

L'ESTIME DE SOI

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

- L'estime de soi est l'une des dimensions les plus fondamentales de la personnalité.
- S'estimer...
 - c'est sentir qu'on a de la valeur en tant que personne, qu'on est digne d'amour et de respect (amour de soi) ;
 - c'est être convaincu qu'on a surtout des qualités et du potentiel (vision de soi) ;
 - c'est croire en ses capacités et en ses compétences pour réaliser des projets ou accomplir une tâche donnée (confiance en soi).

Qu'est-ce qui peut fragiliser l'estime de soi ?

- Un manque de connaissance de soi;
- Un grand écart entre qui l'on est et qui l'on aimerait être;
- Un grand écart entre qui l'on est et qui l'on croit que l'on devrait être pour être apprécié par les autres (en famille, au travail, à l'école, en amitié, en amour);
- Le jugement d'autrui et les critiques dévalorisantes et nombreuses;
- Les attentes élevées (les siennes et celles des autres, qu'elles soient réelles ou perçues comme telles);
- Les échecs répétés (relationnels, scolaires, professionnels, sportifs ou autres);
- Les attaques au corps (critique, « rigolade », abus, violence, etc.);
- La surprotection parentale;
- La comparaison (être comparé et se comparer).

Comment une estime de soi fragile peut-elle influencer ses relations interpersonnelles ?

- Des relations interpersonnelles plus tendues, moins stables qui génèrent ou non de l'insécurité;
- Un sentiment de vide ou de solitude, une impression d'être incompris;
- Un état de passivité dans ses relations interpersonnelles (non affirmation de soi) ou un besoin de contrôler (ne pas tenir suffisamment compte des besoins et des attentes de l'autre, vouloir que tout soit fait à sa façon);
- Une difficulté à s'ouvrir aux autres et à s'engager dans des relations interpersonnelles;
- Une peur d'avoir mal, notamment en amour.

Comment une estime de soi fragile ou moyenne peut-elle influencer ses attitudes en général ?

Lorsqu'on a une estime de soi fragile, on essaie de se protéger, car on trouve difficile de regarder ses propres blessures (ça fait mal) et on ne veut surtout pas que les autres les remarquent (tout être humain a besoin de se sentir aimé).

On peut donc utiliser des stratégies, sans nécessairement s'en rendre compte.

Quelles sont-elles ?

- ❶ **« Porter un masque »...** jouer un rôle, s'inventer un personnage social, présenter les facettes de soi que l'on veut bien montrer...

Par exemple : faire sans cesse le « clown » ; se montrer toujours de bonne humeur, même devant un malheur ; être très perfectionniste ; tenter d'être un « superman » ou une « superwoman » ; être très critique ; être narcissique ; se contrôler et/ ou contrôler les autres ; être gentil de façon excessive ; exagérer ses émotions, ses besoins, ses expériences ; etc.

Attention ! Une fois n'est pas coutume... Un masque peut être un indicateur d'une estime de soi fragile ou moyenne lorsque c'est en le portant qu'on se sent le mieux, lorsqu'il est plus facile de le porter que de le mettre de côté ou lorsqu'on le porte presque toujours.

- ❷ **« Boucher les pores »** pour ne pas se sentir vide, pour ne pas porter attention à ses blessures et/ ou pour que les gens remarquent plus les bouche-pores que ses fragilités personnelles.

Cette stratégie fait référence aux diverses dépendances (affection, magasinage, drogues, alcool, jeu, etc.).

- ❸ **Se replier sur soi...** s'isoler, se soumettre aux idées des autres, ne pas affirmer ses besoins...

Comment peut-on maintenir ou augmenter son estime personnelle ?

L'estime de soi n'est pas acquise une fois pour toutes ! Il faut déployer des efforts pour la maintenir ou l'augmenter. Mais que peut-on faire ?

- Prendre conscience de son niveau actuel d'estime de soi;
- Se connaître (identifier ses forces, ses limites, ses besoins, ses valeurs, ses ambitions, etc.);
- Identifier et comprendre les facteurs ayant influencé son niveau d'estime;
- Se fixer des objectifs réalistes pour accumuler le plus de petites réussites possibles;
- Accepter ses limites et ses fragilités (diminuer le plus possible l'écart entre qui l'on est et qui l'on aimerait être);
- Ne pas se comparer aux autres;
- S'entourer de gens nourrissants, encourageants et optimistes;
- Remplacer ses croyances négatives par des croyances positives ou constructives;
- Affirmer ses besoins, ses limites, ses désirs et ses attentes;
- Abandonner l'idée d'être aimé de tout le monde.

Texte conçu par Cynthia Hamel,
enseignante en psychologie

MARIETTE MORIN, AIDE PÉDAGOGIQUE
SAIDE - ATELIERS D'AIDE À LA RÉUSSITE
SECRETARIAT / LOCAL D-313