

# Chapitre 1

## Première approche de l'estime de soi

### Au programme

- L'estime de soi, le système immunitaire de la conscience
- Définir l'estime de soi
- Estime de soi et confiance en soi
- Estime de soi et morale
- En avoir ou pas : la faute aux autres ?
- Les variations de l'estime de soi
- Quelle place donne-t-on actuellement à l'estime de soi ?

## L'estime de soi, le système immunitaire de la conscience

De même qu'il est attaqué en permanence par des virus ou des bactéries et qu'il en est protégé par son système immunitaire, l'être humain, toute sa vie, sera confronté à des difficultés de tous ordres. La manière dont il y répondra dépendra bien souvent de sa force psychologique.

Certaines personnes supportent des difficultés extraordinaires (la maladie, la douleur physique ou psychologique, la guerre, des échecs à répétition, le deuil, etc.) et semblent s'en sortir.



D'autres se noient dans un verre d'eau. Pourquoi cela? Cela tient pour une grande part à la qualité de l'estime de soi de la personne.

Avec une faible estime de soi, devant des difficultés ou des choix à faire, telle personne aura plus tendance à abandonner, à fuir ou à se contenter d'un résultat médiocre. Au contraire, les personnes ayant une forte estime de soi seront plus persévérantes, auront la certitude qu'elles pourront surmonter les difficultés qui se présentent, elles auront l'énergie de réagir.

C'est dans ce sens que l'on peut considérer l'estime de soi comme le « système immunitaire de la conscience », qui fournit résistance, force et capacité de régénération lorsque l'on est confronté à des difficultés graves.

Un système immunitaire en bonne santé ne garantit pas que vous ne tomberez jamais malade, mais il vous rend moins vulnérable à la maladie et vous permet de mieux la surmonter. De la même manière, une estime de soi en bonne santé ne signifie pas que vous ne souffrirez jamais d'anxiété ou de dépression face aux difficultés de la vie, mais que vous serez mieux équipé pour gérer et surmonter ces passages difficiles.

## Définir l'estime de soi

Le concept d'estime de soi n'est pas simple à définir, tant la notion est riche et complexe. Voici quelques définitions qu'en donnent des spécialistes :

- C'est le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, en rapport avec ses propres valeurs.
- C'est la certitude intérieure de notre propre valeur, la conscience d'être un individu unique, d'être quelqu'un qui a des forces et des limites.
- C'est la disposition intérieure à se considérer comme compétent pour répondre aux problèmes simples de la vie, et à être capable de bonheur.
- C'est la manière dont nous nous voyons nous-même, et la manière dont nous pensons que les autres nous voient.
- C'est la somme des sentiments que nous avons sur nous-même, basée sur deux convictions : je peux être aimé, et je suis capable d'aimer.
- C'est savoir apprécier sa propre valeur et sa propre importance, et avoir la force de caractère suffisante pour se sentir responsable de ses actes, envers soi-même et envers les autres.
- C'est le sentiment intérieur d'être adapté à la vie que nous vivons et aux nécessités de cette vie.
- C'est à la fois la confiance dans le fonctionnement de notre esprit, dans sa capacité à penser, à réfléchir, à comprendre, à apprendre, à choisir, à prendre des décisions, et une attitude positive envers notre droit à vivre et à être heureux.

Retenons pour l'instant quelques premières pistes pour cerner la notion d'estime de soi :

- L'estime de soi est avant tout une démarche intérieure ; elle est liée intimement à la conscience que l'on a de soi-même, en particulier la conscience de nos capacités et de nos forces tout en ayant une vue assez juste de nos limites.
- L'estime de soi se développe dans un environnement extérieur, qui l'influence positivement ou négativement.
- L'estime de soi doit nous permettre de répondre aux défis de la vie, de manière responsable et sereine.
- L'estime de soi a un lien avec nos valeurs personnelles et la qualité de notre vie, en particulier dans notre recherche du bonheur.

## Estime de soi et confiance en soi

Au premier abord, on peut confondre la *confiance en soi* et l'*estime de soi*. La confiance en soi s'applique essentiellement à nos actes et à nos comportements, et soutient notre envie d'entreprendre. L'estime de soi est une démarche intérieure.

L'enfant, à la naissance, a une confiance en soi infinie, totale, absolue – le monde lui est ouvert, tout est prêt pour l'aider à apprendre, grandir, découvrir, expérimenter, réussir... mais son estime de soi est entièrement à construire, car il n'a encore aucune conscience des éléments clés de sa personnalité ni de ses capacités à interagir avec le monde extérieur. Il n'est pas encore capable de réfléchir sur lui-même.



Cependant la confiance en soi et le développement de l'estime de soi sont intimement liés, en particulier dans la petite enfance :

- Si l'enfant peut garder et entretenir cette confiance en soi qu'il a reçue à la naissance, il va pouvoir prendre conscience de ses capacités à bien interagir avec le monde, il construira les fondements d'une estime de soi positive et il aura de bonnes chances de vivre une belle vie.
- En revanche, si la confiance en soi du petit enfant est bridée, cassée, étouffée, détournée ou abîmée, son estime de soi aura du mal à se construire, avec de nombreuses conséquences graves, pour lui comme pour les autres. Il va lui être très difficile (mais pas forcément impossible, nous le verrons) de développer une saine estime de soi.

Remarquons que l'on peut avoir une grande confiance en soi et une faible estime de soi : l'une sera liée à nos compétences et à notre capacité à agir sur le monde, l'autre à la conscience que nous avons de nous-même. Par exemple, un chef d'industrie ou un homme politique pourra être reconnu pour sa capacité à prendre des décisions, à paraître toujours sûr de lui dans ses actes (*confiance en soi*), alors qu'il se saura, en conscience, malhonnête, manipulateur, arriviste, avide de pouvoir à tout prix, incapable de ressentir ou de donner du bonheur (*estime de soi*).

## Estime de soi et morale

Des connotations morales peuvent aussi venir brouiller la notion d'estime de soi, que l'on confond volontiers avec l'arrogance, la vantardise, la vanité ou la fanfaronnade, alors que l'on prêche la discrétion, l'humilité ou l'effacement. C'est ainsi que certains mouvements religieux américains ont tenté d'empêcher la mise en place de programmes officiels visant à développer une bonne estime de soi chez les enfants, au nom de la « morale ».

En fait, la vantardise, la vanité, l'arrogance ou la recherche effrénée du pouvoir ne reflètent pas une estime de soi trop forte, mais plutôt une estime de soi trop faible. Lorsque l'on a une bonne estime de soi, on



ne cherche pas à prouver que l'on est supérieur aux autres, bien au contraire : on tire sa force dans le fait d'être soi-même, d'avoir une conscience réaliste de ce que l'on est, avec ses forces et ses faiblesses.

Les personnes ayant une faible estime de soi ont souvent besoin de prouver aux autres ce qu'elles ne sont pas, avec un besoin compulsif de faire des comparaisons et d'être en compétition. Un ego démesuré et une recherche effrénée de pouvoir sont souvent à relier à une faible estime de soi.

Et est-il possible d'avoir trop d'estime de soi ? Si l'on considère l'estime de soi comme un état naturel et souhaitable, non, bien entendu, pas plus qu'il n'est possible d'avoir une trop bonne santé physique. Nous verrons cependant qu'une forte estime de soi peut parfois pousser à des excès et à des dérives, qu'il faudra savoir maîtriser.

## En avoir ou pas : la faute aux autres ?

Lorsque l'on parle d'estime de soi, de son développement ou de ses blessures, on pense en général que cela vient essentiellement de l'extérieur, des autres : les parents, l'école, la société, la culture, la religion, etc.

S'il est clair que l'estime de soi se crée dans un environnement extérieur avec lequel nous interagissons, rappelons que l'estime de soi a essentiellement une dimension intérieure, qui relève de notre responsabilité d'être humain.

Et, concernant le développement et la bonne santé de l'estime de soi, il y a deux dangers qu'il faut dès maintenant souligner.

- Le premier, c'est celui de considérer qu'une estime de soi en bonne santé tient à quelques recettes simples, que doivent appliquer les parents et les enseignants. Sur ce premier point, nous verrons que l'estime de soi d'un enfant se construit au jour le jour, que c'est une fleur fragile à laquelle il faut être très attentif et apporter soin, persévérance et support : ce n'est en rien une démarche standardisée, que l'on peut appliquer à l'identique à tous les enfants.
- Le deuxième danger est celui de se complaire dans une sorte de fatalisme ou de déterminisme : nous avons – ou nous n'avons pas – une bonne estime de soi, elle est déterminée par les premières années de notre vie, et nous ne pouvons plus y faire grand-chose ensuite (à part des années de psychothérapie, pour peut-être améliorer un peu les choses).

Sur ce deuxième point, on sous-estime souvent la capacité de l'individu à changer et à grandir, lorsqu'il prend la responsabilité de sa vie en main. Croire que l'on est incapable de changer induit le fait que l'on ne change pas, et confirme donc cette croyance que nous sommes incapables de changer : ce que les gens savants appellent une « prophétie auto-réalisatrice ». Par exemple : nous échouons à un examen, donc nous en déduisons que nous ne sommes pas doué pour les études – ce qui a des répercussions sur nos résultats futurs : nous nous programmons pour échouer à de nouveaux examens.

Pourtant, changer en profondeur ne nécessite pas forcément des changements radicaux dans sa vie : des petits changements peuvent conduire à de vrais changements, des petits pas permettent d'avancer – nous le verrons. Et grandir avec nos enfants peut nous y aider.

## Les variations de l'estime de soi

Un autre point à souligner : le niveau de notre estime de soi pourra varier au cours de notre vie, il n'est pas défini une fois pour toutes pendant l'enfance. L'estime de soi peut grandir en même temps que l'enfant, ou bien elle peut se détériorer très vite. Il y a des personnes