

L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres - 1/3

Explication de ce livre : pourquoi et comment s'estimer, les différentes estimes de soi...

Il existe de nombreux ouvrages destinés au grand public sur la timidité ou les complexes, mais rien de comparable pour l'estime de soi, jusqu'à la parution récente (avril 1999) de " L'Estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres " de Christophe André et François Lelord, deux psychiatres, psychothérapeutes et consultants en entreprise, habitués à s'adresser aux non-initiés. L'écriture est fluide, accessible à tous et agrémentée de nombreuses anecdotes littéraires, historiques et philosophiques et illustrée par des schémas, graphiques, tableaux. Leur idée clé : haute ou basse, l'estime de soi influence toute notre vie.

On peut décomposer leur ouvrage en 3 parties :

1ère partie : Caractéristiques des estimes de soi

2ème partie : Les mécanismes de l'estime de soi

3ème partie : Entretenir et réparer son estime de soi

"Lorsqu'on ne s'estime pas, on est rarement heureux. On doute de soi, on ne fait pas toujours les bons choix, on se sent vulnérable dans l'adversité. Pour autant, rien n'est irrémédiable. Ce livre nous permet d'établir un bilan personnel. Il nous offre toutes les clés pour comprendre comment l'estime de soi se construit dès l'enfance, se développe à l'adolescence, puis influence de manière déterminante notre vie sentimentale, conjugale, professionnelle. Il propose enfin des solutions concrètes pour nous aider à vivre en meilleure harmonie avec nous-même... Et avec les autres."

L'estime de soi est depuis quelques années étudiée avec tout le sérieux qu'elle mérite. Congrès ACFAS (Association Canadienne et Française pour l'Avancement des Sciences), conférences, congrès de prévention du suicide, projets éducatifs, ministère aux États-Unis, milieux de la psychologie : l'estime de soi se doit d'être en tête d'affiche, notamment depuis le premier colloque de l'estime de soi à Québec en 1995. Nous allons essayer de comprendre pourquoi un tel engouement en analysant toutes les facettes de l'estime de soi.

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

A) Définition : "Jugement global de sa propre valeur" telle que la personne elle-même la perçoit. Autrement dit, c'est l'image que l'on a de soi-même, ce que l'on pense de notre personne, le jugement que l'on porte envers soi.

B) Les composantes : 3 composantes principales et interdépendantes

- L'amour inconditionnel de soi : se respecter quoi qu'il advienne, écouter ses besoins et ses aspirations
- La vision positive de soi : croire en ses capacités, se projeter dans l'avenir
- La confiance en soi : agir sans crainte excessive de l'échec et du jugement d'autrui

C) Les 9 clés d'une bonne estime de soi

- Se connaître

1) Connue à la fois de nous et de notre entourage

2) Connue des autres, mais pas de nous. Exemple : on dit de moi "c'est une fille intelligente, mais trop susceptible" alors que l'on se voit plutôt comme une personne aimable mais pas très douée.

3) Connue de nous, mais pas des autres. "Derrière mes airs de personne à l'aise et détendue, je doute de moi en permanence et je le cache soigneusement aux autres".

L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres - 2/3

4) Inconnu à la fois de nous et de notre entourage. Dans certaines situations nouvelles, nous allons ainsi nous découvrir. "On m'a confié des responsabilités et je me suis aperçu que j'aimais ça, que j'étais capable de devenir un leader".

Pour avoir une bonne estime de soi, il faut essayer de transformer la tâche aveugle, le domaine caché et le domaine inconnu en domaine public. Il faut s'écouter, se révéler et se mettre en situation nouvelle, sans toutefois oublier que certaines choses ne sont pas bonnes à dire et que l'intimité est importante.

- S'accepter : En effet, connaître ses défauts sans les assumer ne sert à rien, et il serait même préférable de ne pas les connaître si on bloque dessus. Si on a honte de ses défauts et qu'on les cache, on s'enferme et on ne progresse pas. C'est la honte qui transforme la conscience d'un défaut en complexe. Il faut alors se confier, et la moitié du chemin sera fait.

"Je sais, moi, qu'à la minute où l'on admet sa honte, elle disparaît" (vs Naipaul)

- Etre honnête envers soi : ne pas mentir à soi-même ou aux autres par convenance sociale. Ne pas avouer sa peur en voiture, sa tristesse ou sa contrariété face aux événements, c'est masquer ou se cacher une partie de soi-même.

- Agir : se donner des buts au quotidien et les atteindre favorise le sentiment d'estime de soi. Même minime ou symbolique, un projet qui se traduit par un acte est mieux que celui qui demeure au stade de l'intention. Écrire une lettre, passer un coup de téléphone, faire la vaisselle, c'est mieux que ne rien faire. Cela n'augmentera peut-être pas notre estime de soi, mais empêchera sa diminution : l'inaction, au contraire, est plus favorable aux critiques personnelles et à la dépression.

- Faire taire le critique intérieur : le critique intérieur, ce sont toutes les pensées que nous nous adressons, comme un discours parental intériorisé; c'est la conséquence de ce que nous avons entendu étant enfant. Pour le faire taire, il faut comprendre que la difficulté ne provient pas seulement de la tâche à accomplir, mais aussi de nos problèmes d'estime de soi.

- Accepter l'idée d'échec. "L'échec est un morceau de la victoire" (Éric Escoffier). Agir, c'est prendre le risque d'échouer. Il faut donc dédramatiser l'idée de l'échec : il apporte toujours quelque chose de positif pour une tentative ultérieure. Pour certains patients, les thérapeutes prescrivent l'échec pour le dédramatiser. Par exemple, se rendre dans un magasin d'informatique et dire au vendeur qu'on a rien compris à ses explications. Il faut aussi se dire qu'un choix n'est pas une réponse à un exercice de maths : pas de juste et pas de faux, il y a un résultat intermédiaire entre le triomphe et la catastrophe.

- S'affirmer : c'est la capacité à exprimer ce qu'on pense, ce qu'on veut, ce qu'on ressent tout en respectant ce que l'autre pense, veut et ressent. Il faut donc aussi se respecter soi-même suffisamment pour se donner des droits face aux autres personnes. Or, ceci revient à prendre le risque de déranger l'interlocuteur ou de lui déplaire. Mais il faut aussi savoir quand utiliser ces droits : savoir éviter un conflit peu utile témoigne aussi d'une bonne estime de soi !

- Etre empathique : l'empathie est la capacité d'écouter et de ressentir le point de vue des autres, de chercher à le comprendre et de le respecter même si l'on n'est pas d'accord avec eux. Attention, certains oublient de s'écouter eux-mêmes, tout simplement par peur de s'affirmer auprès des autres !

- S'appuyer sur le soutien social : soutien social = ensemble des relations avec les autres + aide qu'on en retire. Il apporte à l'estime de soi les sentiments d'être aimé et d'être aidé. Il ne faut pas hésiter à demander du soutien, essayer d'activer régulièrement notre réseau social et diversifier notre soutien social : intimes,

L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres - 3/3

collègues et camarades, connaissances.

D) Les 4 types d'estime de soi

Haute estime de soi stable : l'individu est serein et sécurisé face à ses valeurs et ses limites. Attention tout de même ! Dans les années 1960-1970, de grandes firmes telles que Coca-Cola, ibm ou Jaguar ont failli disparaître par négligence des petits concurrents.

Haute estime de soi instable : marquée par une fragilité et le besoin de vérifier en permanence la validité de ses qualités. Un exemple avec un étudiant qui ne révise pas. S'il échoue, il imputera l'échec à un manque d'organisation, mais il attribuera une réussite à son prestige. S'il s'en vante et cherche l'approbation de son mérite chez autrui, alors il est doté d'une haute estime de soi instable.

Basse estime de soi stable : elle enferme le sujet dans une représentation très dépréciée de lui-même. "La seule manière de supporter revers après revers est d'aimer même l'idée de revers. Si on y parvient, plus de surprises : on est supérieur à tout ce qui arrive" (Emil Michel Cioran)

Enfin, la *basse estime de soi instable* rend l'individu dépendant et réactif aux événements extérieurs qu'ils soient positifs ou négatifs.

Les sujets à basse estime de soi ont plutôt tendance à se réfugier dans des groupes (et sont plus facilement la proie des sectes) ou vivent par procuration en se projetant dans la vie des célébrités. Ceux dotés d'une haute estime de soi la protègent en externalisant les causes de l'échec (dire que ce n'est pas leur faute), en évitant toute généralisation, ou encore en se comparant à moins compétent qu'eux (ils ont fait moins bien que moi = j'ai fait mieux qu'eux). Mais, "selon les circonstances, la plupart d'entre nous adoptent des comportements variables".

La suite prochainement avec *les mécanismes de l'estime de soi*