

Estime de soi ; confiance en soi ; affirmation de soi

Estime de soi

Dans l'estime de soi, il y a d'abord un **sentiment vis à vis de soi** : je m'aime plus ou moins bien et me traite en conséquence.

Notre amour pour nous mêmes dépend en majeure partie de la façon dont nous avons été aimés et considérés étant enfants. Ainsi, un enfant abandonné ou maltraité aura tendance à se considérer négativement. Il aura plus de difficultés qu'un autre à s'aimer, malgré ses défauts, ses échecs, ses limites. Il aura tendance à s'estimer indigne d'amour ou d'intérêt et à se traiter en conséquence.

Mais ce n'est pas parce que nous avons été mal aimés étant enfants que nous allons toujours mal nous aimer et mal nous traiter. L'estime de soi n'est pas figée une fois pour toute. Elle peut toujours évoluer.

Comment prenons nous soin de nous? Avons-nous tendance à nous mettre la pression de peur de "ne pas y arriver" ou de ne pas être à la hauteur? Négligeons-nous nos besoins pour faire plutôt plaisir aux autres? Avons nous tendance à nous efforcer de correspondre à un idéal plutôt qu'à écouter nos limites? Nous traitons nous avec violence?

A tout moment de notre vie, nous pouvons faire évoluer notre rapport à nous-mêmes.

Dans l'estime de soi, il y a aussi un **jugement vis à vis de soi** :

Certains s'évaluent sévèrement, avec intransigeance. D'autres sont beaucoup plus coulants, voire même, laxistes! Pour s'évaluer, certaines personnes se basent uniquement sur un critère. Par exemple, pour une jeune femme boulimique, le critère de base c'est son poids. Certaines personnes vont faire une fixation sur un (prétendu) défaut physique, par exemple un nez jugé trop long, ou sur un défaut de caractère...Souvent, ces défauts jugés insupportables renvoient à des blessures de l'enfance.

Une estime de soi basse peut aussi renvoyer à un défaut d'acceptation de soi. La personne n'acceptant pas ses limites et ses défauts cherche toujours à correspondre à un idéal qu'elle se construit, l'idéal peut être physique, moral, intellectuel...

Pour faire évoluer son jugement sur soi-même, il est important d'identifier la manière dont nous nous évaluons et de se connaître tels que nous sommes réellement, loin des idéaux et des normes que nous nous imposons.

Confiance en moi = Prédiction positive quant à mes capacités à réussir ce que j'entreprends.

La confiance se développe en se nourrissant de :

-L' acquisition de compétences (par exemple : au début, quand j'apprends à conduire, je me sens peu confiant...Plus je m'aventure à oser prendre le volant, plus je m' habitue, plus je maîtrise la conduite, plus ma confiance se développe)

-Les signaux de reconnaissance, les "succès" (par exemple : je reçois plusieurs bonnes notes et ma confiance en mes capacités augmente)

Certaines personnes à basse estime d'elles-mêmes ont des difficultés à reconnaître leurs qualités et leurs succès. On aura beau les féliciter pour ceci ou pour cela : elles n'acceptent pas les compliments. Il y a ce que l'on appelle "une dissonance cognitive" : un hiatus entre mes croyances et les situations réelles de la vie. Je ne peux pas accepter que la réalité soit autre que ce que je m'imagine. Ces personnes ont tout intérêt à faire un travail sur elles-mêmes pour se libérer des blessures du passé et de l'image négative qu'elles se sont forgées d'elles.

La confiance en soi fluctue, elle évolue au gré des succès et des événements de la vie. Ainsi, vivre une relation amoureuse épanouissante augmente l'estime de soi et la confiance en ses capacités de réussite. Avoir des succès (pour autant que l'on soit capable de les accepter) nourrit la confiance en soi.

Les personnes qui ont acquis une estime de soi haute au cours de l'enfance, celle qui dispose, comme on dit, d'une "sécurité de base" se laissent moins démonter par les événements extérieurs. Leur confiance en elles est moins influencée par les aléas de la vie.

Avoir une confiance en soi basse n'est pas toujours un désavantage. Comme le soulignent très justement Christophe André et François Lelord dans leur livre "L'estime de soi", cela peut permettre de mesurer davantage les dangers avant de se lancer, être davantage conscient des risques, être apprécié dans un groupe...

Affirmation de moi = Exprimer mes besoins, mes opinions, mes envies... Agir en fonction de mes valeurs. M'exposer.

Pas toujours facile de s'affirmer! Surtout quand on est différent des autres ou que le climat est hostile...

Pas facile de trouver le juste milieu entre s'inhiber et s'affirmer dans la colère. Beaucoup de personnes ont besoin de la colère pour s'exprimer. Elles taisent leurs besoins et dépassent leurs limites jusqu'à ce qu'à un moment, saturées, elles explosent de colère!

S' affirmer tout en respectant l' autre : c' est tout un art. Art qu'enseigne notamment "la communication non violente" inspirée de la thérapie Rogérienne.

Rogers, psychologue humaniste américain (1902 -1987) et fondateur de la thérapie Rogérienne, a travaillé longtemps dans la gestion des conflits entre groupes sociaux rivaux. Il s'agit d'exprimer son point de vue, d'assumer son ressenti tout en allant à la rencontre du point de vue et du ressenti de la partie adverse ...Suspendre le jugement. Adopter une attitude d'accueil, d'écoute, de découverte.

Muriel Vandergucht, psychologue, psychothérapeute