

L'estime de soi

Quelques explications

L'estime de soi est un concept occupant une place de plus en plus importante dans nos sociétés. Mais qu'est-ce que l'estime de soi ?

Commençons par quelques théories concernant l'estime de soi

Une des premières personnes à avoir travaillé sur ce concept est William James. Il développe l'idée que l'estime de soi correspond au rapport entre nos succès et nos prétentions c'est-à-dire que notre estime de nous dépend de ce que nous sommes et de ce que nous souhaitons.

Colley a développé le concept de « moi miroir ». L'estime de soi est, pour lui, liée à l'évaluation que nous faisons du jugement d'autrui sur nous.

D'autres chercheurs ont développé une théorie capitaliste de l'estime de soi. Chaque personne aurait un « capital » d'estime de soi plus ou moins important reçu depuis l'enfance. Elle doit ensuite gérer ce capital suivant quelques règles (l'estime de soi doit être réinvestie pour ne pas se dévaluer ; plus le capital de départ est élevé plus les risques sont faciles à prendre ; les gains sont à la hauteur des risques pris).

Il existe beaucoup d'autres théories concernant l'estime de soi. Chacune étudiant un aspect spécifique de l'estime de soi, toutes étant donc valables.

Entrons maintenant dans le vif du sujet

Définir l'estime de soi en quelques mots n'est pas une tâche simple. En simplifiant, nous pouvons dire que l'estime de soi correspond aux regards et aux jugements que nous portons sur nous-

mêmes, le jugement sur soi étant étroitement lié au jugement de soi sous le regard d'autrui.

Au quotidien, l'estime de soi peut prendre bien des aspects : confiance en soi, satisfaction vis-à-vis de soi, acceptation de soi, affirmation de soi, etc. Nous pouvons malgré tout en définir trois grandes composantes :

- L'amour de soi c'est-à-dire le respect de soi malgré les échecs, l'écoute de ses envies.

L'amour de soi est inconditionnel, nous nous aimons avec nos qualités et nos défauts.

- La vision positive de soi c'est-à-dire le regard que nous portons sur nous même. L'important alors n'est pas la « réalité » de ce que nous sommes mais plutôt ce que nous croyons être nos défauts et qualités.

- La confiance en soi c'est-à-dire le fait de se penser capable d'agir de façon adéquate dans des situations variées, sans crainte du regard des autres ou des échecs.

L'estime de soi correspond donc à la rencontre de ces trois composantes. Chacune d'entre elles étant étroitement liées.

Nous rencontrons tous des personnes peu sûres d'elles, ne croyant pas à leurs possibilités, etc. mais aussi des personnes très à l'aise avec les autres, ambitieuses, etc. Ces personnes ont une estime d'eux-mêmes basse ou haute. Mais, ce n'est pas la seule variable existante dans l'estime de soi. Elle peut en effet être sensible ou non aux succès ou aux échecs, nous parlons alors d'estime de soi stable ou instable. Il existe donc quatre grands types d'estime de soi :

- Estime de soi basse et instable : l'estime de soi est globalement basse. Cependant elle est très sensible aux succès et échecs, elle augmentera rapidement en cas de réussite et diminuera aussi vite en situation d'échec.

- Estime de soi haute et instable : l'estime de soi est globalement haute. Elle peut cependant diminuer lors de situations négatives. Les personnes s'en défendront alors fortement afin de retrouver leur niveau initial d'estime d'eux-mêmes.

- Estime de soi basse et stable : l'estime de soi est globalement basse et peu sensible aux événements extérieurs, qu'ils soient positifs ou négatifs.

- Estime de soi haute et stable : l'estime de soi est globalement haute, elle évolue peu en fonction des situations de succès ou d'échecs.

Contrairement à ce que nous pouvons penser au premier abord, une estime de soi haute et

stable n'est pas forcément préférable à une estime de soi basse. En effet, chacune présente des avantages et des inconvénients (exemples : être entreprenant / être imbu de soi ; être modeste / être renfermé).

L'estime de soi se construit dès le plus jeune âge et se consolide une fois adulte. Elle influence notre manière d'agir et de vivre. Est-elle pour autant fixée de manière définitive ? Nous ne le pensons pas. Il est possible d'agir sur l'estime de soi. Avec des efforts réguliers (et rapidement efficaces), elle pourra évoluer.

Nous verrons quelques points sur lesquels agir et quelques manières de faire en vue d'améliorer son estime de soi dans un prochain article.

Pour en savoir plus sur l'estime de soi, vous pouvez lire l'ouvrage de François Lelord et Christophe André : *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres.*