

L'ESTIME DE SOI AU FÉMININ¹

LES FONDEMENTS DE L'ESTIME DE SOI

Dans l'expression « estime de soi », le verbe « estimer » vient du latin aestimare, « évaluer », signifiant à la fois « déterminer la valeur de » et « avoir une opinion sur ». On les retrouve dans le langage courant avec des termes et expressions tels que : avoir confiance en soi, être content(e) et satisfait(e) de soi, croire en soi, être fier (fière) de soi.

Le thème de l'« estime de soi » est devenu l'un des sujets de recherche les plus investis depuis les années 1960, dans le courant de pensée de « l'Ego-psychology ». Pour William James, son pionnier, « *l'estime de soi est de deux sortes : la satisfaction et le mécontentement de soi* »². Plus largement, cette perception de l'estime de soi est le jugement, positif ou/et négatif, qu'une personne porte sur elle-même, ses aptitudes, ses compétences. Ce qui fonde l'estime de soi d'une personne, c'est la qualité des premières interactions avec son environnement familial.

FORCES ET FAIBLESSES DE L'ESTIME DE SOI

Dans la constitution de l'estime de soi des enfants et des adolescents, cinq domaines prédominent : l'aspect physique, les compétences athlétiques, la popularité auprès des pairs, la conformité comportementale et la réussite scolaire.

L'estime de soi n'est pas pour autant une donnée stable, et peut fluctuer selon les moments, les situations, les contextes. Une même personne peut adopter des comportements caractéristiques d'une personne à haute estime de soi, à des moments favorables, et des comportements relatifs à une basse estime de soi après un échec. La même personne affichera les caractéristiques d'une haute estime de soi dans certains secteurs (vie amoureuse, vie scolaire) et celles d'une basse estime de soi (vie professionnelle, sportive). Un contexte où la personne se sent en confiance lui fera adopter les réflexes signant une estime de soi stable, et un moment de fatigue lui fera adopter les réflexes signant une estime de soi instable.

✓ Scolarité

Si l'école est le lieu et le moment d'acquisition de connaissances et de méthodes de travail, l'estime de soi y joue un rôle essentiel.

Une estime de soi forte donnera l'envie de réussir, de repousser ses limites, stimulera lors de nouvelles expériences, amènera à exceller dans ses domaines de compétences. Des parents proches, disponibles, ne contraignant pas à trop en faire, et soucieux de valoriser de façon réaliste et ajustée, les aptitudes, compétences et motivations de leur enfant, maintiendront chez celui-ci une estime de soi forte.

¹ Je dédie cet article à toutes les élèves et leur famille qui œuvrent de leur mieux à l'estime de soi de chacun et de tous, en fonction de ce qu'ils ont eux-mêmes reçu et ont souhaité transmettre.

Article publié dans la revue « Faire équipe » de l'Association des Anciennes Elèves de la Légion d'honneur

² JAMES W., Principles of Psychology, 1890

Une estime de soi faible comporte les difficultés ou échecs dans les apprentissages en général dont le domaine scolaire, qu'accompagne souvent un état dépressif, et une certaine vulnérabilité. Ce qui caractérise une estime de soi faible : des doutes sur sa capacité de réussir, un jugement sévère sur soi, un déficit de renforcements et d'encouragements, des compétences en deçà des exigences scolaires à soutenir pouvant s'accompagner de conduites auto-agressives (automutilations, anorexie) et de vécus corporels anxiogènes (dysmorphophobie) renvoyant à une « image du corps » dépréciée. Les émotions vont parfois jusqu'à un paroxysme avec une haine de soi, de son corps, de ses émotions, de ses comportements, de son corps, de sa mère, de son père, de sa fratrie, des autres. Le sentiment d'échec pris dans une compétition et une comparaison sociale, produit alors une souffrance altérant insidieusement et progressivement l'estime de soi, que pourra modifier un changement de cursus.

Une estime de soi moyenne, mais altérée passagèrement par différents facteurs, peut progressivement évoluer vers une estime de soi haute et durable, avec la satisfaction d'avoir réussi, comme le résume le sentiment d'une élève débutant une thérapie dès la classe de 1^{ère} : « *Bonjour Monsieur ! Comment allez-vous ? Je vous écris pour vous annoncer que j'ai eu mon bac mention très bien avec 17,xx de moyenne générale. Je ne doute pas que cette réussite soit aussi la vôtre, puisque jamais je n'aurais pu avoir cette note sans l'aide précieuse que vous m'avez apportée. Merci encore pour tout* ». Les sources d'approvisionnement du soutien social proviennent d'une alchimie thérapeutique réussie invitant au renforcement du lien avec les parents, les enseignants, les pairs (jeunes de la classe sur qui s'appuyer) et les amis proches, comme je vous propose de le voir maintenant.

✓ Vie sociale

L'acceptabilité sociale (sentiment d'être aimé) associée à la capacité d'agir efficacement (sentiment d'être compétent) sont deux fondements majeurs de l'estime de soi.

Une estime de soi haute favorise l'ascendant sur les autres à condition de ne pas avoir une trop haute idée de soi, l'estime de soi étant beaucoup plus sensible au rejet social qu'à l'acceptation. Ces personnes peuvent se montrer résistantes à la critique et résilientes face à l'adversité.

Les personnes à basse estime de soi, habités de modestie, favorisent leur acceptation par les autres, et leur compréhension des situations grâce aux points de vue et conseils prodigués qu'ils apprennent à prendre en compte, mieux que ne le font les personnes trop sûres d'elles-mêmes. Elles sont à l'écoute des critiques et saisissent ainsi mieux les attentes d'autrui, savent se faire apprécier et soutenir par celles qui les entourent. Leur travail acharné compense le manque de confiance dans leurs capacités.

✓ Vie amoureuse

Comme l'a souvent constaté Freud lors de ses consultations : « *Dans la vie amoureuse, ne pas être aimé rabaisse le sentiment d'estime de soi, être aimé l'élève* »³. Dans son couple, une femme ne recherche pas seulement à être aimée, mais veut également être admirée et estimée. Les chagrins d'amour tout comme la passion amoureuse affectent généralement l'estime de soi en profondeur, réactualisant le plus souvent la douleur d'un deuil impossible de l'être aimé(e).

Dans la perspective d'un choix calme et non précipité, une femme recherche une personne qui ait une vision juste et plutôt positive de ce qu'elle est. Une étude américaine portant sur des couples mariés a montré que « *les personnes qui se jugeaient favorablement avaient en général des conjoints qui les jugeaient de la même façon ; tandis que les sujets ayant sur eux-mêmes un regard négatif se trouvaient le plus souvent accouplés à des conjoints qui pensaient la même chose à leur sujet !* »⁴. Ainsi, certains conflits, fréquents, sans solutions (agressions physiques ou morales, reproches sur le physique, la famille, les échecs), témoignent d'une conjugopathie, nuisible à l'estime de soi. Une relation d'altérité où les compétences de chacun sont reconnues, favorisera une estime de soi réciproque et un climat familial serein.

Une estime de soi basse sera un handicap pour se trouver « belle » et se lancer dans une conquête amoureuse (plaire et séduire). Une telle femme percevra son corps avec beaucoup de défauts (poids, taille, formes) faisant les choux gras des industries du cosmétique et de la plastique (chirurgie esthétique). Elles poursuivront un modèle d'idéal féminin inaccessible et couteux type « Barbie » dans la quête fantasmée d'un corps « parfait ». Mais l'estime de soi se trouve-t-elle dans une crème ou dans une silicone, pour cacher les « imperfections » du corps ? D'autant que l'intervention de chirurgie esthétique à peine effectuée, les complexes persistent sur la même partie du corps ou sur une autre. Le temps passé devant le miroir évoquera le dialogue impossible entre la déesse Echo et Narcisse épris de son reflet, mais aussi une captation de laquelle une femme ne peut et ne sait se déprendre seule. Cette aliénation de l'être dans le corps témoigne de l'importance du regard familial et social dans les problèmes d'estime de soi.

✓ Vie professionnelle

Une femme est recrutée autant sur ses compétences techniques que sur son degré de confiance en elle, sa capacité à assumer ce qu'elle est, ses aptitudes à assumer ses limites (forces et faiblesses) sans se dévaloriser. Au travail, elle cherche à se sentir appréciée pour ses compétences, son expertise, et à responsabilités égales, à être rémunérée autant qu'un homme.

³ FREUD S., Encyclopedia britannica », 50, London

⁴ SWANN W.B., HIXON J.G., DE LA RONDE C., Embracing the bitter truth : negative self-concept and marital commitment », Psychological Science, 1994, 3, p. 118-121, cité par Christophe ANDRE

Une estime de soi forte permet de construire et d'obtenir des promotions assez rapides et de changer d'entreprise avec des responsabilités plus lourdes ou mieux adaptées aux contraintes de la vie privée.

Une estime de soi forte et tempérée prédispose à un style de management participatif de proximité, surtout lorsqu'elle est associée à une recherche de soutien social, une relative confiance dans l'avenir, des capacités de remise en question, une confrontation active à la réalité, la capacité de développer l'estime de soi de ses collaborateurs pour agir sur leur bien-être et leur performance.

Une trop haute estime de soi peut conduire le manager à se montrer imprévisible, d'une humeur irrégulière, critique, obstiné, orgueilleux, hermétique à des informations importantes, montant en épingle les erreurs des collègues, tirer la couverture à soi sans savoir féliciter le collectif de travail et chacun de ses membres, mettre la pression à ses collaborateurs sans leur donner les moyens de réussir etc.

Une estime de soi basse est un handicap pour se vendre en entretien d'embauche, le chômage (répété) et ses risques de marginalisation, portant souvent un coup terrible à l'estime de soi dans sa dimension familiale, sociale, matérielle. Au travail, une estime de soi basse peut se corrélér à des comportements fatalistes, un évitement des difficultés. Certaines agressions en milieu professionnel (harcèlement moral/sexuel) peuvent altérer en profondeur l'estime de soi et le doute en ses capacités avec apparition ou aggravation de troubles somatiques, provoquant la soumission, le départ.

Après avoir identifié les forces et les faiblesses de l'estime de soi dans la scolarité, la vie sociale, la vie amoureuse et professionnelle, il convient de réfléchir et de travailler ensemble à mettre en place les conditions d'une estime de soi consistante et durable.

LE DEVELOPPEMENT DE L'ESTIME DE SOI

√ L'estime de soi se nourrit d'actions

Mettre en place des petits succès au quotidien en se donnant des objectifs adaptés, modestes, accessibles, par étapes, permet de nourrir, maintenir et développer l'estime de soi. Sur le plan social, on travaillera à créer et améliorer des relations interpersonnelles de qualité, en famille, avec ses pairs (écoles, lycées, université), son cercle d'amis et au travail. Vous n'hésitez plus à demander du soutien, vous activerez régulièrement votre réseau social en le diversifiant. Vous apprendrez à écouter et à solliciter l'avis des personnes de votre entourage pour mieux connaître les points d'amélioration à travailler. Vous apprendrez à tirer les enseignements de vos échecs pour améliorer vos performances sociales, scolaires professionnelles, comme y invitait déjà le philosophe Sénèque : « *Quand tu perds, ne perds pas la leçon* » !

✓ Conseils aux parents

Devant l'émergence de difficultés, vous travaillerez à ouvrir le dialogue avec le jeune en montrant de l'intérêt à ses pensées, ses émotions, ses activités, son univers, en écoutant ses doutes et préoccupations, en relativisant ses inquiétudes sans minimiser ses soucis, avant de chercher à le rassurer en l'invitant à rechercher ses propres solutions, afin d'instaurer et restaurer un lien, un climat de confiance avec lui, en l'encourageant à se dépasser. Le meilleur prédicteur de réussite scolaire est la qualité d'éducation (présence, amour, attention, confiance, partage d'activités) que vous lui offrez, en prenant soin autant de ses compétences d'écolier, lycéen, étudiant, que de sa personne prise dans sa globalité.

Si vous ressentez votre enfant dépassé ou angoissé, ne cherchez pas à occuper la place du « psy » en lui demandant de partager une intimité psychique qu'il risque de vivre comme de l'empiètement, de l'intrusion de l'envahissement dans l'espace qu'il cherche à se constituer.

✓ Accompagnement psychothérapique

Il est souvent difficile de modifier seule son estime de soi. Un adulte ou un jeune peut lasser ses amis, ses pairs ou ses collègues, et risquer de les perdre, en déversant ses plaintes quotidiennement à un non spécialiste. Prendre conscience de ses difficultés (insatisfaction, frustration, tristesse, scolarité, timidité, phobie sociale, anorexie, échecs sentimentaux ou professionnels, inhibition, anxiété, addictions, traumatismes) et avoir envie de changer avec l'aide d'un tiers soumis au secret professionnel, sont les prérequis à tout travail psychothérapique.

Aider les parents et le jeune à comprendre ses difficultés, pour les dépasser, est le travail du psychologue. Il s'agit de mieux se connaître et mieux s'exprimer pour pouvoir modifier des comportements inadaptés, adopter de nouvelles façons de penser et d'agir. Parmi plusieurs axes de travail, le psychologue travaille à restaurer, développer puis stabiliser une image de soi parfois malmenée, en faisant connaissance avec l'enfant qu'il fut, en donnant du sens à leurs plaintes et leurs échecs sans nourrir le vécu de « loser » ou de « victime », en renforçant les compétences qu'il possède et en lui faisant découvrir celles qu'il peut développer, en assouplissant un idéal excessif. Des régulateurs d'humeur et antidépresseurs n'augmentent ni l'estime de soi ni le sentiment d'efficacité personnelle, là où ces personnes ont besoin de réussites et de gratifications. Aucune molécule à ce jour n'améliore l'estime de soi tout comme il n'existe pas de pilule du bonheur.

L'estime de soi se construit dans un environnement familial aimant et compréhensif, incitant à l'action au quotidien et sachant recourir à un professionnel lors de l'apparition de difficultés et de troubles nécessitant son intervention.

CONCLUSION

Si les chemins de l'estime de soi au féminin diffèrent d'une personne à l'autre, être femme aujourd'hui ne peut pas se construire uniquement sur la réussite scolaire de ses enfants ou la réussite professionnelle de son mari. Prendre soin de soi permet de prendre soin de l'autre. L'art de développer ses propres aspirations dans une ambition tempérée, consisterait-il à viser le juste milieu et la mesure comme le préconisaient déjà les philosophes grecs cinq siècles avant notre ère ? Une politique des petits pas poursuivant des objectifs raisonnés (compétences sociales, scolaires, professionnelles, lien amoureux) concourt plus sûrement au développement et au renforcement de l'estime de soi que le maintien de points aveugles sur tel ou tel aspect de sa personnalité.

Si l'estime de soi est à construire en lien avec les valeurs qui nous entourent, il convient de la nourrir régulièrement, et de la protéger de ce qui pourrait l'agresser ou la compromettre.

Marc Vachez, Docteur en Psychologie

Psychologue, Psychothérapeute

39 Avenue de Clichy

75017 Paris

Tél. : 06 89 42 60 31

<http://www.marcvachez.fr/>