autres, voir des problèmes là où la personne n'avait rien remarqué, la pêche aux compliments, faire fausse modestie afin de susciter des félicitations de la part de la personne.

COMMENT DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI ?

Au cours de sa vie, l'estime de soi va se modifier par des changements de statut professionnel, des rencontres amicales, une intégration dans une association mais attention à la vie sentimentale la plus pernicieuse, c'est un terrain expérimental, les uns vont pécher d'orgueil, d'autres à basse estime de soi, en cas d'échec hésitera avant de se lancer dans une nouvelle recherche, nous allons essayer de modifier notre estime de soi dans des domaines suivants :

BIEN SE CONNAÎTRE

Quel regard portez-vous sur vous-même, de quelle manière vous présentez-vous aux autres, quelle image vous véhiculez, etc. ? Il est important d'écouter, de solliciter l'avis de personnes de son entourage. En cas de critiques, accepter et la remercier de sa franchise. L'outil principal est la révélation de soi qui consiste à exprimer ses émotions et ses pensées avec franchise. N'hésitez pas de parler de vos échecs sans vous dévaloriser et de vos réussites sans vous vanter.

S'ACCEPTER

Il n'est pas nécessaire d'être sans défauts mais on doit être capable de les assumer ou de les changer. Certaines personnes assument, d'autres en retirent un sentiment de honte, laissant ce mouvement de confusion devenir un complexe.

ACCEPTER L'ÉCHEC

Il faut mettre en place un mécanisme où l'échec est une source d'informations sur vous-même, et savoir rebondir est source de réussite.

ÊTRE EMPATHIQUE

C'est la capacité d'écouter et de ressentir les points de vue des autres, de chercher à les comprendre, de les respecter. Mais attention de trop écouter les autres, on s'oublie et on perd de vue ses propres intérêts. On éprouve le besoin d'acheter l'approbation des autres par l'écoute.

AGIR AU QUOTIDIEN

La vie de tous les jours nous permet de mettre en place une foule d'objectifs même modestes. Ne considérez plus comme des corvées simples mais un moyen d'augmenter votre sensation de contrôle de vous-même donc de votre estime.



AUGMENTER SON ESTIME DE SOI

C'est un apprentissage au quotidien ; évitez de ruminer vos défauts, vos faiblesses, pas de préjugés, ne pas se dénigrer, mettez en évidence les qualités au lieu d'accorder de l'importance aux erreurs, soyez attentif à vos propres désirs.

ÊTRE HONNÊTE AVEC SOI

Il arrive de mettre en place un mécanisme de défense pour protéger son estime de soi : ne pas avouer avoir peur en voiture si une personne roule trop vite, ne pas avouer être contrarié par convenance sociale. Souvent on ne veut pas perdre la face en avouant nos émotions. Attention à la soumission aux événements, il s'agit d'une forme inverse de mensonge à soi-même, les discours sont alors dominés par la résignation.

S'AFFIRMER

C'est exprimer ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on ressent, savoir dire non, se respecter, savoir répondre avec calme aux critiques, demander quelque chose sans s'excuser.

