

Estime de soi



Paul Valéry : "Je me suis rarement perdu de vue : je me suis détesté, je me suis adoré - puis nous avons vieilli ensemble".

BH-partenaire de référence:

Hélène Salaün ; helene.salaun@businessharmonist.com

Théorie- Contenu: 1 page

Estime de soi, c'est :

- Ce que je pense de moi
- Comment je me sens avec ces pensées
- Ce que je fais de ma vie avec tout ça.

C'est ce mélange des regards et des jugements que je porte sur moi.

L'estime de soi est un facteur facilitant dans deux domaines importants : le bien-être personnel et la prise d'initiatives.

Estime de soi, haute, basse, fausse...

Estime de soi haute : être assez sûr de soi pour agir et prendre sa place parmi les autres, ne pas s'effondrer face aux échecs/difficultés...

Estime de soi basse : se dévaloriser, être peu sûr de soi au point d'éviter d'agir et/ou de prendre sa place parmi les autres, facilement s'effondrer ou renoncer face aux difficultés...

Estime de soi fausse : haute estime de soi fragile, phénomène parfois inconscient.

Mais certaines personnes à haute estime de soi sont anxieux, rigides et finalement en échec intime, relationnel et émotionnel et inversement des personnes à estime de soi basse accomplissent de grandes choses et se sentent bien...Problème quantitatif et qualitatif aussi.

Avoir des hauts et des bas dans notre rapport à nous même : c'est normal!

Ces fluctuations témoignent d'ajustements constants entre nous et ce qui nous arrive.

Toutes les manifestations de souffrance de l'estime de soi sont normales tant qu'elles restent occasionnelles. Le problème ne se pose que si elles deviennent fréquentes, intenses, disproportionnées par rapport à ce qui les a déclenchées. Elles témoignent alors d'un échec de mécanismes de régulation "normaux" de l'estime de soi. Signes traduisant une estime de soi fragilisée : obsession de soi, tension intérieure, sentiment de solitude, sentiment d'imposture, tendance à l'autoaggravation lorsqu'on va mal, négativisme, caractère excessif des émotions négatives (honte, colère, inquiétude, tristesse, envie...).

Le sentiment de vulnérabilité, conscient en cas d'estime de soi basse, et moins conscient, voire inconscient en cas d'estime de soi haute et fragile, conduit à adopter des stratégies menant à des erreurs : attitude offensive, se surpositionner pour promouvoir son estime de soi et attitude défensive, pour protéger son estime de soi en se sous-positionnant... Ces stratégies inadaptées bloquent les apprentissages, les évolutions, les constructions de soi, on sacrifie son développement à sa sécurité.

L'estime de soi commence par l'acceptation de soi :

Les personnes à haute estime de soi ont des défauts et des doutes, connaissent des échecs, ressentent doutes et sentiments de fragilité... Simplement ils les acceptent. Ils savent qu'ils sont inévitables, si l'on a fait le choix de l'action. Les critiques les touchent, surtout si elles sont fondées. Mais ils arrivent à reconnaître alors leurs torts sans besoin excessif de se justifier ou pire, de dénier. Leurs fragilités les incitent à chercher à apprendre et à progresser, au lieu d'affirmer et de pérorer, de s'inhiber ou de trembler. Accepter c'est lâcher prise : on découvre alors que toute une partie des problèmes disparaissent d'elle-même.

Pratique de l'acceptation de soi : accepter, c'est choisir de se donner plus de force et de lucidité pour changer. Ces efforts d'évolution personnelle durent toute la vie...

Ne plus se juger : juger c'est relier un fait à une valeur. Les valeurs des personnes ayant des pbs d'estime de soi sont toxiques car trop élevés et trop rigides : leur désir de perfection sert à apaiser leur désir de protection. Le problème : le critique intérieur, ces jugements constamment négatifs et limitants, cette autocritique quasi permanente. Cette déformation permanente et partielle de ce qui nous arrive, succès ou échecs : "ce qui est raté est ma faute, ce qui est réussi ne l'est que partiellement (il y a tj à redire). Le critique intérieur fait passer pour de l'information ce qui n'est que de l'auto-intoxication. Comme un véritable ennemi intime en nous-même...cet ennemi, c'est nous bien sûr, nous lui donnons vie en répétant inlassablement et sans recul toutes les critiques et autolimitations entendues depuis notre enfance... Entrons en lutte contre notre critique intérieur, acceptons ses retours réguliers sur notre scène mentale? Reconduisons-le doucement à la porte....

Ne plus juger : s'entraîner à accepter les autres, observer sans comparer, sans envie, et sans juger pour profiter de la vie et de ses expériences.

Etre son meilleur ami :

L'erreur commise par les sujets souffrant de pbs d'estime de soi est de penser qu'on n'est estimable que lorsqu'on est admirable, ce qui conduit aux efforts d'autopromotion et de mise en avant de certains...Cherchons plutôt à nous estimer, non à nous admirer. La bonne estime de soi est finalement plus proche de l'amitié que de l'amour. Avec l'amitié on associe exigence (on ne laisse pas les amis faire n'importe quoi), bienveillance (ne pas les juger, mais vouloir les aider), présence (on est attentif et disponible pour eux), et tolérance (on accepte leurs défauts et leurs travers).

Protéger l'estime de soi des influences toxiques, de la publicité et des pressions sociales :

Pressions sur l'image du corps, injonctions sur la réussite et le conformisme social, mensonges de la pub...Le combat sur la durée consiste à internaliser les sources de l'estime de soi, à se fixer des objectifs personnels. Davantage écouter les autres, moins s'énerver, ou moins fort, ou moins souvent. Progresser dans la pratique de la musique, d'un sport, d'un art...

Pratiquer la non-violence avec soi-même :

Le contraire de la violence, ce n'est pas la faiblesse...mais la douceur! Etre doux et ferme avec soi-même. Eradiquer toute violence contre soi.

Lutter contre les complexes :

Comprendre d'où ils viennent, partager avec d'autres sur ses complexes, écouter l'avis des autres, élargir le regard sur soi, se voir comme une personne globale, ne pas se réduire à des défauts et des faiblesses. Ne pas se cacher tout entier pour dissimuler seulement un petit morceau de soi-même!

Accepter l'imperfection :

"Etre humain, c'est se sentir inférieur" Alfred Adler.

Le problème ne vient pas de nos faiblesses mais de notre incapacité à les assumer, à reconnaître nos faiblesses sans se sentir inférieur. "je ne sais pas, j'ai peut-être tort, je ne m'en sens pas capable". Plus quelqu'un a une bonne estime de soi, plus il est libéré du besoin de performance.

Paul Valéry au début d'une conférence "je suis venu ignorer devant vous"...

La lutte contre la peur du rejet et contre ses excès :

Se sentir rejeté ne veut pas dire qu'on le soit. En matière de psychologie d'estime de soi, il peut y avoir de la fumée sans feu! Si l'on a subi souvent dans le passé des expériences authentiques de rejet, on hérite alors d'un détecteur de rejet devenu hypersensible, même si notre environnement est devenu plus accueillant.

Se méfier des comparaisons et éviter le piège des compétitions non choisies :

Utiliser les comparaisons pour se consoler ne semble pas une bonne idée car, peu à peu, le recours aux comparaisons fait inconsciemment entrer dans un jeu de compétition sociale.

Forme de sagesse de l'estime de soi : la capacité de se comparer aussi à soi-même. A celle ou celui que nous étions il y a qq mois ou qq années. Se vivre comme un tranquille artisan de soi...

Se bouger pour s'estimer :

L'action est l'oxygène de l'estime de soi. La véritable estime de soi ne se révèle que dans l'action et la confrontation à la réalité et l'action nourrit, façonne, construit l'estime de soi.

Elle est, avec le lien social, l'une de ses deux grandes nourritures. Seule la confrontation peut nous apprendre, parfois des choses douloureuses, mais elle nous instruit.

L'évitement, lui, sape l'estime de soi. On ne se change donc que dans l'action.

Bénéfices absolus de l'action sur la rumination.

Michel Audiard "un con qui marche va tj plus loin qu'un intellectuel assis".

Mais il faut aussi savoir se dégager de l'action en fonction des informations obtenues, ne pas s'entêter...

Sources / références:

Christophe André, Petites histoires d'estime de soi (page 72 de petites estimations de soi et test page 114).

Partenaires de référence :

Hélène Salaün-helene.salaun@businessharmonist.com

Hélène de Saint-Front - helene@businessharmonist.com