

S'estimer – Se connaître

Introduction

Nous avons une certaine image de nous-mêmes, plus ou moins floue, plus ou moins consciente.

Cette image varie en fonction des rôles, des contextes, des relations.

Je me vois compétente dans les tâches ménagères, peu subtile en mathématiques, sympathique avec mes amies, peu importante dans l'équipe des collègues, très présente comme maman, petite, aux cheveux raides, cultivée ou non, gourmande, peureuse, lente...

Par rapport à cette image, j'ai des sentiments, des jugements positifs et négatifs.

J'apprécie ou je n'apprécie pas qui je suis.

Il y a bien sûr des variantes, il y a aussi des constantes.

Avoir, d'une manière générale, des sentiments négatifs vis-à-vis de soi, c'est avoir une mauvaise estime de soi.

Un regard intérieur diabolique nous critique, nous dévalorise, nous bloque. Il est un rappel quasi permanent des exigences excessives et parfois contradictoires, des dévalorisations formulées par l'un ou l'autre de nos proches dans l'enfance ou, plus tard, un rappel d'échecs vécus dans des situations où nous n'aurions pu faire autrement, un rappel aussi des messages de notre société à la femme, aux parents...

Ce regard sur nous-mêmes nous dit et nous redit que nous ne sommes pas à la hauteur, que nous sommes en défaut, que nous ne sommes pas quelqu'un de bien.

Il n'est sans doute pas sans conséquence sur notre santé morale et physique ni sur notre façon d'être avec les autres.

Il n'y a pas de recette miracle pour changer ce regard et améliorer son estime de soi.

Certains auteurs nous proposent 3 pistes pour alimenter notre réflexion et tenter de petits changements positifs.



Le rapport à soi-même : s'efforcer de mieux se connaître, accepter ses ressources et ses limites, écouter son corps et ses envies, satisfaire ses besoins, relire les expériences passées avec recul et objectivité, éviter les situations de stress.

Le rapport à l'action : bouger, se fixer de petits objectifs et s'y tenir, faire des choses qu'on aime, accepter de faire de nouveaux apprentissages, se mettre en mouvement avec confiance en s'efforçant de faire taire son « critique intérieur ». Accepter l'échec, le considérer comme une expérience.

Le rapport aux autres : s'ouvrir aux autres, accepter la confrontation, s'affirmer tout en étant à l'écoute, s'entourer de personnes positives à notre égard, refuser chaque fois qu'on le peut les relations et les situations dévalorisantes, mettre des mots sur ses difficultés et ses craintes, se faire aider.

Voilà un fameux programme!
Un petit pas en amène un autre.

Objectifs

- ⇒ Mieux cerner la notion d'estime de soi.
- ⇒ Explorer son estime de soi.



Démarche

Étape 1

Exploration

- ◇ Chacune pense à l'animal qu'elle préfère, qui la fascine. Elle écrit ensuite la liste des qualités qu'elle attribue à cet animal.
- ◇ Chacune pense à l'animal qu'elle déteste. Elle écrit la liste des défauts qu'elle lui prête.
- ◇ Chacune choisit une personne qu'elle connaît et apprécie beaucoup. Elle dresse, par écrit, la liste des qualités qu'elle apprécie chez elle.
- ◇ Chacune choisit une personne qu'elle connaît et à qui elle ne voudrait vraiment pas ressembler. Elle note la liste des défauts de cette personne.
- ◇ Chacune tente de voir en quoi elle se retrouve dans les qualités et les défauts qu'elle a attribués.
- ◇ On fait un tour de table pour partager ses constats.

Se regarder avec humour et indulgence !

- ◇ Qu'est-ce donc qui nous empêche d'être qui on voudrait être ?
- ◇ Quelles sont les croyances que nous avons entretenues sur nous-même ?
- ◇ Échangeons.

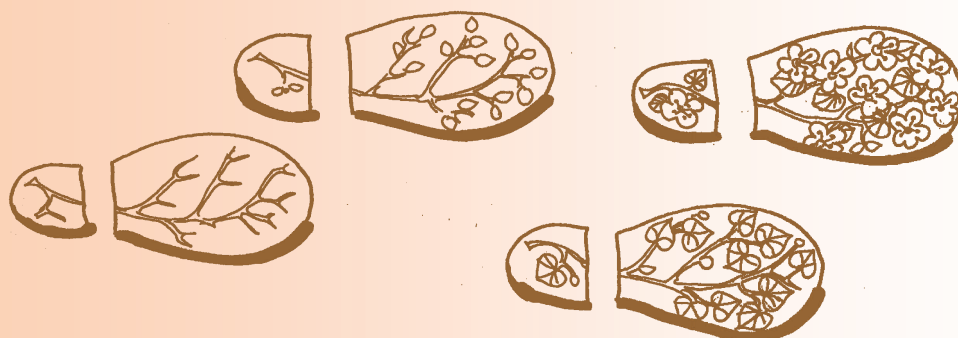
- ◊ Lisons l'extrait ci-dessous.
- ◊ Que retenons-nous particulièrement de tous ces éléments qui influencent l'estime de soi ?

(...) Jacqueline Delville, docteur en psychologie et en médecine, explique qu'au niveau psychologique, l'estime de soi se construit dès la petite enfance à partir du regard que pose la famille sur l'enfant. Entouré d'amour, l'enfant se perçoit comme quelqu'un qui a de la valeur, quelqu'un digne d'être aimé et, à partir de là, il construit son capital. C'est la base de l'estime de soi. Celle-ci se renforcera par le biais des réalisations que l'on mène enfant, puis adulte et qui développent ou fragilisent. L'obsession actuelle de la réalisation de soi peut être liée à une faible estime de soi, ajoute-t-elle. Si on doute de soi, on cherchera les moyens pour renforcer sa confiance en soi, sa sécurité intérieure.

Pour Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute, il est difficile de se défaire d'injonctions reçues tel le « Il ne faut pas se prendre pour le meilleur » qui nous a été très souvent répété. Une invitation à la modestie, sans doute, mais qui n'a pas été sans créer chez beaucoup le déni de soi. Il évoque une série de phrases assassines du genre : « Comme je ne suis pas le meilleur, je suis nul » ou « On ne m'accepte pas comme je suis. On va me critiquer, une fois de plus. Personne ne m'aime. ». Elles sont, explique-t-il, « autant de jugements, de croyances ou de syllogismes simplistes qui enferment » et qui blessent profondément. Il ajoute : « Le risque, quand nous ne prenons pas soin de cette blessure, c'est d'entrer malgré nous dans toutes sortes de dépendances et de compensations douloureuses et pas forcément visibles, comme celles d'être accros au regard de l'autre, intolérants ou vulnérables à la moindre critique ou contradiction, incapables de solitude ou, au contraire, de vie en communauté, prisonniers d'une compulsion qui se manifeste dans les achats intempestifs ou les aventures amoureuses à répétition».

L'évolution de la société est sans doute elle aussi responsable de ce manque observé d'estime de soi. La précarité professionnelle et les incertitudes affectives pèsent lourdement sur l'homme d'aujourd'hui. La psychiatre Catherine Bensaïd remarque : « Dans mon cabinet, je vois de plus en plus de gens qui souffrent de l'entreprise. Nous sommes dans un monde de plus en plus agressif. Nous devons donc apprendre à nous défendre. ». L'absence de repères complique davantage encore les choses et pousse certains à chercher un nouveau repère dans le soi. (...)

Extrait de l'article d'Anne Vanhese «L'estime de soi», Plein Soleil janvier 2005



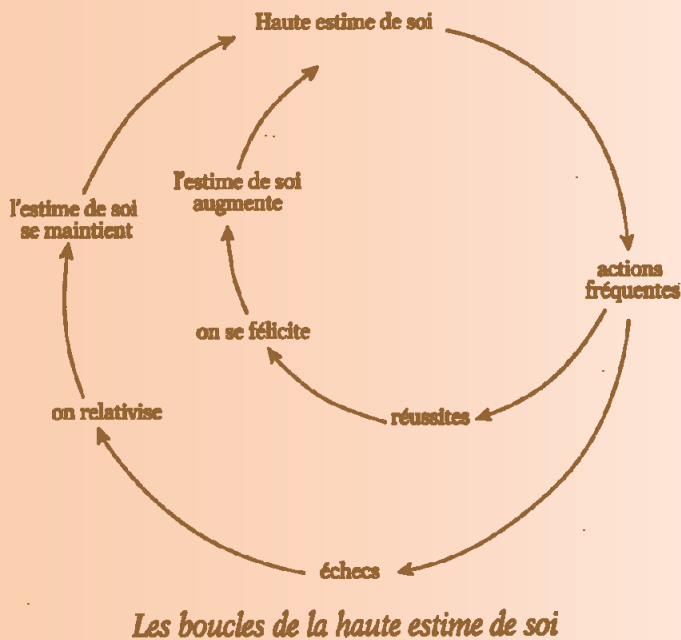
Etape 3

Éducation et estime de soi

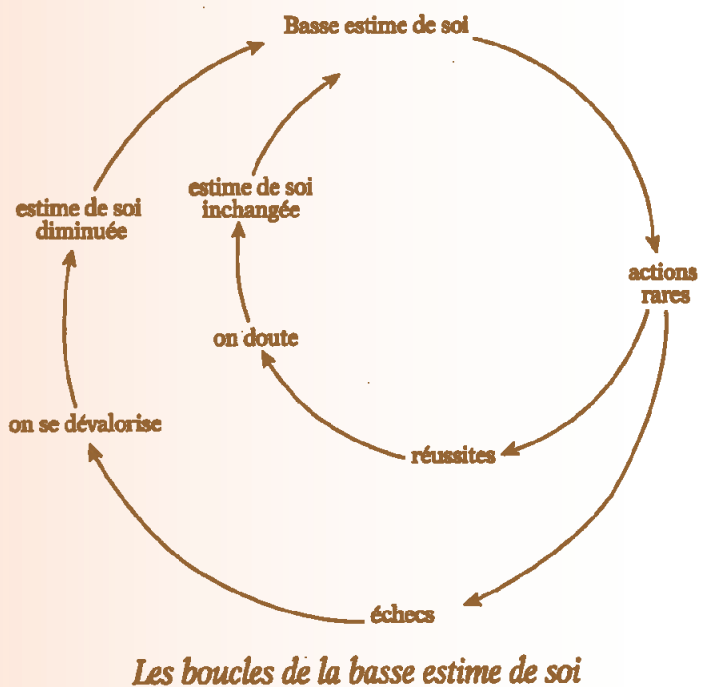
- ◇ En fonction de l'analyse que nous venons de réaliser et de ce que nous avons partagé avant, comment appréhenderions-nous la situation suivante :
Mon petit-fils est en première année. Ce trimestre, il n'a pas beaucoup écouté en classe et a peiné à faire ses devoirs. Résultats : 74% au lieu de 81.
- ◇ Quel genre de paroles peut-on lui adresser (la petite voix intérieure qu'il entendra plus tard) et qui encourageraient une bonne estime de lui ?
- ◇ Pouvons-nous nous remémorer d'autres exemples ?

Nous vous invitons à aller visiter notre site : www.zestedestime.acrf.be

... Pour en savoir plus



Schémas de « L'estime de soi », Christophe André et François Lelord, Edition Poches Odile Jacobs, 2002 page 231



PYRAMIDE DES BESOINS SELON MASLOW

Besoins propres au monde occidental.

Les humains ne ressentent l'apparition d'un besoin supérieur que lorsque le besoin actuel est relativement satisfait.

V
E
R
S
A
N
T

V
I
E

P
R
I
V
E
E

V
E
R
S
A
N
T

P
R
O
F
E
S
S
I
O
N
N
E
L

5 REALISATION DE SOI

- ◇ S'épanouir
- ◇ Méditer
- ◇ Approfondir sa culture
- ◇ Développement personnel,...
- ◇ Se former et continuer son propre développement
- ◇ Etre consulté et écouté, donner son avis sur son travail
- ◇ Traiter en commun des désaccords
- ◇ Décider ensemble
- ◇ Etre autonome, ...

4 RECONNAISSANCE / ESTIME

- ◇ Développer son autonomie
- ◇ Etre reconnu, apprécié
- ◇ Parler
- ◇ Sortir du lot
- ◇ S'affranchir
- ◇ Avoir de l'indépendance, ...
- ◇ Faire un travail utile, visible, apprécié
- ◇ Exprimer sa compétence
- ◇ Varier, innover dans sa tâche
- ◇ Recevoir une délégation de pouvoir
- ◇ Etre apprécié et se l'entendre dire
- ◇ Participer à la définition de ses objectifs professionnels, ...

3 APPARTENANCE

- ◇ Sentir une dépendance
- ◇ Obtenir un statut social
- ◇ S'intégrer à un groupe
- ◇ Pouvoir s'exprimer
- ◇ Partager, ...
- ◇ Avoir l'occasion d'entrer en contact avec les autres, ...

2 SECURITE

- ◇ Accumuler
- ◇ Privilégier la stabilité
- ◇ Construire une maison
- ◇ S'occuper de sa santé, ...
- ◇ Vivre dans un milieu non menaçant
- ◇ Avoir une stabilité d'emploi
- ◇ Etre informé
- ◇ Se sentir soutenu lorsque nécessaire, ...

1 SURVIE

- ◇ Manger, boire
- ◇ Respirer, dormir
- ◇ Se chauffer, se reproduire
- ◇ Recevoir une juste rémunération
- ◇ Travailler dans des conditions d'environnement acceptable, ...

Variations à partir du site www.time-management.be



... Pour se donner des ailes

Ce plaisir intime d'être soi-même suppose un minimum de confiance, de foi en soi. Des circonstances favorables à la découverte d'un territoire, d'un jardin privé, d'un for intérieur – de forum, tribunal (mot qui évoque à la fois la conscience et la forteresse protectrice). Comment peut naître et se développer cet amour initial ? La reconnaissance et l'acceptation de son image ? Sans doute dans le désir des parents, le premier regard posé sur le nouveau-né, la tendresse qui accompagne sa croissance. Bienveillance qui nous porte vers notre propre avenir. Ce qu'exprime si bien Maurice Bellet : je t'aime, autrement dit je me réjouis que tu sois ce que tu es ; et je ferai tout pour que tu le deviennes davantage. (...)

*Extrait de « Célébration du quotidien », Colette Nys-Mazure,
Editions Desclée de Brouwer, 1997, page 114*

Action Chrétienne Rurale des Femmes
A.C.R.F. – ASBL
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse
Tél. : 083/ 65 51 92
Fax : 083/ 65 62 56
Email : contact@acrf.be
Site : www.acrf.be
www.zestedestime.acrf.be