

ATOUT
SANTÉ n° 22

L'estime de soi



Le temps est notre meilleur allié

Table des matières

Introduction	2
Un phénomène de société	3
Etre n'est pas seulement faire	3
Les racines précoces d'une bonne estime de soi	4
La reconnaissance par les autres et par soi-même	4
Proposition d'une définition	4
Dédramatiser un échec	4
Pourquoi ai-je une mauvaise image de moi ?	5
Comment développer l'estime de soi	5
Et si je consultais un psy... ..	7
L'importance de la solidarité	7
Adresses utiles	8

Introduction

L'expression « estime de soi », passée dans le langage courant, était peu utilisée il y a encore quelques années. Aujourd'hui, de nombreuses personnes consultent des psychologues « parce qu'elles manquent d'estime d'elles-mêmes ».

Mais que veut dire « manquer de confiance en soi » ou « d'estime de soi » ? Est-ce un sentiment que l'on éprouve en permanence ou selon les circonstances ?

Est-il possible de construire ou de reconstruire l'estime de soi ?

Un phénomène de société

L'expression « estime de soi » induit une notion d'estimation de la valeur d'une personne comme on le fait pour le prix d'une marchandise : que vaut-elle ? Le fait de tant parler d'estime de soi de nos jours n'est-il pas lié à l'impact de la pensée libérale particulièrement développée dans les pays occidentaux ?

La société occidentale actuelle incite en effet l'individu à se définir de plus en plus à partir de lui-même et de moins en moins à partir d'un niveau qui le dépasse. Le lien social qui existait à l'époque moderne (19ème et moitié du 20ème siècle) s'articulait autour d'une idéologie, d'une nation, d'une religion, d'une science... et créait une « reliance » entre les individus.

Le lien social postmoderne, lui, est plutôt basé sur la coexistence de singularités, d'individus, qui doivent négocier les conditions ou possibilités de leur coexistence. Ce qui les rend plus vulnérables.

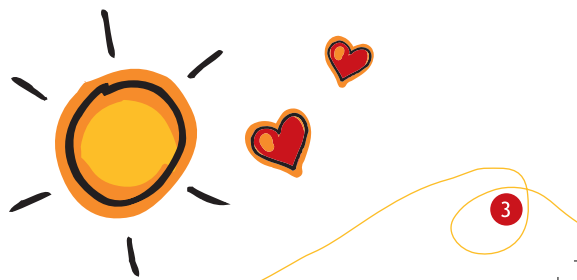
La culture actuelle de la bonne estime de soi, de la pensée positive à tout prix, suscite, lors d'une difficulté, le désir d'une plus grande confiance en soi, comme si nous ne pouvions plus nous permettre de vivre des moments difficiles, d'avoir et d'exprimer des pensées négatives. Or la vie est faite d'alternance. Apprivoiser ce concept permet d'admettre plus facilement des sentiments, pensées ou situations inconfortables, voire pénibles.

Etre n'est pas seulement faire

L'estime de soi ne s'acquiert pas en accumulant des réussites personnelles, sociales, académiques ou professionnelles. Percevoir les choses de cette manière risque de conduire à l'écueil de croire que nous ne sommes que ce que nous faisons. Bien sûr, nos actes et la reconnaissance sociale qu'ils procurent nous nourrissent mais il est important de pouvoir s'accueillir, avec bienveillance, tels que nous sommes.

Ainsi, si je suis en échec dans une situation, je peux me sentir responsable en partie de mon échec et travailler les éléments sur lesquels j'ai une prise plutôt que de me laisser emporter par une marée de sentiments d'incapacité ou de culpabilité.

Nous avons souvent peur du regard des autres mais la plupart du temps c'est bien notre propre regard qui est le plus critique envers nous-mêmes.





Les racines précoces d'une bonne estime de soi

La confiance en soi s'enracine surtout pendant la petite enfance, grâce à une relation de sécurité suffisante pour satisfaire les besoins vitaux de l'enfant. Cette sécurité, apportée par les parents ou par un substitut parental, cette assurance de la bienveillance de son entourage à son égard, lui permettent d'apprendre à pouvoir attendre, à s'occuper et à compter aussi sur ses ressources intérieures. Si ce « socle originel » n'est pas créé dans l'enfance, il peut évidemment être travaillé ultérieurement en expérimentant d'autres relations. Pour certaines personnes, un travail thérapeutique est parfois nécessaire afin d'oser de nouvelles manières d'être en relation, en sécurité et en confiance.

La reconnaissance par les autres et par soi-même

Tout au long de la vie, l'être humain a besoin de signes positifs de reconnaissance par les autres. Cette reconnaissance renforce la confiance dans les ressources personnelles. Nous oublions trop souvent d'exprimer cette reconnaissance à nos proches. Et nous oublions plus souvent encore de nous en donner à nous-mêmes...

Proposition d'une définition

L'estime de soi peut se définir comme le regard que chacun porte sur soi. C'est un processus par lequel un individu tente d'apprécier ses aptitudes, ses qualités, et non pas toute sa personne. Ce qui veut dire qu'il prend du recul par rapport à ses expériences, qu'il arrive à en retirer les informations utiles, à repérer ses forces, ses qualités et ses faiblesses.

Une bonne estime de soi, c'est la considération, le respect, l'attention, l'amitié que nous pouvons éprouver pour nous-mêmes.

En tant que processus, l'estime de soi est toujours en construction et sujette à certaines variations en fonction des circonstances, des rencontres, des rôles occupés.

Dédramatiser un échec

L'époque actuelle développe le culte de la performance, de l'exigence extrême, en particulier dans les études supérieures. Dans ce contexte, échouer peut être vécu de façon dramatique, comme le signe évident du manque de valeur de toute notre personne.

L'expérience d'un échec peut être vue comme une occasion de mieux cerner ses limites autant que ses ressources et compétences, ainsi que les conditions imposées dans lesquelles il faut fournir des résultats. De belles occasions donc que la vie met sur notre chemin pour apprendre à mieux se connaître, à faire le point. Étonnamment, faire l'expérience de l'échec et constater par soi-même que nous n'en mourons pas, peut avoir un côté rassurant. Si, toutefois, nous tentons de prendre du recul et d'en tirer un enseignement.



Comment développer l'estime de soi

Pourquoi ai-je une mauvaise image de moi ?

Beaucoup de personnes disent manquer de confiance en elles et croient que les autres ont pleinement confiance en eux, que tout leur est plus facile. Chacun est amené à rencontrer des situations difficiles, à vivre de nouvelles expériences qui insécurisent et provoquent le doute : un examen à présenter, une rencontre amoureuse, un emploi à décrocher...

Nos façons d'être en interaction avec les autres depuis la plus tendre enfance ont donné naissance à des croyances auxquelles nous nous référons pour nous positionner ou prendre des décisions.

Si ces relations se sont jouées sur le mode de la dévalorisation, il y a de fortes chances pour que nous agissions en considérant systématiquement que ce que nous faisons est mauvais.

Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie ! J'ai le pouvoir d'expérimenter d'autres manières de percevoir et d'appréhender la réalité.

La tendance naturelle de l'estime de soi est de rester à son niveau de départ. Voici des suggestions qui peuvent vous aider à construire une meilleure estime de vous-mêmes.

● S'ÉCOUTER ET APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Une étape essentielle dans l'acceptation de soi est de veiller à se respecter en étant à l'écoute de nos besoins et de nos aspirations, sans les juger. Ce n'est pas toujours facile. Cela peut prendre du temps et parfois nécessiter de l'aide.

● PRENDRE CONSCIENCE DE SES RESSOURCES ET DE SES LIMITES ET LES ACCEPTER

Voici quelques questions qui peuvent vous y aider :

- *Pouvez-vous définir ce que vous aimez ou n'aimez pas ?*
- *Quels sont vos domaines de connaissance ?*
- *Pouvez-vous parler de vos échecs sans vous dévaloriser et en retirer un enseignement pour l'avenir ? Et parler de vos réussites, sans avoir l'impression de vous vanter ?*
- *Savez-vous identifier vos qualités et vos défauts et pouvez-vous en rire ?*

● SE LAISSER SURPRENDRE PAR SOI-MÊME

S'autoriser à avoir des pensées originales et reconnaître la pertinence de ses propres avis. Par rapport aux cours, un étudiant peut aussi développer des réflexions personnelles et un point de vue inédit.

● NE PAS CONFONDRE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI ET INQUIÉTUDE

Un peu de stress ou de peur nous permet le plus souvent de produire une réponse adaptée aux stimulations de notre environnement. Il est donc normal de ressentir ces émotions. Cela nous pousse à nous dépasser, à nous préparer à différentes éventualités, à repérer les difficultés. Mais éprouver un sentiment d'inquiétude ne signifie pas que nous manquons de confiance en nous.

● SE VALORISER ET VALORISER CE QUI EST PRÉSENT DANS NOTRE VIE

Il est nécessaire de pouvoir reconnaître nos qualités, d'oser se dire ce qu'on apprécie chez soi. Après une journée, repérer des actions que nous avons réalisées peut nous apporter une satisfaction. Ou tout simplement repérer des moments que nous avons aimés, si tenus soient-ils.

● SE FIXER DES OBJECTIFS ACCESSIBLES, RÉALISTES ET RÉALISABLES

Il est nécessaire de pouvoir faire la différence entre rêves, souhaits et objectifs. Un véritable objectif, c'est une intention qui s'inscrit dans un calendrier et est accompagné d'un plan d'action.

Nous pouvons aussi développer des objectifs quotidiens, mêmes modestes qui, une fois atteints, nous permettent de ressentir une amélioration de notre estime. Le temps est un de nos meilleurs alliés.

● ÊTRE PERSÉVÉRANT

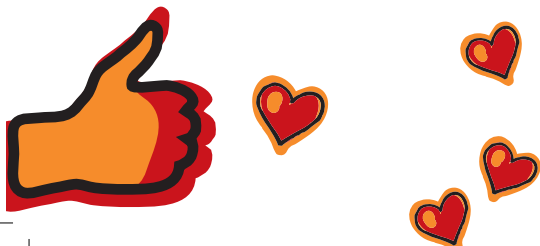
Être persévérant ou combatif, c'est s'appuyer sur des ressources que l'on sait disponibles. C'est notre capacité à se souvenir que, par le passé, nous avons su renverser une tendance défavorable.

● JOUIR DE SON LIBRE ARBITRE ET FAIRE CE QUE L'ON DIT

Le libre arbitre c'est notre capacité à prendre des décisions en toute autonomie, à juger nous-mêmes ce qui est possible ou ce qui ne l'est pas. Cela ne signifie pas pour autant faire abstraction de toute opinion venant de l'extérieur. Sans culpabiliser, osez vous affirmer sans crainte, ni agressivité et soyez prêts à expliquer vos décisions.

● CHANGER SON RAPPORT AUX AUTRES EN S'AFFIRMANTE, AVEC EMPATHIE

L'affirmation de soi, c'est pouvoir exprimer ce que l'on pense, ce que l'on ressent dans le respect de l'opinion de l'autre. Le faire avec empathie, c'est



écouter et ressentir le point de vue de l'autre, chercher à le comprendre et à le respecter, sans nécessairement l'approuver ou le faire sien.

S'OUVRIR AUX AUTRES

S'entourer de gens positifs pour nous est nécessaire au développement de la personnalité. Le repli et l'isolement risquent de renforcer le sentiment de manque de confiance en soi. N'hésitez pas à demander du soutien et à diversifier votre réseau social.

Toutefois, une ouverture aux autres ne sera de qualité que si on s'autorise à certains moments des retours à soi. Et être en connexion avec les autres ou demander de l'aide ne signifie pas tout attendre des autres. Chacun a à faire sa part du chemin...

Et si je consultais un psy ?

Certaines personnes développent sans doute plus que d'autres des pensées négatives et globalisantes sur elles-mêmes, telles que : « je n'ai pas confiance en moi », « je suis nulle », « tous les autres sont plus cultivés, plus drôles », « ils ont plus de facilités ».

Cette façon de se percevoir rend difficile le changement, enferme en quelque sorte la personne dans un cercle vicieux. Comment en sortir ?

Il n'y a bien sûr pas de réponse ou de solution toute faite à proposer. Le moment venu, parfois en passant par une crise (rupture amoureuse, échec académique, dépression...), un travail psychologique

sur soi avec l'aide d'un thérapeute peut se révéler nécessaire. Faire cette démarche signifie que nous attendons quelque chose de nouveau dans notre vie. Ce soutien aura petit à petit, des retombées sur notre vie. Le parcours accompli avec le thérapeute aide à se percevoir autrement, à se positionner différemment, à aller de l'avant et à (re)créer du lien avec les autres.



L'importance de la solidarité

Chaque société organise ses propres systèmes de solidarité. L'individu ne vit pas seul au monde et son développement dépend aussi des mécanismes de solidarité, d'entraide et de collaboration développés au sein de son milieu de vie : en famille, entre amis, pendant les études, au travail, dans la commune, dans le pays et dans le monde entier.

Les organisations qui développent la collaboration entre leurs membres, dans le respect et l'estime de l'autre, dans la concertation, contribuent à la fois au bon fonctionnement du groupe mais aussi au développement plus harmonieux de chacun.

Les étudiants l'ont bien compris en créant leurs réseaux de solidarité, spontanés ou plus organisés : dans leurs relations entre « kotteurs », dans les auditoires, entre amis. Mais aussi grâce aux diverses associations : les cercles et régionales, l'AGL, les délégués de cours, les kots à projets, la CGEE,...

La vitalité et la reconnaissance de ces associations participent à la construction de l'estime de soi.

Adresses utiles

Où s'informer ?

- Univers santé
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
010/47 28 28
[www.univers-sante.be]

Où trouver de l'aide ?

- Auprès d'un médecin
- Auprès d'un thérapeute, dans un centre de santé mentale
- Auprès du service d'aide de votre Université ou de votre Haute Ecole

Réalisation : Univers santé, en collaboration avec le Service d'aide de l'UCL, le Centre de santé mentale de Louvain-la-Neuve, Christine Liesse et Bernard Fourez.

Réalisation graphique : www.afd.be

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Le Passage, bâtiment «Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34

[www.univers-sante.be]

