

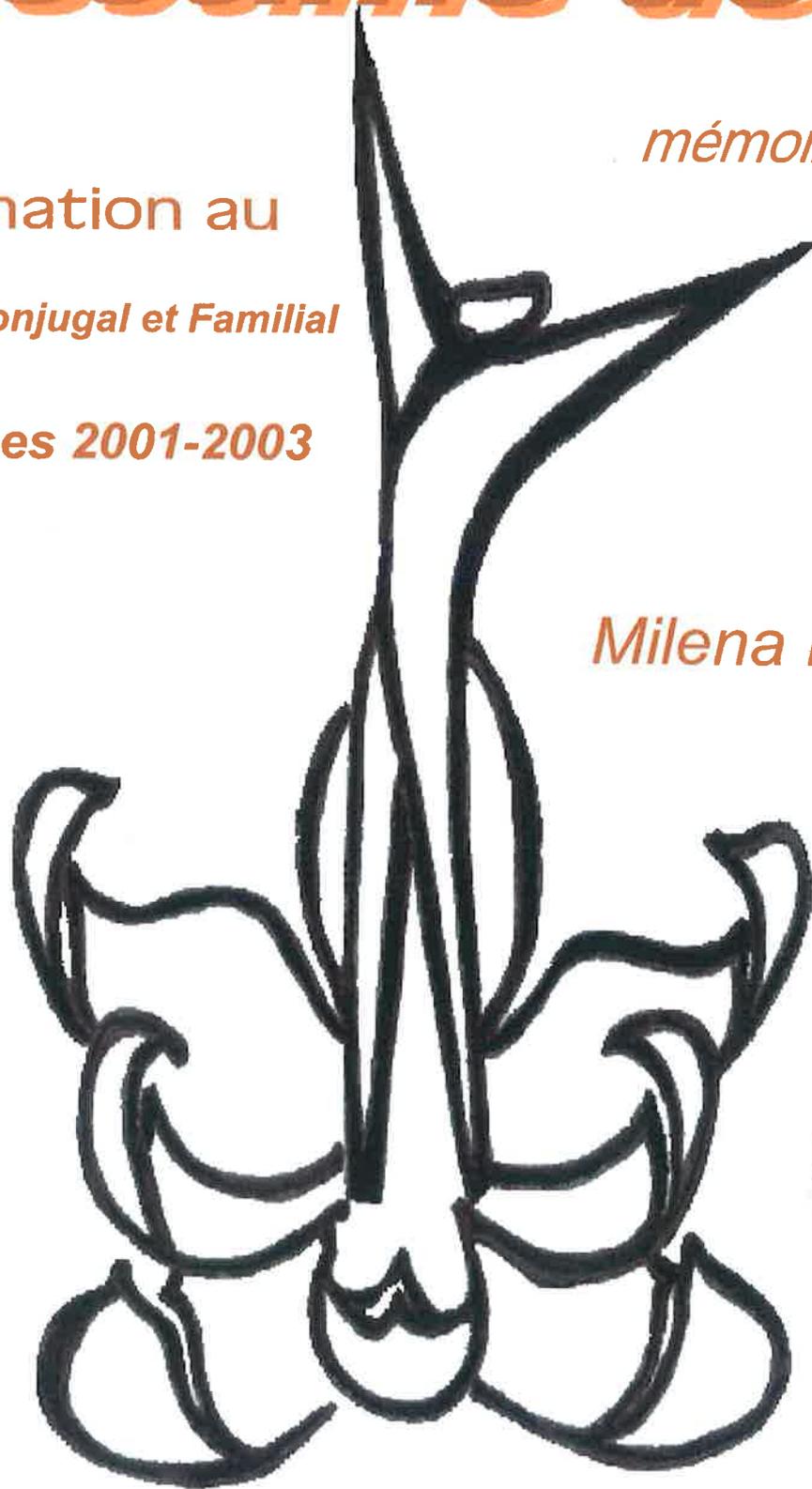
602RAF
Psychologie
sociale

Regard sur l'estime de soi

mémoire

Formation au
Conseil Conjugal et Familial
Années 2001-2003

Milena Raffailac



n° 9754

Mouvement Français pour le Planning Familial AD 13

Remerciements

Mes remerciements vont à mes collègues de formation pour la qualité des échanges, le climat de confiance qui nous a permis de nous livrer, de nous accueillir et de nous soutenir dans les phases difficiles, notamment la conception, la rédaction de nos mémoires.

Je remercie les formateurs Sylvianne et Alexandre pour nous avoir accompagnées dans ces rencontres entre nous et en nous-mêmes et pour avoir partagé leur expérience professionnelle et parfois personnelle tout le long de ces deux ans de formation.

Un merci aux intervenants pour tous les apports théoriques qui soutiennent le professionnalisme acquis avec cette formation.

Un grand merci à toute l'équipe du Planning Familial de Marseille et d'Aix en Provence pour le miroir renvoyé, et la confiance qui m'a été accordée en me donnant la possibilité de l'intégrer avant d'avoir soutenu ce mémoire.

Un remerciement particulier à Elvire et Véronique pour leurs relecture attentive et pour leurs conseils.

Un remerciement spécial à mon mari Pierre et mes enfants Samuel et Cécilia pour leur patience et leurs collaboration pendant les nombreux jours où je me suis consacré à la rédaction de ce mémoire.

Merci encore à tous car les découvertes et le constat de nos diversités ne nous ont pas empêchés de nous rencontrer dans cet espace de l'humain avec toute la richesse de ses diversités.

Sommaire

Introductions	pag. 4
L'estime de soi	pag. 6
<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Recherches sur le concept d'estime de soi</i> ➤ <i>Définition</i> 	
Analyse et classification de l'estime de soi	pag. 12
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Les trois piliers de l'estime de soi <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>L'amour de soi</i> ○ <i>La vision de soi</i> ○ <i>La confiance en soi</i> ➤ <i>L'équilibre de l'estime de soi</i> ➤ <i>Une estime de soi où des estimes de soi ?</i> ➤ <i>Etre un «bon parent» pour soi-même</i> ➤ <i>Les nourritures de l'estime de soi</i> ➤ <i>L'image de nous-mêmes que nous donnons aux autres</i> ➤ <i>Les quatre grands types d'estime de soi</i> ➤ <i>Les différents comportements selon le type d'estime de soi</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Engagement dans l'action</i> ○ <i>Réaction type face à un succès ou à un compliment</i> ○ <i>Réaction type face à un échec ou à une critique</i> 	<p>pag. 12</p> <p>pag. 14</p> <p>pag. 15</p> <p>pag. 15</p> <p>pag. 16</p> <p>pag. 16</p> <p>pag. 17</p> <p>pag. 22</p>
Les premier pas de l'estime de soi	pag. 24
<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Une théorie innovante : Tout se joue avant la naissance</i> ➤ <i>Construction de l'estime de soi chez l'enfant et l'adolescent</i> ➤ <i>L'influence du milieu scolaire</i> ➤ <i>Réussite scolaire et soutien parental</i> ➤ <i>Nourritures affectives et nourritures éducatives</i> 	<p>pag. 24</p> <p>pag. 29</p> <p>pag. 34</p> <p>pag. 34</p> <p>pag. 35</p>
Des adultes sous influence : Amour, Couple, Sexualité et estime de soi	pag. 38
<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Le besoin de séduire est-il une maladie</i> ➤ <i>Attrait pour des semblables</i> ➤ <i>Une base pour une relation épanouissante</i> ➤ <i>La confiance en soi une clé maîtresse dans la sexualité.</i> 	<p>pag. 38</p> <p>pag. 39</p> <p>pag. 40</p> <p>pag. 41</p>
Construction générée de l'estime de soi.	pag. 42
Estime de soi et Politique	pag. 47

Les troubles de l'estime de soi	pag. 48
➤ <i>Complexe physique : pourquoi si peu d'estime de soi</i>	pag. 48
➤ <i>La dépression</i>	pag. 50
➤ <i>L'alcoolisme</i>	pag. 52
➤ <i>Les traumatismes psychologiques</i>	pag. 54
➤ <i>Du suicide chez l'adolescent</i>	pag. 55
➤ <i>Le rôle des parents :</i>	pag. 56
○ <i>Les parents contrôleurs intrusifs</i>	
○ <i>Les parents alcooliques</i>	
○ <i>Les parents abuseurs verbaux</i>	
○ <i>Les parents abuseurs physiques</i>	
○ <i>Les parents abuseurs sexuels</i>	
Comment développer l'estime de soi	pag. 60
➤ <i>J'aime donc je suis</i>	pag. 60
➤ <i>Comment modifier son estime de soi</i>	pag. 62
A <i>Le rapport à soi-même</i>	pag. 62
B <i>Changer son rapport à l'action</i>	pag. 64
C <i>Changer son rapport aux autres</i>	pag. 67
➤ <i>Estime de soi et développement personnel</i>	pag. 69
➤ <i>Estime de soi et thérapie</i>	pag. 73
○ <i>La psychanalyse</i>	
○ <i>Les thérapies comportementales et cognitives</i>	
○ <i>La sophro-analyse</i>	
Conclusion	pag. 78
Annexes	
1 <i>Comment aider votre enfant à acquérir l'estime de soi</i>	pag. 81
➤ <i>Règles de conduite</i>	pag. 82
➤ <i>Favoriser les amis et l'appartenance à un groupe</i>	pag. 83
➤ <i>Développer le sentiment de compétence</i>	pag. 85
➤ <i>Ce qui nuit à l'estime de soi</i>	pag. 87
➤ <i>Ce qui favorise l'estime de soi</i>	pag. 88
2.a <i>Informations utiles pour les parents sur les besoins du bébé en gestation.</i>	pag. 89
2.b <i>La charte des bébés</i>	pag. 91
3 <i>Programme PRODAS</i>	pag. 92
4 <i>Estime de soi et image corporelle</i>	pag. 93
5 <i>Test santé: évaluer l'estime de soi</i>	pag. 100
6 <i>Estime de soi et quintessences florales du Dr. Bach</i>	pag. 105
Bibliographie	pag. 106

Introduction

Dans mon expérience de terrain le long de ces deux années, j'ai rencontré des jeunes filles, des jeunes garçons, des femmes migrantes, des femmes d'origines étrangères. J'ai constaté souvent, dans leurs comportements et dans leur façon de parler d'eux, le manque de confiance en eux, voir d'estime de soi.

Voici une liste indicative des comportements qui m'ont interpellée :

- une fille accepte d'avoir une relation sexuelle pour faire plaisir à son partenaire, et pour ne pas le perdre.
- une femme n'arrive pas à se sortir d'une relation violente, où elle est complètement dévalorisée, voir battue.
- elle subit une grossesse non désirée par peur d'affronter ses codes culturels ou religieux.
- elle n'ose pas négocier le préservatif dans une relation sexuelle.
- elle se soumet à un consensus culturel en se considérant inférieure aux hommes.
- les hommes se sentent obligés d'avoir un discours qui met en avant leur virilité comme seul moyen de reconnaissance sociale.

Tout cela dans un contexte social complexe où le chômage pousse des milliers d'individus à se juger inutiles, donc méprisables, où le primat de l'apparence incite tant de femmes et d'hommes à détester leur propre image, où le culte de la performance ordonne à chacun d'être le meilleur, subissant l'injonction de devenir soi-même et de s'épanouir par ses propres moyens, sans repères sur lesquels s'appuyer, où la violence s'insinue de plus en plus dans les relations interpersonnelles..

Je me suis donc interrogée: le manque d'estime de soi est-il un facteur important dans la prise de risque ? Faut-il, pendant nos interventions de prévention, en tenir compte. ?

Après avoir découvert que l'estime de soi était un objet de recherche et d'études de la part des chercheurs en sciences humaines, j'ai regardé de plus près les composantes de l'estime de soi et son influence dans la relation aux autres et dans l'engagement dans l'action . Comment l'estime de soi se construit-elle ? :

La complexité de cette construction m'a amenée à mettre l'accent sur les facteurs les plus déterminants: la relation aux parents, les modèles qu'on se choisit à l'adolescence, le milieu scolaire, les relations de couple. Une attention particulière va à la construction genrée car encore une fois les femmes semblent avoir plus de difficultés que les hommes dans la construction de leur propre estime .

Mettre en évidence les troubles de l'estime de soi et les problématiques dramatiques qui peuvent en découler, à été l'étape suivante avec l'indication des possibles thérapies qui visent à la rétablir.

Je donnerai pour terminer quelques pistes et quelques outils utiles dans nos séances de prévention.

Car s'il est vrai, comme nous l'indique Carl Rogers, que si l'homme possède ses réponses et ses ressources, il lui faut parfois rétablir l'estime de lui même pour qu'il puisse y accéder.

Dans le travail de Conseillère Conjugale et Familiale une attention particulière pourra être portée sur le repérage du manque d'estime de soi pour travailler avec la personne en vue de reconnaître, améliorer, restaurer cette estime d'elle-même.



L'estime de soi

Le concept d'estime de soi occupe une place importante dans l'imaginaire occidental, en particulier aux Etats-Unis, où le mot « self-esteem » fait partie du vocabulaire courant. En France, on a préféré longtemps parler d'amour-propre, témoignant ainsi d'une vision plus affective, du rapport à soi. L'expression « estime de soi » se veut plus objective. Le verbe « estimer » vient en effet du latin *œstimare* : « évaluer », dont la signification est double : à la fois « déterminer la valeur de » et « avoir une opinion sur ».

« L'estime de soi c'est comment on se voit, et si on aime ou pas ce que l'on voit »; le regard-jugement que l'on porte sur soi est vital à notre équilibre psychologique ? Lorsqu'il est positif, il permet d'agir efficacement, de se sentir bien dans sa peau, de faire face aux difficultés de l'existence. Mais quand il est négatif, il engendre nombre de souffrances et de désagréments qui viennent perturber notre quotidien.

Recherches sur le concept d'estime de soi

Pourquoi certaines personnes arrivent à s'attribuer une valeur, à s'estimer, à être satisfaites d'elles-mêmes et d'autres se sous-estiment ou ont beaucoup de mal à se considérer en termes positifs ?

Il est impossible de donner une réponse univoque à cette question, les personnes qui se sont penchées sur elles sont arrivées à différentes conclusions.

William James (1842-1910), l'un des fondateurs de la psychologie scientifique moderne, a observé qu'être fier ou non de soi-même ne dépend pas tant des succès obtenus dans la vie, que des critères que les personnes choisissent pour les évaluer et aussi de la façon dont chacun prétendait être ou faire. Il en déduit que prétendre trop de soi, malgré les possibles succès, peut être un obstacle à une « bonne » estime de soi.

D'autres auteurs, comme Alice Pope (1992), pensent que l'estime de soi naît de la confrontation entre l'image que chacun a de soi-même, « le soi perçu » et l'image de ce qu'il voudrait être, c'est à dire le « soi idéal ».

Dans ce sens plus « le soi perçu » est éloigné ou de moindre valeur du « soi idéal », moins il y a estime de soi. Vice-versa, plus l'on a la conscience de ses propres carences, et plus l'on tire satisfaction de ses points de force, plus l'estime de soi augmente.

Certains auteurs tels Freud (1856-1938), Sullivan (1892-1949) et Horney (1885-1952) soutiennent que l'image de soi, développée par les enfants au tout début de la vie, repose, sur la base d'une positive ou négative relation avec les principales figures de référence affective. S'être senti digne d'importance et d'amour aura une influence toute la vie. Ils pensent que pendant les 6 premières années de vie se forment les inclinations fondamentales de l'amour où de la haine pour soi-même.

De telle tendance influenceront le style de vie de l'individu, son degré de considération et aussi son auto-estime.

En accord avec ces propositions, E.H. Erikson, dans la deuxième moitié du 20^{ème} siècle, élabore une théorie du développement humain partagée en une succession d'étapes (phases), dont l'influence perdure tout au long de l'existence et pendant lesquelles s'établit une mutuelle adaptation entre l'individu et son environnement. Selon Erikson, le développement émotif du nourrisson est soumis au sentiment de confiance envers lui-même, et son environnement humain. Ce sentiment de confiance se développe durant la première année d'existence alors que le nourrisson est totalement dépendant de sa mère. L'enfant apprend à faire confiance aux autres en fonction du degré de satisfaction de ses besoins essentiels. Si sa faim est toujours apaisée dans un délai raisonnable, il acquerra un sentiment de confiance envers ceux qui prennent soin de lui.

Dans "Enfance et Société", Erikson écrit, en parlant de la phase d'opposition des enfants de 1 à 3 ans : "Apprendre à se contrôler tout en conservant l'estime de soi produit un sentiment permanent d'enthousiasme et de fierté; sentir qu'on a perdu la maîtrise de soi et qu'on est entre les mains d'autrui engendre une tendance durable au doute et à la culpabilité".

Aux alentours des années 80, Tice et Baumeister, mettent l'accent sur l'importance de la qualité des premières années de vie pour le développement de l'estime de soi. Ils établissent une sorte de « modèle financier » pour en définir l'origine : La quantité d'amour reçue pendant

nos premières années de vie constitue un sorte de capital à gérer et administrer dans les années qui suivent

D'une part, la qualité des relations primaires a un poids fondamental pour la construction de sa propre estime de soi, de l'autre, l'image que chacun a de lui même n'est ni figée ni immuable. L'estime de soi est assujettie à des variations dues soit aux expériences vécues soit aux relations qui s'instaurent avec les personnes, pour nous importantes, rencontrées au cours de la vie

L'un de premiers théoriciens sociologue, George Herbert Mead (1934) affirme que le concept de soi de l'individu est, dans l'ensemble, un reflet des opinions communiqué par les autres significatifs. De ce point de vue la société fournit une sorte de miroir, où l'individu voit son reflet, découvre son image ou mieux, une possible définition de soi.

Dans ce sens les implications pour l'apparition, la modification et le maintien de l'estime de soi d'un individu sont importantes, surtout si l'on pense que les personnes peuvent être très sélectives dans leur choix du miroir, en donnant grand poids à certaines opinions et moindre à d'autres. Si on y réfléchit bien, l'opinion des autres nous amène à réviser la notre. Le commentaire négatif sur nous, de quelques personne que ce soit, suscite en nous un pincement douloureux. Il nous semble un jugement réel mais , dans un deuxième temps nous arrivons à le réfuter où a en diminuer la pertinence persuadés du fait que nous n'estimons pas par la personne source de ce jugement.

De ce point de vue Léon Festinger (1954) soutien qu'en toutes les situations sociales et à tous les âges, on se confronte aux autres et, par conséquence, on se situe soi même.

Chacun de nous a eu ou aura un modèle à imiter, une personne que l'on apprécie et à qui on voudrait ressembler sous un angle ou un autre. Fréquenter cette personne et chercher à apprendre d'elle, peut augmenter l'estime de soi.

Dans le revers de la médaille chacun de nous connaît des personnes auquel il n'aime pas du tout ressembler. Même la confrontation avec ces personnes peut nous aider à mieux être avec nous même.

De ce point de vue, un regard rassurant vers le bas où stimulant vers le haut peut nous aider à renforcer notre auto-estime.

Tout cela est valable en ce qui concerne l'environnement social au sens large, et à plus forte raison si l'on considère les relations importantes telles celle avec les amis, les membres de sa famille ou son partenaire.

En effet le jugement plus ou moins négatif que chacun formule sur soi même, est influencé par les jugements implicites ou explicites de personnes importantes à nos yeux.

De ce point de vue avoir à côté de soi un partenaire qui croit en nos qualités et potentialités et nous pousse à réaliser nos aspirations les plus profondes, avoir à côté de soi des personnes qui nous apprécient, nous acceptent et nous aiment tels que nous sommes, est valorisant. Même si leur représentation diverge de la notre elles peuvent de toutes manières nous aider à mettre en discussion un éventuel jugement trop dur ou pire, négatif.

Dans les années 90' Claude Imbert, thérapeute comportemental et analytique met en place une nouvelle thérapie qui explore la vie intra-utérine.

Grâce aux re-vécus thérapeutiques de ses patients, elle peut affirmer que le non désir de grossesse et/ou d'enfant du côté maternel comme du côté paternel, l'utilisation de l'enfant comme instrument pour sauver un couple en crise, les deuils vécus par la mère pendant la grossesse, ainsi que la préférence d'un sexe de la part des parents qui ne correspondrait pas au sexe du bébé réel, peuvent amener à un manque de confiance en soi, à une dévalorisation plus ou moins handicapante dans la vie de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte.



Définition :

L'estime de soi c'est le «jugement global de sa valeur » telle que la personne elle-même la perçoit.

C'est la valeur positive que l'on se donne comme individu. Chacun se fait une idée de lui même et se forge, à travers l'ensemble de ses expériences, une représentation de lui-même.

Le noyau archaïque de l'estime de soi prend sa source dans des relations d'attachements qui suscitent ou non un sentiment de confiance.

L'estime de soi dépend :

- *de la qualité des relations que nous avons expérimenté dans notre première enfance et pendant notre existence*
- *de ce que nous attendons de nous même*
- *de la possibilité où non de s'identifier à nos modèles de référence.*
- *des messages que nous recevons en retour de notre milieu social, de travail et affectif.*

Autant chez l'adulte que chez l'enfant l'estime de soi est susceptible d'être modifiée au cours de l'existence avec de progressions subites ou des régression temporaires, autant elle peut être soutenue et nourrie de façon à devenir un élément constitutif de notre « bien être » avec nous même et avec les autres. Il faut s'en souvenir surtout dans les circonstances où s'insinue le doute quant au jugement que nous portons sur nous-mêmes..

Quand l'estime de soi est faible, il est difficile de l'augmenter considérablement car la tendance est de s'entourer de personnes qui nous confirment notre manque d'estime de soi et cela peut enfermer la personne dans une grande souffrance.

L'estime de soi c'est cette petite flamme qui fait briller le regard lorsque l'on est fier de soi, mais cette flamme peut facilement vaciller et s'éteindre au vent mauvais des sarcasmes et des critiques si la certitude de sa propre valeur est superficielle et pas profondément enracinée.



L'estime de soi c'est la petite flamme qui brille dans nos yeux lorsqu'on est fier de soi (Danielle Laporte)

Analyse et classification de l'estime de soi

Les trois piliers de l'estime de soi

1. L'amour de soi

C'est l'élément le plus important. S'estimer implique de s'évaluer, mais s'aimer ne souffre aucune condition : on s'aime malgré ses défauts et ses limites, malgré ses échecs et les revers, simplement parce que une petite voix intérieure nous dit que l'on est digne d'amour et de respect. Cet amour de soi « inconditionnel » ne dépend pas de nos performances. Il explique que nous puissions résister à l'adversité et nous reconstruire après un échec. Il n'empêche ni la souffrance ni le doute en cas de difficultés, mais il protège du désespoir.

On sait aujourd'hui que l'amour de soi dépend en grande partie de l'amour que notre famille nous a prodigué quand nous étions enfants et des nourritures affectives reçues.

Les carences d'estime de soi qui prennent leur source à ce niveau sont sans doute les plus difficiles à combler. On les retrouve dans ce que les psychiatres appellent « les troubles de la personnalité », c'est –à-dire chez des sujets que la manière d'être avec les autres pousse régulièrement au conflit ou à l'échec.

S'aimer soi-même est bien le socle de l'estime de soi, son constituant le plus profond et le plus intime. Pourtant, il n'est jamais facile de discerner chez une personne, au-delà de son masque social, le degré exact de l'amour qu'elle se porte.

2. La vision de soi

Le regard que l'on porte sur soi, cette évaluation, fondée au non, que l'on fait de ses qualités et de ses défauts, est le deuxième pilier de l'estime de soi. Il ne s'agit pas seulement de connaissance de soi ; l'important n'est pas la réalité des choses, mais la conviction que l'on a d'être porteur de qualités et de défauts, de potentialités ou de limitations. En ce sens, c'est un phénomène où la subjectivité a le beau rôle. C'est pourquoi par exemple une personne complexée- dont l'estime de soi est souvent basse – laissera souvent perplexe un entourage qui ne perçoit pas les défauts dont elle se croit atteinte.

Ce regard que nous portons sur nous-même, nous le devons à notre environnement familial et, en particulier, aux projets que nos parents formaient pour nous . Dans certains cas, l'enfant est chargé inconsciemment par ses parents d'accomplir ce qu'ils n'ont pas pu ou pas su réaliser dans leur vie (l'enfant chargé de mission). Un père ayant raté ses études poussera son fils à intégrer une grande école, une mère ayant souffert de manque d'argent incitera ses filles à ne fréquenter que des jeunes garçons de familles aisées. De tels projets sont légitimes, mais à la condition que la pression sur l'enfant ne soit pas trop forte et tienne compte de ses désirs et de ses capacités propres. Faute de quoi la tâche sera impossible pour l'enfant, qui sera victime de son incapacité à réaliser la grande vision que ses parents caressaient pour lui. Le fait de ne pas prendre en compte les doutes et les inquiétudes d'un enfant peut ainsi engendrer chez lui, ultérieurement, une profonde vulnérabilité de l'estime de soi.

Dans d'autre cas, une vision limitée poussera le sujet à la dépendance vis-à-vis d'autrui : on peut établir des relations satisfaisantes avec les autres, mais on se limite au rôle de suiveur, on ne passe que sur des voies déjà explorées par d'autres. On a du mal à construire et à mener à bien des projets personnels.

3. La confiance en soi

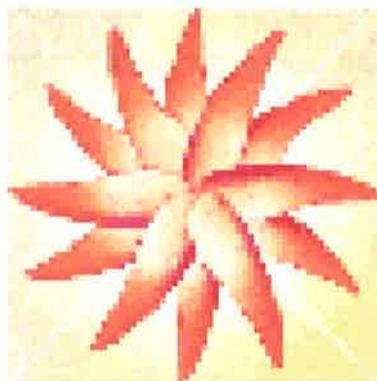
Troisième composante de l'estime de soi avec laquelle, du reste, on la confond souvent, la confiance en soi s'applique surtout à nos actes. Etre confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes.

D'où vient la confiance en soi? Principalement du mode d'éducation qui nous a été prodigué, en famille où à l'école. Les échecs sont-ils présentés à un enfant comme une conséquence possible mais non catastrophique de ses actes? Est-il récompensé autant pour avoir essayé que pour avoir réussi? Comment lui apprend-on à tirer les leçons de ses difficultés, au lieu d'en conclure qu'il vaudra mieux ne pas agir? La confiance en soi se transmet par l'exemple comme par le discours. Encourager un enfant à accepter l'échec quand on ne procède pas soi-même ainsi ne sert pas à grand-chose.

L'équilibre de l'estime de soi

Ces trois composantes de l'estime de soi entretiennent généralement des liens d'interdépendance: L'amour de soi (se respecter quoi qu'il advienne, écouter ses besoins et ses aspirations) facilite incontestablement une vision positive de soi (croire en ses capacités, se projeter dans l'avenir) qui à son tour, influence favorablement la confiance en soi (agir sans crainte excessive de l'échec et du jugement d'autrui).

	AMOUR DE SOI	VISION DE SOI	CONFIANCE EN SOI
Origines	Qualité et cohérence des «nourritures affectives»reçues par l'enfant.	Attentes, projets et projections des parents sur l'enfant	Apprentissage des règles de l'action (oser, préserver, accepter les échecs)
Bénéfices	Stabilité affective, relations épanouissantes avec les autres; résistances aux critiques au rejet	Ambition et projets que l'on tente de réaliser; résistance aux obstacles et aux contretemps	Action au quotidien facile et rapide ; résistance aux échec
Conséquences en cas de manque	Doutes sur ses capacités à être apprécié(e) par autrui, conviction de ne pas être à la hauteur, image de soi médiocre, même en cas de réussite matérielle	Manque d'audace dans ses choix existentiels, conformisme, dépendance aux avis d'autrui, peu de persévérance dans ses choix personnels.	Inhibitions, hésitations, abandons, manque de persévérance



Une estime de soi où des estimes de soi?

Certains chercheurs pensent que l'estime de soi est en fait l'addition de plusieurs estimes de soi, spécifiques à différents domaines, qui peuvent fonctionner de manière relativement indépendante les une des autres. Par exemple, on peut avoir une bonne estime de soi dans le domaine professionnel et une moins bonne estime de soi en matière de vie sentimentale. Selon les circonstances et les interlocuteurs, le sentiment de valeur personnelle peut alors varier considérablement.

Chez la plupart des personnes, cependant, un succès ou un échec dans un domaine donné aura tout de même des conséquences sur les autres. Un chagrin d'amour entraînera chez le sujet éconduit ou abandonné un sentiment de perte de valeur personnelle globale. A l'inverse, une réussite dans un domaine précis donnera le plus souvent un coup de fouet à l'estime de soi. En revanche, pour d'autres chercheurs, il est impossible de compartimenter l'estime de soi : difficile d'en avoir une bonne dans un domaine sans que cela ne bénéficie pas au domaine voisin. Inversement une estime de soi médiocre dans un secteur altérera forcément notre niveau global de satisfaction de soi-même. L'estime de soi ne peut alors se comprendre que comme un regard global sur soi-même. Si ce regard est bienveillant et positif, il nous fera minimiser nos défauts et nous permettra de profiter de nos qualités.

A l'inverse, une estime de soi défaillante peut rendre trop sévère avec soi-même, malgré les réussites, et s'avérer un obstacle important au bonheur.

Etre un bon parent pour soi même

La nécessité de s'aimer suffisamment soi-même, pour réussir dans l'existence, a depuis longtemps été pointé par Freud. Il l'a nommé le « narcissisme ».

Ce mot a actuellement très mauvaise presse car confondu à tort avec « égocentrisme »: une idée fautive à réviser en urgence.

Sans un narcissisme bien assuré, l'individu tend à se considérer comme une nullité vivante.

S'aimer revient à accepter ses défauts, ses échecs sans en trembler de honte. Celui qui s'aime correctement est une « bon parent » pour lui-même : indulgent, il continue de s'apprécier même en cas de situation défavorable pour l'ego (rupture amoureuse, licenciement, blâme etc.).

Les nourritures de l'estime de soi

A travers toutes nos activités, nous recherchons le plus souvent à satisfaire deux grands besoins, également indispensables à notre estime de soi:

- nous sentir aimés (appréciés, sympathiques, populaires, désirés, etc.)
- nous sentir compétents (performants, doués, habiles etc.).

Dans tous les domaines, nous attendons la satisfaction conjointe de ces besoins : les hommes politiques veulent exercer le pouvoir (compétence), mais veulent aussi être populaires (amour); au travail, nous apprécions d'être des experts dans un domaine donné, mais nous voulons aussi être appréciés par nos collègues; dans notre couple, nous ne recherchons pas que l'amour de notre conjoint, nous voulons aussi qu'il nous admire et nous estime. Par contre, la satisfaction de l'un sans l'autre ne comblera pas nos attentes être aimé sans être estimé ou admiré est infantilisant, mais être estimé sans se sentir apprécié est frustrant.

Ces nourritures nécessaires à notre ego sont d'autant plus indispensables que l'estime de soi n'est pas donnée une fois pour toutes.

Elle est une dimension de notre personnalité éminemment mobile plus ou moins haute, plus ou moins stable, elle a besoin d'être régulièrement alimentée.

L'image de nous même que nous donnons aux autres

BASSE ESTIME DE SOI	HAUTE ESTIME DE SOI
Ont le sentiment de mal se connaître	Ont des idées claires sur eux même
Parlent d'eux de façon plutôt neutre	Parlent d'eux de manière tranchée
Se décrivent de manière plus modérée, floue, incertaine, moyenne	Savent parler d'eux de manière positive
Tiennent sur eux même un discours parfois contradictoire	Tiennent sur eux-même un discours plutôt cohérent
Ont un jugement sur eux même peut stable	Ont un jugement sur eux-même assez stable
Leur jugement sur eux même peut dépendre des circonstances et des interlocuteurs	Leur jugement sur eux même dépend relativement peu des circonstances et des interlocuteurs
Inconvénients Image floue et hésitante	Avantages Image tranchée et stable
Avantages Adaptation aux interlocuteurs, sens de la nuance	Inconvénients Trop de certitudes et de simplifications, risque de déplaire à certains interlocuteurs

Les quatre grands types d'estime de soi

En corrélant le niveau et la stabilité de l'estime de soi, on aboutit à une classification en quatre catégories:

	NIVEAU DE L'ESTIME DE SOI	NIVEAU DE L'ESTIME DE SOI
STABILITE DE L'ESTIME DE SOI	HAUTE	BASSE
STABLE	Haute estime de soi stable (haute estime de soi résistante)	Basse estime de soi stable (basse estime de soi résignées)
INSTABLE	Haute estime de soi instable (haute estime de soi vulnérable)	Basse estime de soi instable (basse estime de soi motivé à changer)

Prenons un exemple qui permet de bien comprendre certaines réactions différentes en fonction du type d'estime de soi: lors d'une réunion de travail au cours de laquelle on demande à chacun des participants d'expliquer aux autres son activité et de suggérer des idées pour faciliter le travail en commun on aura :

Sujet dont l'estime de soi est haute et stable :

Il fera preuve de conviction en exprimant son point de vue. Si son interlocuteur le contredit, il écouterait celui-ci sans se montrer tendu et chercherait à le convaincre plutôt qu'à le déstabiliser.

L'estime de soi de ces personnes est globalement peu influencée par les circonstances extérieures et les événements de vie «normaux». Consacrera peu de temps et d'énergie à la promotion de son image.

Sujet dont l'estime de soi est haute et instable :

Il essaiera de se présenter sous un jour favorable, mais tendra à monopoliser le temps de parole. En cas de contradiction, l'irritation le gagnera rapidement, et il cherchera à «mater» son interlocuteur par une critique ou par une plaisanterie agressive.

Bien qu'élevée, l'estime de soi de ces sujets peut ici subir des à coups importants, notamment lorsqu'ils sont placés dans un contexte compétitifs ou déstabilisant. Ils réagissent alors avec vigueur à la critique et à l'échec, qu'ils perçoivent comme autant de menaces et pratiquent l'auto promotion en mettant en avant leurs succès ou leur qualités de manière excessive.

Sujet dont l'estime de soi est basse et instable :

On ne l'entendra pas beaucoup, se présentera avec modestie. Il avancera des idées avec prudence, en guettant les réactions des autres. Contredit, il sera vite déstabilisé et aura tendance à ne pas s'opposer fermement à l'opinion adverse.

Toutefois, s'il sent qu'il est accepté, il pourra se détendre et mieux s'expliquer.

L'estime de soi est globalement sensible et réactive aux événements extérieurs qu'ils soient positifs ou négatifs.

Sujet dont l'estime de soi est basse et stable :

Passera inaperçu. Il faudra le solliciter pour qu'il parle et, dans ce cas, il préférera en général se rallier aux opinions émises précédemment. Si on insiste pour qu'il s'explique mieux, on aura vite l'impression de le mettre au supplice. Il pourra à ce moment émettre des points de vue assez négatifs.

L'estime de soi de ces sujets est peu mobilisée par les événements extérieurs même favorables.

Ils semblent consacrer peu d'effort à la promotion de leur image et ils acceptent- et subissent en quelque sorte- le bas niveau de leur estime.

Pourquoi ces *différences* ?

Il est possible que la réponse à cette question réside dans certaines attitudes parentales.

On retrouve souvent, en effet :

- chez les personnes à estime de soi haute et instable :
 - un écart trop grand entre la valorisation de l'enfant par les parents (« tu es le plus fort, mon chéri, ») et les compétences réelles de celui-ci (il se rend bien compte qu'ils n'est pas le plus fort, justement), visible dans les résultats qu'il obtient en situation de compétition sociale (ne pas avoir les meilleures notes en classe, ou ne pas être le plus populaire dans la cour de récréation).
 - Des parents idéalisés et distants, qui s'occupent bien d'eux mêmes et mal de leurs progéniture, d'où la «nécessité» pour l'enfant d'attirer leur attention, de se faire valoir, de leur montrer ses mérites pour être enfin digne de leur intérêt.
 - Des parents qui présentent eux-même une haute estime de soi instable. Il s'agit alors d'une transmission directe du modèle parental, par imitation.
 - Des parents qui ne s'intéressent à leur enfant qu'en fonction des compétences de celui-ci.

- Chez les sujets dont l'estime de soi est haute et stable, on observe fréquemment :
 - Des modèles parentaux qui présentent eux mêmes les caractéristiques d'une estime de soi haute et stable, offrant donc à l'enfant des occasions régulières de voir comment répondre calmement à une critique ou comment être estimé par les autres sans avoir à se faire valoir en permanence.
 - Des parents soucieux d'une valorisation réaliste de l'enfant, ajustée à ses compétences ou à ses possibilités réelles.
 - Des parents proches et disponibles, qui ne contraignent pas l'enfant à toujours trop en faire pour obtenir leur attention.

- Chez les sujets dont l'estime de soi est basse et instable, on retrouve :
- Un déficit d'encouragement de la part des parents, malgré une affection réelle. «Mes parents m'aiment bien, mais ne m'ont jamais encouragé ou rassuré sur ma valeur».
 - Des compétences de l'enfant limitées (par exemple à l'école) ou une impopularité auprès des autres enfants. «J'étais un mauvais élève à l'école, ça m'a complexé de façon très durable et profonde, même si je ne me le suis jamais avoué pendant toutes les années où j'étais en échec». «Je n'ai jamais réussi à être appréciée des autres enfants, j'avais au maximum une ou deux copines, aussi marginales que moi. Je ne sais pas bien à quoi c'était dû: ma timidité, mes cheveux roux...mais aujourd'hui encore, je doute de ma capacité à plaire aux autres».
 - Une surprotection parentale avec peu de valorisation de l'enfant. «Ma mère me couvait tout en me répétant que j'étais son gros bébé, que sans elle je n'aurais que des ennuis, etc. Comment voulez-vous que je sois sûr de moi aujourd'hui?
- Chez les personnes à estime de soi basse et stable, les mêmes types de causes sont retrouvés, en général plus accentuées. Quelques différences spécifiques sont cependant à signaler :
- Des événements de vie ayant provoqué chez l'enfant un sentiment d'absence de contrôle de son environnement, par exemple le décès ou un état dépressif avéré d'un des parents.
 - Des carences affectives importantes. Les troubles de l'estime de soi s'accompagnent alors d'autres manifestations pathologiques.

Idéaliser les sujets à haute estime de soi stable et dévaloriser les autres serait, là encore, une erreur. Tout ne peut se résumer à l'estime de soi chez une personne. Il existe des personnages à haute estime de soi stable dont les autres traits de caractère les rendent désagréables. Car si la haute estime de soi est souvent un des ingrédients du succès, elle n'est nullement une garantie d'élévation morale: Al Capone, Hitler, Tamerlan et la plupart des grands dictateurs de l'histoire ont le plus souvent été des personnages à haute estime de soi. IL serait imprudent, cependant, d'en faire des modèles....

La stabilité de l'estime de soi peut aussi varier selon les domaines. Colbert, le Premier ministre de Louis XIV, présentait ainsi une haute estime de lui à double visage. Dans sa fonction de ministre, il avait toutes les caractéristiques d'une haute estime de soi stable : ténacité à faire aboutir les réformes indispensables à l'Etat, capacité à travailler dans l'ombre de son roi, sans chercher à briller (ce qui n'était ni facile, ni recommandable aux côtés d'un tel souverain). Dans son positionnement social, par contre, ce grand bourgeois anobli ne sut jamais se faire accepter à la Cour, où il se montra toujours froid et glacial (madame de Sévigné le surnommait «le nord»), et fit preuve d'âpreté et d'avarice pour asseoir sa fortune en profitant de ses actions.

Il faut donc relativiser. Selon les circonstances, la plupart d'entre nous adoptent des comportements variables. Parfois, nous nous sentons en confiance, et notre estime de soi se montre stable. D'autres fois, parce que nous sommes fatigués ou que nous ne nous sentons plus en sécurité, nous adoptons des réflexes qui signent une estime de soi instable.

« Le destin des mal partis n'est pas forcément de mal finir »

(Boris Cyrulnick)

LES DIFFERENTS COMPORTEMENTEN SELON LE TYPE D'ESTIME DE SOI

Engagement dans l'action

BASSE ESTIME DE SOI	HAUTE ESTIME DE SOI
Prise des décisions parfois laborieuses où différées	Prise des décisions en général plus faciles et banalisées
Souvent inquiets des conséquences possibles de leurs choix	Agissent aussi efficacement que possibles pour faire réussir leurs choix.
Tiennent parfois trop compte de l'entourage dans leurs prises de décisions	Tiennent volontiers compte d'eux-mêmes dans leur prise de décisions
Renoncent vite en cas de difficultés dans leurs décisions personnelles	Capables de persévérer dans leurs décisions personnelles malgré les difficultés
Subissent parfois des situations dictées par l'environnement	Se dégagent des situations dictées par l'environnement s'ils les perçoivent comme contraires à leurs intérêts
Inconvénients Parfois hésitants ou conventionnels	Avantages Peuvent être novateurs
Avantages Comportements prudents et réfléchis, patients	Inconvénients Parfois trop sensibles à leurs intérêts à courts terme

Réaction type en réponse à un succès ou à un compliment

TYPE D'ESTIME DE SOI	SUCCEs	COMPLIMENT
ESTIME DE SOI HAUTE ET STABLE	« Je suis content, ça me fait plaisir d'y être arrivé »	« Merci beaucoup »
ESTIME DE SOI HAUTE ET INSTABLE	« Je vous l'avais bien dit, et attendez, vous n'avez encore rien vu, ceux qui n'y croyaient pas on l'air malin aujourd'hui »	« Encore, encore ! »
ESTIME DE SOI BASSE ET STABLE	« Est-ce que je vais être à la hauteur maintenant ? »	« oh, vous savez, je n'ai aucun mérite »

Réaction type en réponse à un échec s ou à une critique

TYPE D'ESTIME DE SOI	REACTION TYPE EN REPONSE A UN ECHEC	REACTION TYPE EN REPONSE A UNE CRITIQUE
ESTIME DE SOI HAUTE ET STABLE	« Je n'ai pas réussi cette fois-ci »	« Ah bon ... et pourquoi me dites-vous ça ? »
ESTIME DE SOI HAUTE ET INSTABLE	« Qu'est-ce que vous y connaissez, vous d'abord ? »	« Et vous, vous vous êtes regardé ? »
ESTIME DE SOI BASSE ET STABLE	« J'ai eu des problèmes de préparation, je n'ai pas été bon »	« Vous croyez ? »
ESTIME DE SOI BASSE ET INSTABLE	« Oui, je suis nul, vous ne l'aviez pas encore remarqué ? »	« Oui et plus encore que vous ne le dites »



Les premiers pas de l'estime de soi

A partir de quel âge peut –on parler d'estime de soi chez un enfant ? Un nouveau né plus attendu qu'un autre a-t-il déjà une estime de soi supérieure à celle de son voisin moins choyé ? Les chercheurs d'aujourd'hui ne s'autorisent pas à parler d'estime de soi à ce stade de la conscience, mais des thérapeutes qui travaillent par régressions sur la mémoire de l'embryon ou sur la mémoire cellulaire s'accordent pour dire que les schémas de fonctionnement et de comportements d'une personne ont leurs racines pendant la grossesse.

Nous allons voir en détail une de ces théories, celle du Dr. Claude Imbert :

Une théorie innovante :

Tout se joue avant la naissance :

Les neuf mois de gestation sont les fondements de la personnalité future, ils se retrouvent réactivés à la naissance et par le vécu spécifique des premières semaines de vie.

Ce qui advient dans les années suivantes est interprété en fonction du filtre mis en place in utero et qui ne fait que le renforcer en lui faisant écho. La majorité des hommes et des femmes « décident » dans ce moment du tout début de l'existence, ce qu'ils vont vivre, ceux où celles qu'ils vont être, et comment ils vont penser et ressentir.

La science s'accorde à affirmer que les 5 sens se forment suivant un ordre chronologique précis, le toucher, l'odorat, le goût, l'audition et la vue, ils commencent à se mettre en place à partir de 3 semaines de gestation et ils continuent leurs maturation tout le long de la grossesse. Des expériences ont été faites où l'on peut constater la fonctionnalité des sens :

- Des récepteurs nerveux tactiles se développent d'abord autour de la bouche (8 semaines), le bébé réagit à l'effleurement de son visage, puis de tous le corps, des mains et de pieds.
- Le foetus goûte le liquide amniotique et après la naissance reconnaîtra la saveur de la mère parmi d'autres.
- Le foetus reconnaît et mémorise les odeurs, surtout celle de la mère ce qui le rassure après la naissance.

- Il entend des sons, puisque le battement cardiaque change de rythme quand il entend la voix de la mère, et il reste au même rythme s'il y a d'autres voix dans la pièce.
- La rétine est différenciée et les paupières s'ouvrent, il réagit aux stimulations lumineuses endo-utérines en augmentant son rythme cardiaque.

« Des études prouvent qu'un bébé, à la naissance, réagit par un changement du rythme cardiaque quand sa maman se penche sur le berceau pour lui parler. Si la sage femme rentre dans la chambre et parle de la pluie et du beau temps le rythme reste normal, si la sage femme s'adresse au bébé, il y a un changement de rythme, si la sage femme parle à la mère de son accouchement et qu'elle raconte son expérience le bébé réagit à nouveau. En conclusion de ses études on peut dire que le cerveau droit de nouveau née est bien développé et capable de traiter des émotions (Edwige Antier – Pédiatre France Inter). »

La science nous prouve la perfection de la nature humaine, mais une part de mystère reste à éclaircir car, par les revécus thérapeutiques d'adultes en difficulté, on sait que les embryons peuvent voir, ressentir des émotions, entendre les mots, capter les pensées de leurs parents déjà au moment de leur conception. Et tout au long de la vie intra-utérine.

On peut émettre l'hypothèse de l'existence d'un sixième sens, de supra-conscience chez l'embryon, le fœtus, le bébé à la naissance, qui permet de capter toutes les sensations que l'on ressent par les cinq sens même s'ils ne sont pas encore complètement développés.

On peut assurer que l'embryon peut avoir des perceptions, des émotions, et que l'on peut agir de manière préventive en instaurant une communication avec lui le plus tôt possible, tous cela nous mène à affirmer que la psychologie peut devancer la science. La science confirmera cela peut-être un jour, si elle accède à cette connaissance, comme cela est déjà advenu pour Françoise Dolto qui, suivant son intuition à considéré nécessaire la présence d'un vêtement avec l'odeur de la mère pour rassurer les bébés en couveuse. La science à confirmé une dizaine d'années plus tard son intuition prouvant le développement de l'olfaction commençant à exister à 4 semaines in utero. L'embryon dès sa conception est un être à part entière qui capte comme un radar tout ce qui se passe autour de lui, s'imprègne comme une éponge d'émotions, d'impressions, de « pensées ».

A cause de son manque de logique, le fœtus capte tout ce qu'il entend (les émotions de la mère et de son entourage) pour son compte et prend des décisions pour sa vie, pour ses futurs comportements. Toutes ses impressions se traduisent en mots avec l'acquisition du langage.

Pour éviter que le bébé ne mette en place des systèmes de croyances bloquantes qui lui confirment ce qu'il a interprété, il a besoin d'informations et d'explications.

Il est important que les parents instaurent une communication verbale ou mentale qui lui permette de mieux comprendre ce qui se passe dans la vie de ses parents, qui le confirme dans leur amour, dans leur désir, malgré les événements perturbateurs qu'ils peuvent vivre.

(Annexe 2a)

L'embryon, le fœtus a un vécu, des perceptions, visuelles et auditives, et ce vécu conditionne son avenir d'adulte en tant que personne.

Ce bébé a des impressions qui peuvent se traduire sous forme de pensées propres, (même si la pensée n'est pas encore structurée) parce qu'il est indispensable pour lui, comme pour l'enfant plus tard, de se définir par rapport à ce qu'il perçoit, et à ce qui se passe. Il faut qu'il en fasse quelque chose, il faut qu'il cherche à donner un sens à ce qu'il vit. Seulement il n'arrive pas forcément à donner le sens juste. Il croit donner un véritable sens, mais il peut se tromper car il n'a pas tous les éléments et la logique nécessaire.

C'est pour cela qu'il est important que des éléments soient apportés par les adultes qui sont là autour de lui. (Annexe 2b)

Ce sont des impressions très archaïques, très spontanées, non basées sur la logique ou sur des informations cohérentes. Il ne peut absolument pas relativiser, et il tire des conclusions, fait des généralisations alors qu'il est loin de connaître tout l'univers, tous les hommes, toutes les femmes, tous les couples et tous les types de vies qu'il pourrait y avoir dans le monde.

Il engage son avenir sur des impressions très primales sans relativisation car pour lui il s'agit d'un besoin vital de mettre une interprétation sur ce qu'il vit, plutôt que de rester dans le flou, car le flou l'angoisse encore plus que la conclusion de ses interprétations:

Si le manque d'amour ou sa non expression est la trame de ce début de vie, des traumatismes peuvent être générés. L'énergie vitale se fige et amène l'enfant vers des schémas de comportement comme la rébellion où la soumission, en cherchant à faire plaisir, à être parfait et fort, ou travailler dur, se dépêcher, au détriment de ses propres besoins, toujours guidé par sa quête d'un amour qu'il croit cependant impossible pour lui.(inaccessible)

Pourquoi gardons-nous les empreintes de nos souffrances émotionnelles in utero? C'est à cause du processus de refoulement que nous mettons en œuvre, pour survivre. Chaque moment douloureux est anesthésié dans ses sensations lorsqu'il atteint le seuil de

l'insoutenable. Des sécrétions d'hormones du stress les ancrent à chaque fois plus profondément dans la mémoire, les laissant toujours intacts mais verrouillés.

Tout cela s'inscrit sans mots, comme un hologramme et reste comme une empreinte qui conditionne les futures pensées et les futurs schémas de comportements.

Une vie intra-utérine mal vécue fait le lit des névroses et des maladies futures et on peut y retrouver des événements qui sont à l'origine d'une mauvaise estime de soi.



(De « L'avenir se joue avant la naissance » pag. 128)

Prenons l'exemple de comment se construit une empreinte en cas de non désir d'enfant. Ce qui s'imprime dans la conscience des foetus c'est la certitude que « tout est de leur faute » et d'abord leurs présence. Excluant alors toute défense, ils deviennent ainsi les avocats muets de leurs accusation et ils se disent à eux même : « Pourquoi t'es-tu trouvé là, toi, à ce moment ? ... Regarde les conséquences que ton arrivée va avoir pour tes parents... ils ne voulaient pas de toi ... pourquoi es-tu venu ?... ton père va devoir arrêter ses études et sa carrière sera brisée... ou bien ta mère va être obligée de cesser son travail pour s'occuper de toi et elle n'aura plus assez d'argent pour vivre... » ou encore « Tu vas être une bouche en plus à nourrir ...comment vont-ils faire ?... C'est déjà difficile. » « Ta mère voulait profiter de ta sœur ...Née un an avant toi... elle souhaitait une relation plus longue seule avec elle... tu va gêner ! ».

Devant ces constats, refusant toutes circonstances atténuantes, les bébé se transforment en juges implacables énonçant l'irrévoçable verdict : « Tu es coupable...c'est bien toi le responsable ..! ... Tu n'est pas assez bien !... tu dois être puni pour ce que tu as fait !...

Cet auto jugement inconscient arbitraire peut leur enlever la liberté à perpétuité, celle d'avoir confiance en eux, d'être bien dans leur corps, sûrs de leur valeur, de leurs droits à l'amour, au bonheur et à la réussite. Il le condamnent parfois à la maladie ou à la peine de mort à plus au moins longue échéance.

Loin de s'arrêter là, ils décident d'appliquer immédiatement la sentence sans appel. : Coupables; ils croient qu'ils le sont, cette certitude leur donnant la conviction de devoir être punis. Pas question pour eux de remettre en cause le verdict. Sans attendre ils exécutent la sanction, s'emprisonnant eux même dans leurs croyance, leurs culpabilités et leurs émotions.



Construction de l'estime de soi chez l'enfant et l'adolescent

Les chercheurs pensent que c'est vers l'âge de 8 ans que les enfants accèdent à une représentation psychologique globale d'eux-mêmes qui puisse être mesurée et évaluée scientifiquement. Ils sont alors capables de dire qui ils sont au travers de différentes caractéristiques – aspect physique, traits de caractère – et de décrire leurs états émotionnels. Ils perçoivent leurs invariants, comprennent qu'à travers les différents moments qu'ils vivent ils restent les mêmes. Le regard qu'ils commencent à porter sur cette personne dont ils prennent peu à peu conscience constitue la base de leur future estime de soi. Pour autant, l'observation des enfants montre que les choses se mettent en place avant cette huitième année, même si elles sont difficiles à évaluer scientifiquement. Encore mal étudié par les chercheurs, l'estime de soi des jeunes enfants est une réalité bien connue des parents et de certains praticiens.

Lorsque bébé, l'enfant s'aperçoit qu'on répond à ses pleurs et qu'on le dorlote, il construit le sentiment intérieur de son importance.

- Céleste neuf mois, a compris comment faire du bruit avec un de ses jouets? Voyant que sa mère s'en amuse, elle répète l'opération plusieurs fois en l'observant et, chaque fois, éclate de rire. «Elle est fière d'elle» dit sa mère. Cette fierté est-elle déjà de l'estime de soi? La conscience que Céleste a d'elle même n'en est peut-être pas encore là, mais à travers la réaction de la mère, qui a de l'estime pour elle, elle nourrit le sentiment intérieur de son importance.



Quand à 2 ans, l'enfant s'oppose et s'affirme et qu'on lui permet de faire des choix, il construit le sentiment intérieur «d'être capable».

- Louise trois ans, vient pour la première fois de sa vie d'attraper le pompon du manège. Jusqu'à présent, elle voyait le plus grands s'en saisir. Au début elle n'est pas lancée dans la compétition. Puis, elle a essayé, mais sans succès. Aujourd'hui, ayant réussi son exploit, elle regarde autour d'elle avec fierté ses parents, sa sœur aînée, les spectateurs éventuels. Lorsqu'elle reçoit son ticket en récompense, elle refuse de s'en servir, préférant le garder comme trophée. En descendant du manège, elle est l'objet d'attentions de la part de sa sœur et de ses camarades, comme un footballeur qui vient de marquer un but. D'un coup, son estime de soi vient d'être augmentée. Son comportement va s'en trouver modifié pour le restant de l'après midi : Louise sera plus calme, plus autonome, par rapport à ses parents, plus entreprenante avec les autres enfants.

Les réussites enfantines pèsent sur l'estime de soi, et l'on peut même les hiérarchiser : réussir une performance à la maison, par exemple un puzzle, sera gratifiant, mais moins qu'en milieu extérieur, par exemple, s'élancer d'un toboggan élevé. Et bien sur, rien ne vaudra une victoire dans un jeu compétitif (gagner « à la course » ou à un jeu de société).

Lorsque, vers 4 ans un enfant se pavane et déclare, «regarde comme je suis belle ou beau...» et qu'on lui reconnaît une valeur en tant que fille ou garçon, il construit le sentiment intérieur «d'être compétent».

L'enfant commence à se préoccuper de son acceptation sociale. Le lien entre cette préoccupation et l'estime de soi est très étroit.

- Marion se demande si elle est jolie avec ses cheveux bouclés (elle est la seule à l'école à en avoir) et pose souvent la question à ses parents. Elle pleure souvent le soir parce elle trouve que ses amis ne l'aiment pas assez. Puis elle passe du temps devant sa garde-robe le matin, en expliquant : « Vanina, elle a dit qu'elle mettrait sa jolie robe aujourd'hui. Alors, moi aussi, il faut que je sois belle ».

Entre six et huit ans commencent les tentatives des enfants pour se valoriser aux yeux d'autrui. Ils comparent, par exemple, leurs parents respectifs: «Ma mère, elle est plus belle que la tienne!», «Mon père, il est pompier!».

Plus tard vers 8 et 12 ans, les rêveries sur la filiation sont assez fréquentes : Mes parents ne sont pas mes parents, en fait. Je suis la fille de...» Suit le nom d'un personnage valorisant, célèbre, prestigieux. Mais l'enfant être aussi en butte à des difficultés de l'estime de soi. On sait, par exemple que certains sont «complexés » par leurs parents. La chose est souvent

anodine, souvent à l'entrée dans l'adolescence, les enfants ont honte de leurs parents et leur demandent de ne pas marcher trop près d'eux, de ne plus les accompagner au collège, ou de ne pas les embrasser devant leurs camarades. Le rejet porte ici plus sur la fonction parentale que sur la personne même du parent. Les choses sont plus douloureuses lorsque les parents sont réellement porteurs de caractéristiques marginalisantes (handicaps physiques, sociaux etc.).

Certains enfants ont quant à eux, recours à la mythomanie. Ils racontent des histoires imaginaires dans lesquelles il se donnent un rôle avantageux, ou disent connaître des secrets « très importants » pour se valoriser aux yeux de leurs auditeurs. Bien que les enfants mythomanes ne soient pas à proprement parler des menteurs, ils finissent plus ou moins par croire ce qu'ils racontent et, ainsi, par se mentir à eux-mêmes.

Les cinq domaines le plus importants dans la construction de l'estime de soi des enfants et des adolescents sont :

1. l'aspect physique («est-ce que je plais aux autres»)
2. les compétences athlétiques (est-ce que je suis bon(ne) en sports, est-ce que je cours vite? est-ce que je sais me défendre ?)
3. la popularité auprès des ses pairs (est-ce que on m'aime bien dans ma classe, dans mon école? est-ce que j'ai beaucoup d'amis?)
4. la conformité comportementale (est-ce que je suis considéré(e) comme quelqu'un de fiable par les adultes, est-ce que je respecte les règles sociales, politesse discipline etc.)
5. la réussite scolaire («ai-je des résultats corrects?»)

Mais il ne suffit pas que l'enfant soit performant, de son point de vue ou de celui des autres dans ces domaines. Etre premier de la classe n'a jamais protégé d'un gros chagrin.

En fait toutes les études le montrent : les enfants à haute estime de soi se trouvent compétents dans les domaines où ils jugent qu'il est important de l'être; et ils se contentent de performances médiocres dans les autres.

L'importance accordée est soumise aussi au jugement que des personnes significatives sont susceptibles de porter sur ses compétences.

Il existe pour un enfant 4 sources principales de jugement significatifs, donc quatre sources d'estime de soi : ses parents, ses enseignants, ses pairs, ses amis proches.

Quand ces sources fonctionnent toutes les quatre elles permettent plénitude et solidité de l'estime de soi.

Si l'une ou l'autre est défaillante les autres peuvent y suppléer: on supporte mieux une mésentente avec un enseignant si on se sait apprécié par ses parents et ses amis.

Cependant ces quatre sources de jugement constituent aussi une pression autour de rôles sociaux que l'enfant doit bien tenir s'il veut son compte d'estime de soi ; être un bon fils, bon élève, bon camarade de classe, bon copain, autrement dit, il doit fournir quatre fois plus d'efforts pour préserver une bonne image sociale.

L'importance de ces différentes sources de renforcement de l'estime de soi varie selon l'âge.

Chez les très jeunes enfants, l'avis qui a le plus de poids est celui des parents. Puis au fur et à mesure de leur développement c'est l'importance des pairs qui s'affirme.

Entre trois et six ans, on constate, en quantité et en complexité, une véritable explosion du réseau relationnel de l'enfant. Cette tendance est d'ailleurs plus nette chez les garçons que chez les filles: celles-ci préfèrent les interactions en dyades, alors que leurs congénères évoluent plus volontiers au sein d'un groupe élargi.

Cette période, comparée par certains à une «petite adolescence» (conduites d'oppositions, rôle important des copains, premiers échappements à l'autorité parentale, etc.) est en fait une période clé pour la construction de l'estime de soi, en particulier dans la dimension sociale, puisque l'enfant se montre très préoccupé de sa popularité, Mais les parents ne sont pas complètement mis sur la touche. Outre qu'ils restent les plus importants pourvoyeurs d'amour, ce sont encore leurs avis qui comptent dans les domaines de la conformité comportementale et de la réussite scolaire.

Par contre, c'est l'avis des pairs, qui est considéré comme capital en ce qui concerne l'aspect physique, les compétences athlétiques et la popularité. D'où la difficulté des parents à rassurer leurs enfants dans ces trois domaines.

A l'adolescence, le mouvement qui fait reculer les parents comme principaux pourvoyeurs de l'estime de soi s'accroît progressivement au profit des personnes extérieures au cercle familial. Cependant l'impact de l'approbation parentale reste très grand et ne commence à diminuer vraiment lorsque le jeune quitte la famille ;

Une enquête du Comité Français d'Education pour la santé, réalisée auprès de quatre mille adolescents, a montré que les parents ne sont pas si mal placés pour la discussion

A qui se confient les adolescents ?

Interlocuteur	Pourcentages des jeunes (12-19 ans) estimant qu'il est facile de parler de leurs préoccupations à l'interlocuteur en question
Ami(e) du même sexe	86 %
Mère	78 %
Ami(e) du sexe opposé	58 %
Père	51 %
Sœur	42 %
Professionnel de santé	38 %
Frère	37 %
Employeur ou collègue (pour le non scolarisés)	27 %
Enseignant (pour les scolarisés)	24 %
Psychiatre ou psychologue	6 %
Quelqu'un d'autre	36 %

L'influence du milieu scolaire

L'école trop souvent, ne reconnaît la valeur de l'individu que par ses talents académiques. Pourtant l'être humain est beaucoup plus que ça. Il porte en lui son propre désir de vie, son désir de création, son désir d'avenir, d'être reconnu dans ses compétences et de collaborer à l'épanouissement de la société dont il fait partie ;

Aider un enfant à garder une saine estime de lui-même, c'est l'aider à devenir sûr de lui, prêt à relever des défis à instaurer, à innover, à amorcer des changements en osant faire différemment.

Mais dans le système scolaire officiel qui pousse à être très compétitif, on a observé l'amélioration de l'estime de soi de sujets chez lesquels elle est haute et l'altération de celle des autres. A l'inverse, les systèmes non compétitifs valorisent relativement moins l'estime de soi des bons élèves, mais améliorent celle des mauvais. Les problèmes se posent peut-être à la sortie de ces classes, pour la réinsertion: que deviennent les élèves habitués à un micro milieu peu compétitif lorsqu'ils sont remis dans un circuit social qui, lui l'est grandement?

Une remise en question du système éducatif public pourrait se révéler nécessaire pour réduire les phénomènes des violences, car un jeune qui se retrouve complètement dévalorisé, en bas de l'échelle, par un système éducatif qui est très sélectif, peut développer un comportement violent.

Réussite scolaire et soutien parental

Des études montrent que les parents ont un rôle actif à jouer dans la réussite scolaire de leurs enfants mais contrairement à ce que l'on pourrait penser ce n'est pas d'aide scolaire directe qu'ils ont besoin (vérifier le travail, faire réciter les leçons), mais plutôt des attitudes éducatives globales qui tendent à responsabiliser l'enfant au-delà de la sphère scolaire : l'écouter, l'encourager à exprimer ses opinions, lui demander son avis (et en tenir compte) pour des décisions familiales le concernant (comme le lieu de vacances où la décoration de la chambre) lui confier de petites sommes d'argent à gérer etc.

Il semble que l'aide directe isolée ait un assez faible impact sur les résultats scolaires à long terme des enfants. Elle peut fonctionner dans le primaire, mais à partir de l'adolescence, les résultats risquent de s'effondrer. Beaucoup d'élèves d'un niveau jusque-là satisfaisant passent mal le cap de l'entrée au collège, au lycée, à l'université ; ils ne sont pas devenus pour autant

moins intelligents. Mais ils n'arrivent pas à travailler «pour eux», tandis que l'aide des parents va en diminuant (parce que les enfants le refusent ou que les parents ne suivent plus).

C'est plutôt une qualité d'éducation globale, amélioration de l'estime de soi, qui est le meilleur garant de réussite scolaire. Car pour réussir ses études sur le long terme, il n'y a pas que les compétences intellectuelles et la quantité de travail qui comptent, mais aussi la stabilité émotionnelle, la résistance aux échecs, etc., toutes choses liées à l'estime de soi.

Pour que l'enfant réussisse à l'école, il faut que les parents instaurent un bon équilibre entre la « sécurité » (montrer à l'enfant qu'on l'aime) et la « loi » (lui rappeler les règles). De ce constat on a tiré quatre profils éducatifs :

- Le type « rigide » (trop de loi et peu de sécurité) : «Tais-toi et bosse».
- Le type « couvreur » (pas de loi et trop de sécurité): «Mon chéri, je t'aime, tu ne veux pas me faire un petit devoir?».
- Le type «laisse faire» (pas de loi, pas de sécurité): «Pense à éteindre la télé en allant te coucher». Ce type comporte deux sous catégories :
 - o Le type «par principe» (les parents ont décidé que la non-directivité était une bonne méthode éducative)
 - o Le type «dépassé» (les parents ont tout simplement renoncé à imposer et à proposer quoi que ce soit à leurs rejetons).
- Le type «stimulant» (loi et sécurité): «Mon chéri, où en est-tu de ton travail ».

Nourritures affectives et nourritures éducatives

L'enfant se nourrit littéralement de l'amour qu'il reçoit de ses parents. L'intention d'amour à elle seule ne suffit pas. L'enfant la perçoit, elle lui permet de ne pas présenter de souffrances majeures, de dégâts irréparables à l'estime de soi, mais, si elle n'est pas suivie d'actes et de gestes concrets, il tirera de lui-même les conclusions : on m'aime, mais je ne suis pas digne de passer devant les autres préoccupations de mes parents. Son estime de soi sera donc médiocre, au grand étonnement de ses parents qui auront, eux, le sentiment d'avoir aimé leur rejeton.

Même si les « nourritures affectives » sont exprimées et dispensées, elles ne sont pas suffisantes pour construire une estime de soi qui puisse dans le temps se nourrir et consolider par les appréciations des autres. Il faudra donc éduquer l'enfant à construire de stratégies

destinées à augmenter son estime de soi : en réussissant dans les tâches attendues par la société et en se montrant désirable pour les autres (recevoir de l'estime, de l'approbation, de la sympathie, de l'admiration etc. qui sont pour un adulte l'équivalent de l'amour parental pour un enfant). Apprendre à son enfant à être socialement content, c'est à dire à se sentir à l'aise dans les groupes et à y faire sa place sans agressivité ni forfanterie, est sans doute l'une de tâches éducatives majeures de tout parent. Toutefois des nuances apparaissent.

Ces deux niveaux de relation à l'enfant ont été l'objet de multiples théorisations, dont celle de la « conditionnalité du soutien exprimé ».

Ce qui différencie les différents types de soutien, c'est le fait qu'ils soient délivrés sans condition (quoi que fasse l'enfant, il recevra du soutien : amour) ou avec condition (le soutien dépend du comportement de l'enfant).

Les conséquences sur l'estime de soi sont différentes.

Dans le premier cas, l'enfant intègre qu'il a une certaine valeur, puisque ses parents l'aime envers et contre tout.

Le socle de son estime de soi est donc solidement établi. Mais cet amour inconditionnel ne le prépare pas forcément à savoir susciter de l'amour de la part des autres personnes que ses parents ; *c'est l'enfant « gâté »*.

Dans le second cas, l'enfant sait que le soutien reçu dépend de ses actes, ce qui est rassurant , mais aussi moins sécurisant : *c'est l'enfant « dressé »*.

Bien évidemment ces deux type de nourriture sont nécessaires à l'estime de soi : *c'est l'enfant « épanoui »*.

Et leur double absence cause un tort important à l'estime de soi : c'est l'enfant « abandonné »

Estime de soi et soutien parental

	Soutien inconditionnel à la personne (je t'aime quoi qu'il arrive)	Pas de soutien inconditionnel à la personne (« tu m'es indifférent »)
Soutien conditionnel au comportement (« je t'apprécie quand tu fais ce que je souhaite ».)	<i>Estime de soi haute et stable</i> (enfant « épanoui »)	<i>Estime de soi basse et instable</i> (enfant « dressé »)
Pas de soutien conditionnel au comportement (« ce que tu peux faire m'est indifférent »)	<i>Estime de soi haute et instable</i> (enfant « gâté »)	<i>Estime de soi basse et stable</i> (enfant « abandonné »)

Deux nourritures de l'estime de soi

AMOUR (Soutien inconditionnel)	EDUCATION (Soutien conditionnel)
Le comportement des parents ne dépend pas du comportement de l'enfant	Le comportement des parents dépend du comportement de l'enfant
N'es pas remis en cause si l'enfant a des comportements inadéquats.	Critique si l'enfant a des comportements inadéquats.
Nourrit directement l'estime de soi, mais n'apprend pas forcément comment recevoir l'estime des autres	Nourrit moins bien l'estime de soi, mais apprend à être estimé des autres
Influence le NIVEAU de l'estime de soi (plus l'enfant sera aimé, plus son estime de soi sera élevée)	Influence la STABILITE de l'estime de soi (si l'enfant est aimé, plus il sera éduqué, plus son estime de soi sera stable)

Des adultes sous influence Amour, Couple, et estime de soi

« Dans la vie amoureuse, ne pas être aimé rabaisse le sentiment d'estime de soi, être aimé l'élève » disait Freud

Du flirt à la liaison durable, du conflit conjugal à la rupture, tous les aspects de notre vie sentimentale entretiennent des liens très forts avec l'estime de soi. Ce rapport n'est pas à sens unique. Si nos réussites et nos ratages sentimentaux pèsent lourd sur l'estime de soi que nous nous portons, celle-ci pour sa part, permet de prévoir beaucoup de nos comportements et de nos choix amoureux: oserons-nous exprimer notre attirance? Comment nous y prendrons-nous? Qui allons nous choisir ?

Tous les comportements de séduction ont pour fonction d'améliorer l'estime de soi. Certains ont besoin de séduire plus que de raison. Le moindre rapport social, est pour eux l'occasion de vérifier qu'ils peuvent plaire et ce, même si la relation ne doit durer que quelques minutes, tant est grand le besoin de s'assurer que l'on peut être estimé ou aimé par autrui.

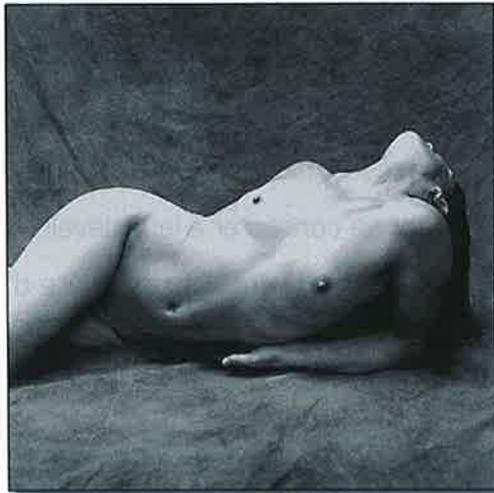
Le besoin de séduire est-il une maladie ?

Les premiers psychanalystes ont largement popularisé le concept d'hystérie, l'associant étroitement auprès du grand public, à la notion de séduction sans suite. Dans l'esprit de la plupart des gens l'« hystérique » est une »allumeuse », une femme qui adresse aux autres des signaux de séduction, mais qui promet plus qu'elle ne veut donner en matière d'engagement sexuel ou sentimental. La personnalité hystérique se caractérise par un besoin impérieux d'attirer l'attention des autres sur soi, de paraître, sous un jour favorable, de plaire ; et par une grande difficulté à s'engager dans des relations affectives stables et gratifiantes. Il semblerait que ce comportement puisse s'expliquer par une estime de soi très altérée. Homme ou femme, la personnalité hystérique retirerait beaucoup plus de gratification en se livrant à des tentatives répétées de séduction des autres qu'en rentrant dans une liaison durable. Voir qu'elle peut plaire la rassure superficiellement, tandis que prendre le risque de décevoir en se révélant lors d'une liaison l'angoisse profondément. Cette attitude conduit dans l'impasse d'une estime de soi compartimentée : au mieux, on se perçoit comme quelqu'un d'attirant et

de compétent d'un point de vue sexuel; mais dans le même temps, on se considère comme une personne sans intérêt et incapable de retenir durablement un partenaire à ses côtés. Vouloir séduire c'est prendre des risques, car nous donnons à autrui la possibilité de nous rejeter. Et aucun être humain n'est capable de rester indifférent au rejet.

Ce rejet peut être immédiat. La personne que nous avons essayé de séduire nous manifeste, plus ou moins aimablement, que nous ne l'intéressons pas. Un tel rejet est douloureux et frustrant: le sentiment d'avoir été écarté sur la base des apparences (aspect physique, statut sociale, gaucheries, etc.) donne le sentiment que l'autre ne nous a pas laissé notre chance et que s'il pouvait savoir qui nous sommes vraiment, il aurait pu nous apprécier.

Le rejet peut être secondaire. Après que la liaison a commencé, et dans un délai plus ou moins bref notre partenaire nous rejette. Le coup porté à l'estime de soi peut être plus grave : c'est « après essai » que nous n'avons pas été choisis, le rejet porte alors sur des caractéristiques encore plus intimes que dans le cas précédent. Nous nous sommes engagés, nous nous sommes dévoilés et nous avons déçu. On comprend dans ces conditions que les personnes à l'estime de soi vulnérable puissent redouter de prendre de tels risques.



Attrait pour des semblables

Nous recherchons intuitivement la compagnie de personnes dont l'estime de soi est comparable à la nôtre. Si elle est élevée, la relation devient source de stimulation pour "aller plus loin". Dans le cas inverse, nous pouvons mutuellement nous "tirer vers le bas". Par exemple, une faible estime nous prédispose à tolérer d'être traités avec peu de respect et subir un tel traitement entraîne inévitablement une chute de l'estime de soi..

Au contraire, une estime de soi plutôt forte va de pair avec un respect pour soi-même et dans ce cas, nous refusons l'irrespect sous quelque forme que ce soit. Et nous recherchons la compagnie de personnes pour qui nous avons de la considération et qui sont capables de reconnaître notre valeur.

Une base pour une relation épanouissante

L'estime de soi influence aussi la relation amoureuse. Il est difficile de croire en l'amour de l'autre quand notre opinion de nous est négative. Il nous arrive donc de contester les manifestations amoureuses et même de mépriser l'amant qui nous exprime son amour ou son désir. À nos yeux, en effet, il n'y a qu'un être de peu de valeur qui puisse s'attacher à une personne aussi insignifiante que nous. À cause de cela, nous choisissons souvent des personnes dont l'amour est difficile (sinon impossible) à gagner, convaincu que notre réussite serait la preuve de notre valeur. Mais ces tentatives échouent la plupart du temps (voir "Dépendance affective et besoins humains").

La relation amoureuse entre deux personnes dont l'auto-estime est solide a de meilleures chances de réussir. Il y a de fortes chances pour qu'une personne qui s'estime soit également estimée par ceux qui partagent ses valeurs. De plus, l'estime d'un partenaire aussi important constitue une nourriture affective d'une richesse sans pareille. Enfin, la sécurité personnelle qui découle de l'estime de soi peut faciliter le dénouement des problèmes de la vie intime. La personne est moins facilement menacée et plus rarement sur la défensive.

Sur une telle base, les amants peuvent se consacrer à leur développement et à celui de leur relation. Ils sont aussi à même de supporter l'autre dans sa quête d'épanouissement. Ils consomment moins d'énergie à rechercher la sécurité et la confirmation de leur valeur dans les yeux de l'autre.



La confiance en soi : une clé maîtresse dans la sexualité

Nous passons parfois à côté de rencontres qui pourraient s'avérer déterminantes, ou nous mettons fin prématurément à une relation, faute de confiance en soi et de stratégies efficaces. Au lieu de chercher des excuses, de développer un sentiment d'insécurité ou de porter le blâme sur autrui, il nous incombe d'apporter les ajustements nécessaires pour améliorer notre sort sur le plan affectif et sexuel.

La confiance en soi constitue une des clés maîtresses qui mènent à l'atteinte de cet objectif.

Identité et image positive

Le cheminement personnel commence par la reconnaissance et l'acceptation de sa vraie nature. Chacun est un être différent des autres et possède une valeur réelle. Pour parvenir à se réaliser vraiment, nous devons entrer en contact avec ce qui nous habite et préciser nos désirs profonds. Ensuite, pour apprécier cette nature, c'est-à-dire pour en avoir une image positive, on doit se donner des moyens, comme par exemple apprendre à accueillir les compliments qui nous sont adressés ou oser les actions qui génèrent le sentiment de triomphe personnel.

Osez!

Plus on se connaît et s'estime, plus on ressent la conviction en ses capacités. La confiance en soi reflète cette certitude que l'on peut se fier à soi-même et nous pousse à prendre le bon risque. Lorsque ce dernier résulte en un succès, on se sent prêt à en prendre un nouveau. S'il s'avère un échec, on doit en chercher la cause et modifier notre stratégie. Quelle qu'en soit la conclusion, la prise de risques permet l'accroissement de la confiance en soi et demeure au cœur de l'apprentissage.

Les relations amoureuses

Lorsque le niveau de confiance est suffisant, nous augmentons notre chance de succès dans toutes les étapes d'une relation amoureuse, tant sur l'aspect relationnel que sexuel. En effet, il devient plus facile d'aborder et de séduire la personne qui nous attire en état de confiance. Cela nous sert aussi à établir et à vivre une relation authentique avec l'autre et à exprimer nos besoins, désirs, fantasmes et préférences. Par la même occasion, la qualité de cette confiance favorise une meilleure communication et donc l'entretien créatif et durable du lien amoureux.

Personne ne peut rien faire à notre place, mais certains professionnels peuvent nous aider dans notre démarche, en proposant de bonnes stratégies à expérimenter. Comprendre que la richesse de nos rapports à l'autre repose sur une assurance et une générosité issue d'un cheminement personnel, ouvre la voie aux transformations recherchées.

Marc-André Juneau, M.A.

Sexologue clinicien et psychothérapeute membre de l'Association des sexologues

Construction genrée de l'estime de soi

Dans la construction sociale des filles et des garçons, nous remarquons une inégalité face à l'estime de soi, les garçons sont souvent fiers de leur sexe. Les filles vivent souvent leur féminité comme une grosse injustice : « c'est toujours nous qui souffrons, les règles, l'accouchement, les rapports forcés...»

Le fait de se retrouver dans cette position d'infériorité peut les pousser à avoir leur première relation sexuelle pour faire plaisir à leur partenaire par peur de le perdre ou à faire comme les copines pour se sentir appartenir à leur groupe de « pairs ». La preuve d'une bonne estime de soi : avoir une relation sexuelle parce qu'on en a envie, se retrouve en troisième place dans l'enquête sur les comportements sexuels des français.

Pourquoi les filles et les garçons ne sont ils pas égaux face à l'estime de soi ?

Nous allons ici explorer différentes hypothèses:

1. Psychanalytique sur la construction de la relation mère/enfant
2. Socioculturel sur les comportements des mères dans la première enfance
3. Psychologique sur les empreintes comportementales qui prennent racine dans la vie intra-utérine.

1. D'un point de vue psychanalytique, on peut voir qu'en mettant au monde une fille, les mères peuvent avoir l'impression de se reproduire, (c'est à dire produire du même) intégralement et projeter leur idéaux sur leur fille.

Ce qui n'est dès le départ pas possible si elles accouchent d'un garçon. Les garçons sont, de manière générale, plus « décontractés, satisfaits », car ils naissent globalement « acceptés » comme « autres ».

La fille, en quelque sorte dépossédée de son identité, se construira difficilement, car elle cherchera à reproduire un modèle imposé.

Il est donc essentiel de laisser à cette petite fille, un espace affectif et psychique pour permettre la naissance de la femme qui est en elle.

Christiane Olivier évoque cette relation dans son livre « les filles d'Eve ».

Elle dit que le risque des femmes est bien là. A force de se conformer au désir de la mère, la fille oublie d'écouter le sien propre. Elle ignore ce qu'il pourrait être, ce qui plus tard peut poser

problème dans le couple, où la femme se posera comme esclave du désir de l'autre.

On se demande d'ailleurs si le désir de la femme n'est pas devenu au fil du temps, le désir de l'Autre en général...

L'estime de soi peut donc être mise à mal si cette position de « plaire » à l'autre à été élaborée auprès d'une mère dont l'inconscient n'est pas toujours celui d'une femme épanouie et heureuse et qui compte sur sa fille pour être ce qu'elle n'a pas été.

La fille peut donc être pleine du projet de sa mère, mais vide de projet personnel.

On dit qu'elle est une petite fille sage, mais elle peut être en train de devenir la chose de l'autre. Taire son désir, sa colère et n'être que le moyen de satisfaire ses parents ou sa mère.

2. Elena Gianini Belotti dans son livre « du côté des petites filles » nous montre comment la différenciation des sexes se fait dès la première enfance selon des schémas sociaux bien déterminés connus et véhiculés par les parents.

L'attente des parents, en ce qui concerne leurs propres enfants est aussi différente en fonction de leurs sexes, il est inévitable que ces derniers réagissent en fonction de leur demande dès le premier moment où ils se trouvent dans leurs bras. Ce simple fait conduit fatalement les enfants des deux sexes à accomplir et à vivre des expériences différentes.

En principe, les pères ont une part secondaire en apparence, mais il maintiennent la fonction de contrôle du comportement maternel à l'égard de l'enfant et se proposent comme objet d'imitation et d'identification pour le garçon et comme image masculine pour la fille.

Toutefois, c'est la mère qui « fait » le garçon aussi bien que la fille.

Elle fera la fille à son image et ressemblance selon le modèle approuvé par l'homme.

Elle fera le garçon selon le modèle auquel elle a eu tout le temps de s'adapter au cours de son enfance, de son adolescence, et de sa jeunesse. Ce n'est pas difficile: elle n'a rien d'autre à faire que de répéter avec lui la même attitude tolérante, complice complaisante qu'elle a vis-à-vis des hommes adultes.

C'est la façon de réagir de la mère à la façon d'être du petit bébé qui déterminera ses habitudes, et ses conditionnements.

L'allaitement est l'événement le plus important de la journée d'un nouveau né puisqu'il satisfait son besoin le plus impérieux : être nourri.

Le fait d'être nourri au sein, et pour une période suffisamment longue, ne représente pas un avantage purement physique, mais aussi psychique. Il signifie pour l'enfant la preuve tangible

de la disponibilité du corps maternel à son égard, et en retour, l'importance de son propre corps.

L'intimité physique entre la mère et l'enfant, qui existe à partir de la jouissance du sein maternel, le rassure et sur l'importance de son bien-être, et sur la place qu'il occupe dans la vie de la mère et par conséquent dans le monde. Cette garantie est suffisamment profonde et se prolonge tout le long des jours. Les marques de tendresse accompagnent le rite des tétées persuadent intimement le bébé que son corps est digne d'amour, et qu'il est beau. La prompte réponse de la mère, passant par des voies de communications corporelles, lui apprend qu'il est quelques chose de bon, de chaud et de beau en soi.

C'est précisément dans cette acceptation profonde du corps de l'enfant par la mère que naît « l'estime de soi », qui est souvent si rare chez les filles et si excessive chez les garçons.

Des études se rapportant à l'allaitement maternel ont montré que 34% des mères « se refusaient à nourrir au sein les filles parce qu'elles considèrent cette pratique comme un travail forcé ou que des raisons de travail les en empêchent ». Sans doute la mère juge-t-elle que la petite fille, miroir d'elle même, future mère, est assez grande pour être sevrée tôt ?

Brunet et Lezine ont observé que « toutes les petites filles ont été définitivement sevrées à trois mois et que l'alimentation mixte a commencé à un mois et demi, alors que 30% des garçon ont été au contraire allaités au-delà du troisième mois, et pour 20% d'entre eux l'alimentation mixte a duré jusqu'au 8^{ème} mois. On supprime le biberon aux petites filles en moyenne le 12^{ème} mois, le 15^{ème} mois pour les garçons. La durée de la tété dure en moyenne 45 minutes pour le garçons et 25 minutes pour les filles. C'est le conditionnement des femmes, auquel peu d'entre elles se soustraient, qui impose que l'on donne au garçon la meilleur part. Le « mammisme » est un phénomène qui se produit envers le garçon et non la fille. Allaiter donne un certain plaisir érotique, plus accepté et « normalisé » si ce plaisir éprouvé est le fait du petit mâle »



Dans la même idée, les caresses sont moins fréquentes et moins prolongées pour les filles que pour les garçons, les jeux de la mère avec le sexe de son enfant (attouchement, massage) dépendent de sa « nomenclature » sexuelle. Des études faites chez les Japonais par des sociologues et sexologues (études qui trouvent leur résonance en Occident) relatent et interprètent ainsi la relation mère/enfant puis, très vite, la différenciation sexuelle

mère/garçon, mère/fille. « Le bébé à un contact corporel très étroit avec sa mère jusqu'à ce qu'il soit en âge de marcher. On masse même les parties génitales du garçon pour lui faire plaisir. Puis, sans transition, il doit apprendre à se conformer aux tabous de la communauté. Cette brusque rupture vers deux ans dans les habitudes du bébé crée une frustration intense. Chez le petit garçon japonais, elle prend la forme de crises de colère qu'il a le droit d'exprimer verbalement et physiquement sur le corps de sa mère, mais non sur celui de son père. Par contre, les accès de colère sont formellement interdits aux filles. Pour le garçon, la vengeance contre les frustrations tactiles peut se réaliser sous forme de sadisme (guerre-torture) ou de suicide. Pour la fille qui vit avec ses refoulements, c'est l'hystérie. » Quotidiennement, les filles sont l'objet d'hostilité et de discriminations affectives, corporelles et sexuelles de la part de leur mère. Portée avec plus d'enthousiasme vers le garçon dans toutes les subtilités du contact et de l'amour que sont les échanges amoureux, la mère aliène et ferme sa fille. Elle oublie que sa fille à un sexe, enrobe la petite fille d'un voile de mystère. Mystère pour la mère, mystère pour la petite fille, la femme en devenir se perd et s'ignore.



Mais regardons un peu plus près de nous : c'est bien connu culturellement on attend plus souvent un garçon qu'une fille pour des raisons de transmission de nom, d'héritage et de prestige. Ne dit-on pas en France qu'avoir un garçon et ensuite une fille c'est le choix du roi ? Et dans la culture maghrébine une femme qui n'est mère que de filles est considérée comme une bonne à rien, elle est humiliée. Etre mère d'un garçon au contraire c'est une façon pour elle de se racheter, d'acquérir l'estime des hommes de la communauté, d'être valorisée.

3. D'un point de vue de la construction de la personnalité, on a pu constater par le revécu thérapeutique de certains patients, que la projection du désir parental relatif au sexe du futur bébé, pouvait influencer d'une façon handicapante le futur adulte.

Il été observé lors de l'échographie d'un fœtus fille attendue comme garçon par ses parents, une réaction physique évidente : à l'annonce de son sexe aux parents, son dos s'est subitement arc-bouté.

Selon la théorie du Dr. Claude Imbert (voir chapitre précédent : « Les premiers pas de l'estime de soi » pag. 24) cela témoigne le ressenti d'une émotion qui peut amener, ce bébé fille, a commencée à inscrire des empreintes de culpabilité, d'angoisse et de tristesse, qui pourront causer, si les parents ne peuvent pas l'accepter telle qu'elle est, le manque de confiance en elle et à la dévalorisation, éléments qui sont à l'origine d' une mauvaise estime de soi.

Evidement la même empreinte pourra s'inscrire si le bébé garçon est attendu en tant que fille, mais comme ont à déjà vu plus haut le prestige sociale d'un fils reste encore bien ancré dans l'inconscient collectif.

D'ailleurs cela n'est pas la seule cause d'un mal-être futur, d'autres facteurs peuvent se rajouter et ancrer d'avantage l'empreinte comme l'absence de désir de grossesse, et/ou, d'enfant ou des évènements traumatiques vécu pendant la grossesse par la mère (deuil, séparation, divorce, chômage etc.).

« Nous ne voulons que des enfants désirés » disaient les féministes des années '70 dans une certaine confusion de la volonté et du désir, car les enfants sont désormais voulus la plupart du temps dans nos sociétés, mais sont-ils pour autant plus désirés ? L'entrelacs du vouloir et du désir reste obscur. (Maternité Affaire public, affaire privé.)



ESTIME DE SOI ET POLITIQUE:

USA / un enjeu politique

«Le manque d'estime de soi, individuel et collectif, est impliqué dans la plupart des maux qui affligent notre Etat et notre nation », rapportait en 1990, la California Task Force, une commission officielle dont le but déclaré est de promouvoir l'estime de soi.

A son origine : le constat d'une forte augmentation de la violence, de la délinquance, du chômage, de l'alcoolisme, de la toxicomanie et de l'échec scolaire. Outre la détresse que ces problèmes supposent, ils coûtent cher, ont constaté les députés : « Les personnes ayant de l'estime de soi produisent du revenu et paient leurs impôts. Celle qui n'en ont pas, consomment des subventions.»

Leur idée : promouvoir le bien-être de l'individu plutôt que de réagir au coup par coup à une suite de problèmes sans cesse renouvelés.

Résultat : les écoles mettant en pratique les recommandations de cette commission et incluent la proposition de l'estime de soi dans leur enseignement obtiennent aujourd'hui un taux de réussite supérieure aux autres.

« Soi ,est ce que nous avons les uns et les autres, de plus précieux.

Tout ce qui contribue, par l'information , la connaissance, la réflexion, à nous faire vivre en bonne intelligence avec soi-même et avec son temps devrait être reconnu d'utilité publique. »

Françoise Giroud , Psychologue février 2003

Les troubles de l'estime de soi

Beaucoup de difficultés psychologiques sont liées à des problèmes d'estime de soi. Ceux-ci peuvent être impliqués dans l'origine des troubles (c'est le cas des complexes), dans leur maintien (c'est le cas de la dépression), ou dans la honte que les patients éprouvent lorsqu'ils sont confrontés au jugement social (c'est le cas de l'alcoolisme).

Complexes physiques : pourquoi si peu d'estime de soi ?

Les complexes physiques, qui surgissent le plus souvent à l'adolescence mais qui peuvent perdurer à l'âge adulte, prennent les formes les plus diverses selon le rapport que chacun(e) entretient avec son corps. Ils passent par une obsession des chiffres : poids, taille, proportions, qui se réfèrent toujours à un modèle idéal. Comment prendre confiance en soi et s'accepter tel que l'on est ? Quelques conseils.

Supporter son image

Notre corps est un peu notre "vitrine" : il nous protège, et en même temps il nous expose aux regards de notre entourage. Le problème est que l'idée que nous nous faisons de lui est rarement en accord avec ce que les autres pensent de nous. "Si futile que cela puisse parfois paraître, des gens, absolument pas monstrueux, ont un rapport à leur image qui les parasite au point même de les empêcher de vivre une vie épanouie" note Gérard Guillerault, psychanalyste et psychothérapeute. "Certaines personnes souffrent même si profondément dans leur corps qu'elles ne peuvent parfois même plus se regarder dans une glace. Si cette souffrance est tellement disproportionnée par rapport à la réalité, c'est sans doute bien que la problématique, même si elle vient se focaliser sur le reflet de l'enveloppe corporelle, se joue en fait à un tout autre niveau de reconnaissance, d'acceptation et de valorisation de soi".

Difficile adolescence...

L'adolescence est la période où l'on entretient les rapports les plus difficiles avec son corps dans la mesure où l'adolescent quitte sa coquille d'enfant et n'est pas encore à même d'endosser une carapace d'adulte. C'est cette situation, dans laquelle l'adolescent est mis à nu face à ses émotions et aux regards des autres, que la célèbre psychanalyste Françoise Dolto a

appelée «le complexe du homard». « On guette dans le miroir le surgissement de soi-même confronté à une image idéale », écrit-elle. Ces nouvelles réalités anatomiques alliées aux sensations de la puberté peuvent le perturber et l'amener à rejeter en bloc ou focaliser sur certaines parties de son corps. Mis en danger dans son univers affectif, ses désirs, sa sexualité, il a besoin, pour exister, d'être reconnu par d'autres. Alors il se construit sur un modèle fondé sur les critères de la bande, de la mode, des valeurs du groupe. Mais cette tyrannie du « look » et de l'apparence physique est toujours douloureuse, car parvenir à se rapprocher de son idéal est fortement dépersonnalisant, tandis que ne pas y parvenir est une souffrance sans cesse renouvelée.

Le corps valorisé par les parents

C'est donc à l'adolescence que se produit le décalage entre l' image idéale et celle de notre corps réel. Cette période est dépassée facilement si l'on a bénéficié d'un environnement propice. L'enfant construit son estime de soi avec ce qu'il perçoit dans le regard de ses parents. Ceux -ci sont d'une aide précieuse s'ils sont eux-même à l'aise avec leur image, et valorisent à la fois leur enfant et son corps. C'est ainsi que les critiques parentales, ou de l'entourage, du type : «tu es gros», «tu es mal coiffée» entament l'estime de soi de l'enfant. Ajoutons à cela la liaison intime entre l'image de soi et la sexualité, le corps étant l'expression et l'outil de la sensualité. Un climat familial détendu par rapport à la sexualité, non culpabilisé ou incestueux, permet de mieux accepter le potentiel de séduction de son corps à l'adolescence. Les complexes sont combattus en apprenant à se détacher peu à peu du regard des autres, et de l'image de soi acquise durant l'enfance et l'adolescence. Ce travail d'acceptation de soi est parfois long. Pour dépasser ses complexés une thérapie peut aider à regagner l'estime et l'amour de soi pour enfin être content(e) et satisfait(e) de son corps et de son image. Mais parfois, une rencontre amoureuse positive et valorisante, ou même un « re-looking» suffisent pour remettre les pendules à l'heure !

La Dépression

Face aux épreuves de la vie, nous courons tous le risque de « faire une dépression, ». Mais le sujet à basse estime de soi stable, dont les états d'âme sont constamment négatifs et les faibles efforts pour s'en sortir les exposent grandement à la déprime. D'autre part, les individus à haute estime de soi instable, dont les efforts permanents pour maintenir leur rang et leur image, associées à leur grande vulnérabilité à l'échec et au rejet finissent parfois par s'épuiser moralement.

Certes, la basse estime de soi, surtout si elle est stable et durable, flirte avec la dépression . mais il existe entre les deux des différences

BASSE ESTIMLE DE SOI	DEPRESSION
Etat durable	Modification par rapport à un état antérieur
Trait de la personnalité	Maladie
Moral fragile, en dents de scie	Tristesse pathologique: durable, intense, insensible aux évènements favorables
Problèmes pour agir : manque de confiance repousse sans cesse à plus tard, est insatisfait	Difficultés majeur à agir : pas d'envie, pas de plaisir, on est accablé
Pas de troubles physiques particuliers	Troubles physiques d'appétit, de sommeil, ralentissement, asthénie.
Difficulté à se faire valoir, tendance à se résigner	Auto dévalorisation, culpabilité inappropriée
Problèmes intellectuels seulement subjectifs: concentration et mémoire fonctionnent normalement	Problèmes intellectuels objectifs et mesurables :troubles de la concentration, de la mémoire
Pas d'idées de mort ou de suicide	Parfois idées de mort ou de suicide

Cela dit, malgré leurs différences, elles ont souvent parties liées. La basse estime de soi est en effet un symptôme commun à toutes les dépressions.

Une basse estime de soi, à l'adolescence, joue un rôle dans la survenue d'une dépression à l'âge adulte.

Il semble aussi que la fameuse dépression du post-partum soit très atténuée chez les femmes quand elles disposent d'un bon soutien social et d'une bonne estime de soi. Une étude sur 738 femmes enceintes a montré que le risque était beaucoup plus grand chez celles qui avaient une basse estime d'elles-mêmes!

Dans certains cas, le risque peut, hélas, se transmettre de parent à enfant. Ainsi des mères ayant souffert de dépression qui ont tendance à exprimer davantage de messages négatifs (pessimistes ou critiques) à leurs enfants. De ce fait, ceux-ci ont une estime de soi plus basse que des enfants dont les parents n'ont pas d'antécédents dépressifs.

A l'inverse, un bon niveau d'estime de soi semble représenter un facteur protecteur en cas d'événements de vie déstabilisants, par exemple lorsque les parents divorcent.

Lors d'une dépression, plus l'estime de soi est altérée, plus la dépression est grave et risque de se prolonger en absence de traitement adapté. Si le patient ne s'aime pas, n'agit pas, pense qu'il ne sera jamais capable de remonter la pente, il rumine des émotions négatives, n'a que peu d'occasion d'être encouragé et de recevoir des messages valorisants : autant de problèmes préoccupants. A l'inverse, on a pu démontrer que les personnes souffrantes d'une dépression dite légère recherchent encore des messages sociaux positifs, valorisants _ du moins, dans leurs domaines habituels d'excellence, car, dans les autres domaines, elles « préfèrent » le négatif. Quoi qu'il en soit, le fait qu'un patient déprimé reste sensible aux messages positifs est un élément de bon pronostic.

On considère aujourd'hui que la dépression est une maladie qui rechute volontiers et que le fait d'avoir présenté une dépression fragilise la personne pendant quelques temps. Après un premier épisode dépressif, la persistance d'un bas niveau d'estime de soi malgré une amélioration apparente, augmente nettement le risque de récurrences ultérieures.



L'Alcoolisme :

L'alcool est souvent une tentation pour les personnes dont l'estime de soi est vulnérable. Après ses effets euphorisants initiaux, il induit un sentiment de détente et provoque une désinhibition. Or bien-être et facilité d'action sont précisément ce qui manque à la personne qui s'estime faiblement.

Pourquoi une basse estime de soi peut nous pousser à boire de l'alcool ?

L'alcool aide à échapper à la vision critique que nous avons de nous-même. Plus on porte un regard négatif sur soi, plus on cherche à oublier nos échecs, et plus on a tendance à boire.

Des enquêtes montrent que les adolescents ayant tendance à boire ou à consommer des drogues ont le sentiment d'être inutiles et de ne pas contrôler leur vie.

L'alcool est un puissant désinhibiteur qui facilite le passage à l'acte. On sait que les personnes à basse estime de soi éprouvent beaucoup de difficulté à agir. Or l'alcool leur fournit une sorte d'écran à l'anticipation : il les empêche d'imaginer avant d'agir, comme ils le font d'habitude, tous les inconvénients possibles de leurs actes.

Une enquête portant sur les agressions sexuelles sur un campus américain a montré que 80% des étudiants responsables et 70 % des étudiants agressés étaient sous l'emprise de l'alcool au moment des faits...

La prise d'alcool se fait souvent sous influence sociale

Sa consommation est associée à beaucoup de circonstances de la vie en groupe. De ce fait les sujets à basse estime de soi, particulièrement sensibles à être conformes groupe, adopteront plus facilement des conduites d'alcoolisation. Des études ont montré que les adolescents avaient tendance à surévaluer la consommation d'alcool de leurs pairs lors des soirées et, de ce fait, à boire plus qu'ils ne l'auraient fait spontanément.

L'alcoolisme altère l'estime de soi.

La plupart des alcooliques chroniques présentent une basse estime de soi. Certaines études ont pourtant montré des résultats assez paradoxaux chez les patients alcooliques, avec des scores de confiances en soi élevés. Cela peut s'expliquer par le sentiment de honte associé à l'alcoolisme qui pousse les patients à des attitudes de déni. Dans tous ces

cas, l'estime de soi du patient alcoolique est très instable. Selon les moments et surtout selon le taux d'alcoolisation, son discours oscille du déni (« ce n'est pas grave ») au désespoir (« je ne pourrais jamais m'en sortir »).

Domaine en jeu	Attitude dans le moments d'effondrement de l'estime de soi	Attitude dans le moments de protection de l'estime de soi
Acceptation du problème d'alcool	Désespoirs « Je suis dépendant à vie de l'alcool »	Déni : « je m'arrête quand je veux »
Regard social sur son alcoolisme	Honte : « je bois et c'est mal »	Défi « si on ne peut plus profiter de la vie »
Responsabilité de l'alcoolisme	Culpabilité : « Tout est de ma faute »	Accusation : « Mes parents m'ont trop fait souffrir, et aujourd'hui on me rejette ».

Alcoolisme : se déprimer ou se mentir

L'alcoolisme est une maladie dure à soigner et décourageante pour le patient comme pour le médecin car les rechutes sont fréquentes. C'est pourquoi, en plus de médicaments et des psychothérapies, on conseille aux victimes de l'alcool de faire partie d'un groupe d'anciens buveurs tel que les Alcooliques anonymes. Si on examine attentivement les méthodes de ces mouvements, on réalise assez vite que leur efficacité s'appuie très largement sur une bonne connaissance de la psychologie et des besoins des personnes à basse estime de soi. Par exemple, le soutien très important du groupe permet de ne pas se sentir seul face aux efforts à accomplir. La prise de conscience que l'alcoolisme est une maladie permet d'éviter un certain nombre de sentiments d'auto dévalorisation.

La progressivité des efforts est très importante : on demande aux participants de n'envisager leurs efforts que par tranches d'heures, sachant qu'il est très difficile aux personnes à basse estime de soi de planifier une action à long terme et qu'un échec sera aussi moins décourageant.

Les traumatismes psychologiques :

Lorsque des personnes victimes d'agression sont soignées on constate en général un ébranlement de l'estime de soi.

En thérapie on retrouvera presque toujours des sentiments de honte et d'humiliation chez les victimes de viol (je suis souillée à tout jamais) ou d'agressions (« j'aurais dû me défendre mieux »), ou de sentiments de culpabilité chez les rescapés de catastrophes (c'est le syndrome du survivant: « pourquoi suis-je là, alors que d'autres sont morts ? »)

Ces sentiments de honte vont être à l'origine de la chronicisation des souffrances de ces personnes: ils vont par exemple les pousser à s'isoler, à ne pas parler de leurs problèmes, ou encore leur donner le sentiment de ne pas être comme les autres, d'être incompris etc.

On relie en général l'intensité du traumatisme psychologique à la gravité de la menace subie. Mais il arrive que l'agression sur l'estime de soi soit plus importante que l'agression sur la personne physique.

Par exemple des travaux sur les agressions subies par les conducteurs d'autobus de la RATP, on remarque qu'ils sont plus choqués par un crachat ou par une insulte reçue de la part d'un adolescent devant les autres passagers que par une agression physique de la part d'un usager adulte: leur estime de soi souffre plus de la provocation du premier que de l'altercation avec le second.

On peut faire le même constat dans le registre des violences domestiques: les femmes battues ont des scores d'estime de soi toujours plus basse que les femmes ayant exactement les mêmes caractéristiques sociales, mais non battues. La causalité peut être double : la basse estime de soi pousse la femme à tolérer l'inacceptable; le fait d'être régulièrement violentée et humiliée altère l'estime de soi.

Du suicide chez l'adolescent :

Phénomène en constante augmentation, le suicide est, aujourd'hui, en France, la deuxième cause de décès chez les jeunes : environs mille morts par an. Quant au nombre de tentatives de suicide il est bien plus élevé encore. Certains psychologues expliquent en partie ce phénomène en invoquant un problème d'estime de soi.

De nombreux adolescents, on le sait, risquent de présenter un épisode dépressif. Mais la dépression n'explique pas toutes les tentatives de suicide. Certains travaux ont ainsi montré qu'ils existait chez l'adolescent une corrélation entre risque suicidaire et basse estime de soi. Les changements corporels vécus par l'adolescent ne sont pas étrangers à ses problèmes d'estime de soi, l'échec scolaire ou les difficultés d'insertion professionnelle sont les points communs de nombreux adolescents suicidants. On parle aussi du rôle joué par le conformisme social. Comme par contagion, les tentatives de suicide semblent augmenter dans la population après la médiatisation d'un suicide réussi. Ce conformisme menace davantage les sujets dont l'estime de soi est fragile.

L'adolescent reste très attaché émotionnellement à ses parents, et l'estime qu'il se porte entretient un rapport direct avec la qualité de la relation qu'il a avec eux. Cependant, comme tout, dans son comportement, leur donne le sentiment du contraire, il s'expose à des critiques croissantes de la part de ses géniteurs, d'où une perte importante du soutien social qui n'est pas toujours compensé par le soutien de ses camarades. Résultat : son estime de soi s'effondre à un moment où ses capacités de revalorisation par d'autres expériences sociales ne sont pas encore tour à tour au point. Les plus faibles craquent. C'est ce qui explique que les tentatives de suicide adolescentes sont souvent un acte d'appel au secours. Elles peuvent aussi, dans certains cas, être une tentative pathétique et désespérée de se redonner un peu d'importance, de se revaloriser : les psychiatres qui travaillent aux urgences dans les services de réanimation savent bien que c'est au moment de la tentative de suicide de leur enfant que les parents arrivent à lui exprimer ouvertement leurs affections et leur attachement.

Le rôle des parents

En matière d'estime de soi, le rôle des parents s'avère important.

Prenant garde à la culpabilité qui pourrait engendrer chez certains parents qui pourraient se retrouver dans ces modèles il faut dire que souvent il s'agit de maladresse éducative. Dans ce cas, les dommages à l'estime de soi sont finalement limités. Ils peuvent entraîner souffrances et difficultés, mais pas toujours des conséquences graves pour l'équilibre de la personne adulte



Il existe en revanche de véritables parents « toxiques » qui ont pour point commun de sévèrement altérer l'estime de soi de leurs victimes. Voici les principaux profils :

- Les parents contrôleurs intrusifs :

Ces parents intrusifs ont décidé une fois pour toutes qu'eux seuls savent ce qui est bon pour leur enfant, auquel ils ne laissent aucune autonomie. Si celui-ci tente de se rebeller, ils le culpabilisent, ou lui font un chantage affectif (« c'est pour ton bien ». Même devenu adulte, l'enfant continue à subir la pression intrusive de ses parents sur ses faits et gestes quotidiens, sur ses choix essentiels. L'impact sur l'estime de soi est net : l'enfant, puis l'adulte qu'il deviendra, intègre qu'il n'est capable de rien sans ses parents et risque de passer de la dépendance parentale à la dépendance conjugale.

Les parents alcooliques

Ces parents font subir leurs sautes d'humeur, qui vont de l'abattement à l'hostilité, à leurs enfants. Du fait de leur maladie, ils sont peu attentifs aux besoins et aux états d'âme de ce dernier. L'image de grande vulnérabilité, parfois même de dégradation physique et mentale, qu'ils donnent contribue à fragiliser l'estime de soi de leur enfant. « Comment penser un instant que je suis quelqu'un de bien quand je vois qui était ma mère ? De plus les enfants de parents alcooliques se culpabilisent parfois de l'état de leur parent malade : « s'il se met en colère, c'est de ma faute », « s'il boit, c'est peut-être que je le rends malheureux...

L'environnement affectif et éducatif des familles dont un des parents est alcoolique présente le plus souvent quelque chose de chaotique aux yeux des enfants : ils ne peuvent prévoir quelle sera la réaction de leur parent malade à leurs comportements. Une bêtise sera parfois tolérée ou provoquera une bienveillance amusée. A d'autres moments, même en restant tranquille, l'enfant entraînera malgré tout la colère du parent malade.

Le secret familial autour de l'alcoolisme accroît leurs sentiments de honte, et le manque de confiance en l'univers des adultes...

Des travaux ont pu démontrer qu'un certain nombre d'enfants (environ 20%) arrivent cependant à se structurer psychologiquement de manière à préserver leur estime de soi, en développant des stratégies d'hyper contrôle de leur environnement, en devenant précocement indépendant et adultes, performants, à l'école, autonomes etc.

- Les parents abuseurs verbaux

Cette catégorie de parents excelle dans l'art de dévaloriser les enfants par des remarques cruelles sur leurs erreurs, leurs points faibles, voire leurs caractéristiques physiques. A un degré plus subtil, il s'agit d'un maniement de l'ironie ou de commentaires sarcastiques sur les performances de l'enfant. Ces agressions verbales sont déclenchées :

- Par les attitudes des enfants qui s'éloignent de ce que souhaitent les parents: l'impact sur l'estime de soi est alors tel, que l'enfant intériorise qu'il est souhaitable d'être conforme au désir d'autrui, et que ce qu'il porte en lui d'idées nouvelles ou d'envies personnelles est à mettre au rebut.

- Encore plus pernicieux, par toutes les attitudes des enfants qui menacent les parents dans leur toute-puissance. Au moment de l'adolescence notamment, ces mères ne supportent pas de voir leur fille devenir féminine, jolies, désirables, ces pères qui se sentent menacés par la

stature ou par les exploits sportifs de leurs fils, ou jalouent ses succès féminins. Les agressions verbales de ces parents peuvent s'exprimer de manière directe (remarques dévalorisantes) ou indirectes, par des exigences perfectionnistes jamais satisfaites. Cela entraîne chez leurs enfants devenus adultes une estime de soi très vulnérable, avec une sensibilité extrême aux remarques d'autrui.

- Les parents abuseurs physiques :

Ces parents, pour des raisons multiples (mais liées en général à leurs propres carences affectives), sont incapables de contrôler leurs propres pulsions agressives envers leurs enfants. Un peu comme pour les enfants d'alcooliques, l'univers familial devient un environnement dangereux et imprévisible. L'enfant intériorise qu'il n'est en sécurité nulle part et quoi qu'il fasse. Et, plus grave, qu'il est en partie responsable de cet état de fait. « J'avais l'impression que c'est parce que j'étais mauvais que mon père me battait ; comme il ne battait pas ma sœur, je pensais que c'était ma faute, que j'étais un enfant raté et que les coups étaient une punition méritée ». L'absence de réaction de l'autre parent, souvent complice passif, achève de confirmer à l'enfant son absence de valeur intrinsèque, et même plus : il se juge coupable de déclencher l'agressivité d'autrui uniquement par sa présence, par le fait d'être là, d'exister. On a parlé à ce propos « d'holocauste domestique ».

Le trouble de l'estime de soi est alors marqué par des profonds doutes sur sa valeur personnelle et par de l'auto dévalorisation : Si mes parents ne m'ont pas protégé physiquement c'est que je n'en valais pas la peine.

- Les parents abuseurs sexuels :

Un ultime degré est franchi dans la violence au sein des familles où l'un des parents a des comportements incestueux. L'enfant est agressé dans ce qui a de plus intime, et plus aucun refuge ne lui est possible. L'atmosphère de violence larvée est en général considérable, et l'adolescent est l'objet de messages culpabilisants : « Si tu ne le fais pas, personne ne t'aimera jamais », « Si tu n'acceptes pas je serai malheureux et triste », « Je deviendrai violent avec toi, avec maman et avec ton petit frère », « si tu en parles j'irais en prison et ce sera de ta faute ». Assez souvent les mères sont complices, passives ou actives (« si tu refuses, nous allons tous en souffrir »)

Les enfants victimes d'abus sexuels souffrent de très graves altérations de l'estime de soi et souvent de troubles psychiatriques variés, par exemple une personnalité «borderline».

Les personnes ayant ce type de personnalité souffrent d'une instabilité sévère de leurs relations affectives : elles ont du mal à établir des relations normales avec autrui, car elles se montrent hypersensibles à tout ce qu'elles perçoivent comme un rejet, un abandon. Une remarque, une critique, une rupture sentimentale, vont les précipiter dans une souffrance extrême et dans des comportements impulsifs, souvent dirigés contre elles-mêmes : tentatives de suicide et automutilation. Leur estime de soi est en effet sévèrement atteinte, elles se détestent et détestent leurs corps, leurs comportements, leurs émotions.

«..... Si les parents réussissent, en outre, à vouer à leur propre enfant le même respect et la même tolérance qu'ils ont eux-mêmes voué à leurs parents, ils créent les conditions optimales pour la suite de la vie.

Non seulement le sentiment qu'il aura sa propre valeur, mais même la liberté de développer ses facultés innées, dépendant de ce respect.

Et pour apprendre ce respect nous n'avons pas besoin de manuels de psychologie, mais d'une révision de l'idéologie de l'éducation. « On se traite soi-même, sa vie durant, de la même façon que l'on a été traité dans la petite enfance. Et les plus torturantes souffrances sont souvent celles que l'on s'inflige ultérieurement. Il n'y a plus aucun moyen d'échapper au tortionnaire que l'on porte en soi et qui souvent se déguise en éducateur.

Dans les cas pathologique comme par exemple l'anorexie, il exerce une domination absolue. Il en résulte un total asservissement de l'organisme et une terrible exploitation de la volonté.

La toxicomanie débute par une tentative de se soustraire à la domination des parents, par un refus de répondre à leurs exigences, mais elle conduit en définitive, par une compulsion de répétition, à un effort constant pour rassembler des sommes énormes et se procurer la « dope » nécessaire : c'est en fait une forme d'asservissement tout à fait « bourgeoise ».

Alice Miller (C'est pour ton bien)

COMMENT DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI

Je m'aime donc je suis

Peut-on modifier son estime de soi une fois atteint l'âge adulte?

Nombreux sont ceux qui n'y croient pas, pour eux ; l'estime de soi fait partie de ces traits psychologiques qui sont donnés une fois pour toutes.

Au cours de notre vie, en effet, des modifications peuvent intervenir.

Certes si vous avez une haute estime de vous même, il y a peu de risque que vous passiez dans la catégorie des personnes à basse estime de soi ; mais l'inverse est possible. C'est ce que montre une récente étude au cours de laquelle cent deux femmes ont été suivies pendant plusieurs années : au bout de sept ans, la moitié de celles qui avaient une basse estime de soi ne l'avait plus. Grâce à une amélioration des relations interpersonnelles et du statut professionnel.

Mais est-ce que c'est le fait d'avoir des relations interpersonnelles ou un statut professionnel qui a fait augmenter l'estime de soi ? Ou grâce à une augmentation de l'estime de soi qu'elles ont pu avoir accès à de nouvelles relations ou à un statut professionnel ?

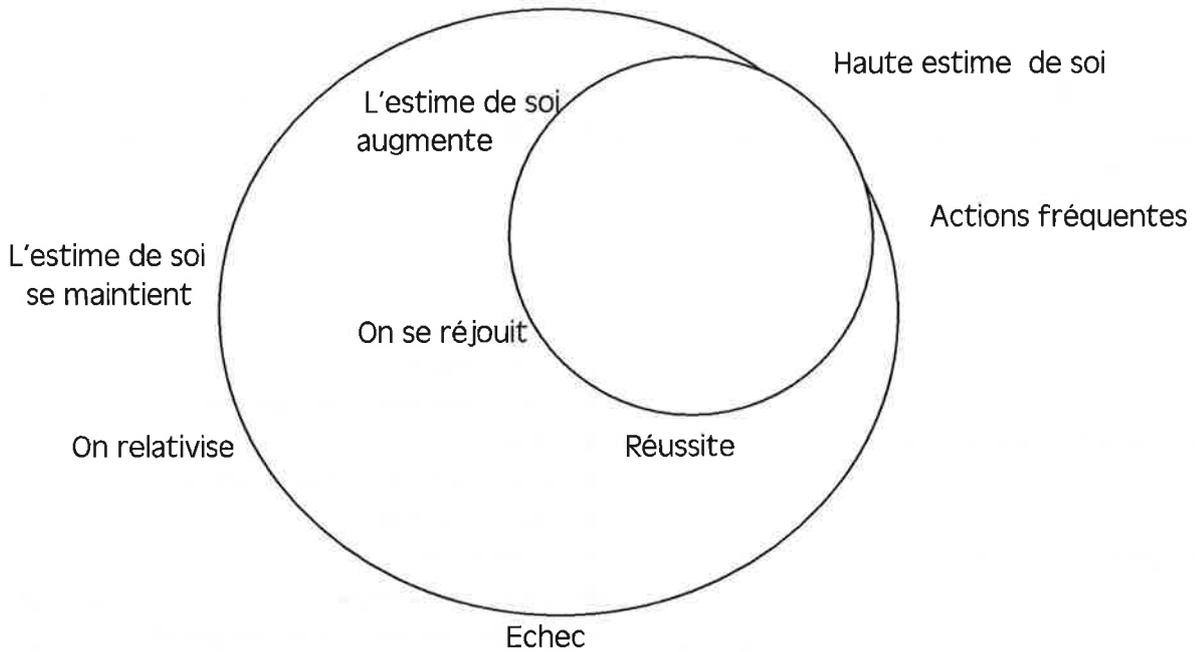
L'étude ne le dit pas.

Si les changements sont possibles, faut-il pour autant faire quelque chose de particulier pour qu'ils se produisent ?

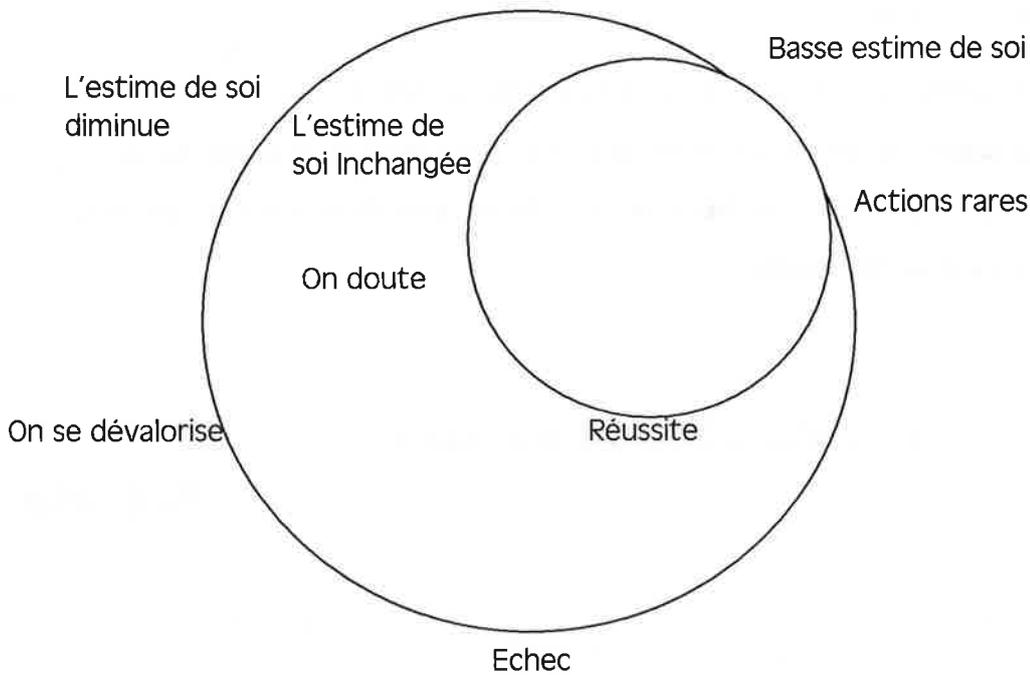
Agir ou ne pas agir : telle pourrait être la question...

Comme pour beaucoup de manifestations psychologiques – l'anxiété, la dépression- l'estime de soi est un phénomène qui s'auto entretient

Les boucles de la haute estime de soi



Les boucles de la basse estime de soi



La tendance naturelle de l'estime de soi est de rester à son niveau de départ, malgré des petites oscillations liées à la vie quotidienne. Mais elle peut se modifier lors des événements de vie majeurs ou en cas de décision personnelle de changer.

Comment modifier son estime de soi.

Il n'existe pas de recette miracle, mais prêter de l'attention aux domaines qui suivent, veiller à un équilibre entre eux et leurs clés en concentrant ses efforts peut amener des résultats surprenants ;

DOMAINE	CLES
A. Le rapport à soi-même	1. Se connaître 2. S'accepter 3. Etre honnête avec soi même
B. Le rapport à l'action	4. Agir 5. Faire taire les critiques intérieures 6. Accepter l'échec
C. Le rapport aux autres	7. S'affirmer 8. Etre empathique 9. S'appuyer sur le soutien social

A. Le rapport à soi-même

1. Mieux se connaître.

C'est la première règle en matière d'estime de soi. Elle concerne aussi bien le regard que on porte sur soi-même que la manière dont on se présente aux autres. La règle d'or en matière d'estime de soi : prendre conscience de ses capacités et de ses limites.

«Connais toi toi-même »

Socrate

Voici quelques questions pour mieux se connaître

- J'aime / je n'aime pas.

Etes-vous capable de définir avec clarté ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas ? Comment en parleriez-vous aux autres? Et comment accepteriez-vous des points de vue différents du vôtre ?

- Je connais /je ne connais pas.

Quels sont les domaines où vous avez plus de connaissances que la moyenne ? Comment en parleriez-vous pour apprendre des choses aux autres ? Oseriez-vous poser des questions dans les domaines où vous êtes ignorant ?

- Mes échecs, mes réussites.

Etes-vous à même de parler de vos échecs sans vous dévaloriser ? Et de vos succès sans avoir l'impression de vous vanter ?

- Mes défauts/mes qualités.

Savez-vous identifier vos défauts et vos qualités ? Quand la situation l'appelle les commenter autour de vous sans forfanterie ni lamentations

2. S'accepter tel que l'on est.

Il n'est pas nécessaire d'être sans défaut pour avoir une bonne estime de soi. Mais il faut être capable de les assumer ou de les changer. Comment expliquer que certaines personnes assument leurs défauts, tandis que d'autres en retirent un sentiment de honte si fort qu'il « taraude l'amour propre et l'estime de soi » ? Les psychiatres et les psychologues ont étudié la culpabilité, qui est le remord de ce que l'on a fait, laissant la honte, ce mouvement de confusion, envers ce que l'on est, aux moralistes et aux philosophes. Elle est pourtant étroitement liée à l'estime de soi. C'est la honte qui transforme la conscience d'un défaut en complexe. Les deux meilleurs alliés de la honte sont le silence et la solitude.

« Je sais, moi, qu'à la minute où
l'on admet sa honte, elle disparaît. »

V.S. Naipaul - écrivain Indien

3. Etre honnête envers soi

Pour « protéger son estime de soi » au moins à court terme on a tendance à avoir recours à des petits trucages, le plus fréquent étant le déni.

Ne pas assumer ses émotions négatives (autodéfense)	Ne pas assumer l'envie de changer les situations (Soumission aux événements)
« Je ne suis pas en colère » « Je ne suis pas déçu » « je ne suis pas inquiet » Etc.	« C'est la vie » « Il faut s'y faire » « C'est comme ça » Etc.

Deux façons de se mentir à soi-même

Donc être honnête envers soi même c'est prendre la responsabilité de ses émotions: avouer son engagement dans certains objectifs (« je tiens à ton amitié »), ses exigences (« je ne veux pas qu'on fasse des choses qui me déplaisent ») ou ses craintes (« j'ai peur de ne pas réussir »)

B. Changer son rapport à l'action

4. Agir.

Les actes sont la gymnastique d'entretien de l'estime de soi. Se fixer un objectif quel qu'il soit. Et s'y tenir.

Certes les grandes réussites augmentent l'estime de soi, mais ce n'est pas tous les jours que l'on connaît des succès professionnels, sentimentaux ou athlétiques. En revanche, la vie quotidienne nous fournit une foule d'objectifs, même modestes, qui, une fois atteints, nous permettent de ressentir une amélioration de notre estime de soi. Considérez certaines activités quotidiennes non plus comme de simples corvées, mais comme des moyens d'augmenter votre sensation de contrôle sur vous même et de vous rapprocher de votre image idéale.

Autre manière d'agir, devenez un expert dans un domaine.

La pratique régulière d'un hobby ou d'une passion semble faire du bien à l'estime de soi, en améliorent le sentiment de compétence personnelle, mais aussi en favorisant la reconnaissance sociale.

En conclusion pour changer il est indispensable d'agir. C'est par la modification concrète du comportement que tout commence. Il ne sert à rien de changer uniquement dans sa tête, l'estime de soi ne s'en trouvera pas modifiée de manière durable. Même minime ou symbolique un projet qui se traduit par un acte est promis à un meilleur avenir que celui qui demeure au stade de l'intention. A la limite toute décision de changement devrait se traduire par un geste dans la minute qui suit : prendre son téléphone, faire un courrier, sortir immédiatement de chez soi, etc.

5. Faire taire le « critique intérieur »

Le « critique intérieur », ce sont toutes les pensées a priori critiques que nous nous adressons à nous-mêmes. Il s'agit souvent d'un discours parental intériorisé, conséquence de ce que nous avons entendu lorsque nous étions enfant :
exemple

LE CRITIQUE INTERIEUR	IMPACT SUR L'ESTIME DE SOI
« C'est inutile, a quoi bon ? »	Dissuade d'essayer
«Ca ne marchera pas »	Inquiétude ou perfectionnisme inutile
« C'était nul »	Dévalorisation
« Ca n'a servi à rien »	Dissuade de recommencer
« Ca n'est pas suffisant »	Insatisfaction

Quoi faire face au « critique intérieur », tout d'abord, prendre conscience de son existence. Puis se poser les bonnes questions sur les pensées présentes à votre esprit dans ces moments-là :

1. Cette pensée est-elle réaliste ?
2. Est-ce qu'elle m'aide à me sentir mieux ?
3. Est-ce qu'elle m'aide à mieux gérer la situation ?
4. Est-ce qu'elle m'aidera à mieux faire face la prochaine fois ?

6. Accepter l'idée de l'échec.

D'une manière générale personne n'aime l'échec. Or pour changer il faut agir, donc prendre le risque d'échouer. Mais l'échec peut être vu de manière aidante ou de manière aggravante :

Vision aggravante de l'échec : Les pensées catastrophes	Vision aidante de l'échec : Les pensées réalistes
Un échec est toujours total ; « c'est la catastrophe »	Un échec est un désagrément ; « c'est ennuyeux »
Un échec est toujours définitif ; « je ne serais jamais capable d'affronter cette situation »	Un échec est une étape : « je dois progresser pour être à l'aise dans cette situation »
Un échec est toujours irrattrapable ; « les conséquences sont irrémédiables »	La plupart des échecs sont rattrapables : « est-ce que il y a des conséquences ? »
Un échec est toujours risqué ; « je vais me laisser aller et m'habituer à la médiocrité »	Il n'existe pas d'addiction à l'échec ; « personne n'aime échouer, aucun risque que je m'habitue. »
Un échec est toujours ridiculisant ; « mon image en a pris un coup mortel »	Il n'est pas ridicule d'échouer « on a peut être vu que j'avais encore des progrès à faire »
Un échec est toujours source de perte de confiance de la part des autres ; « on ne me fera plus confiance après ça »	Un échec est toujours effacé par une réussite ultérieure : « les gens verront que j'ai d'autres compétences pour réussir plus tard.

Voici quelques conseils pour gérer les échecs :

- *ne pas voir les choses en noir ou en blanc.* On peut imaginer un résultat intermédiaire entre le triomphe et la catastrophe.
- *Se rappeler que tout le monde a échoué, échoue ou échouera.* Notre société est souvent hypocrite avec les échecs : lorsqu'elle célèbre les réussites, elle oublie souvent de parler des ratages qui les ont précédées. Du coup, beaucoup de personnes croient que les autres n'échouent pas. Mais les gens qui ont réussi ont en général commencé par échouer.
- *Tirer les enseignements des échecs.* Considérer les échecs comme des sources d'informations sur soi-même et non comme des preuves d'incapacité. Si on arrive à se mettre dans cet état d'esprit, alors chaque échec nous rapprochera de la réussite.

C. Changer son rapport aux autres :

7. S'affirmer.

L'affirmation de soi, c'est la capacité à exprimer ce qu'on pense, ce qu'on veut, ce qu'on ressent, tout en respectant ce que l'autre pense, veut et ressent.

C'est apprendre à dire non sans agressivité. Demander quelque chose sans toujours s'excuser. Répondre avec calme à une critique.

S'affirmer nécessite de se respecter suffisamment pour se donner des droits face aux autres personnes (droits d'exprimer, de contredire, de répondre, de demander etc.) Or se donner ces droits, c'est prendre le risque de déranger l'interlocuteur ou de lui déplaire. C'est pour cela que les personnes à basse estime de soi, trop sensibles « au risque de » rejet social, ont le plus souvent du mal à s'affirmer : « Si je refuse, mon interlocuteur va se mettre en colère » « Si je dis ce que je pense vraiment, nous allons nous fâcher »

Lorsqu'on ne peut s'affirmer, on a recours à d'autres comportements relationnels :

- *Le comportement inhibé (« paillason »)* : il consiste à subir les relations à autrui, sans oser exprimer ce que l'on pense ou veut. Par contre, on accepte systématiquement toutes les idées et demandes des autres (ne pas savoir dire non en est le principal symptôme). Ce comportement est toujours associé à une basse estime de soi.
- *Le comportement agressif (« hérisson »)* : il consiste à privilégier ses besoins et points de vue et à négliger ceux des autres. En cas de résistance des interlocuteurs, on n'hésite pas à recourir au conflit ou à la menace. Ce comportement est le plus souvent associé à une haute estime de soi (« mes besoins doivent être respectés »), mais en général instable (« je ne supporte pas la contradiction»). On la retrouve aussi parfois chez les sujets à basse estime de soi lorsqu'ils sortent de leurs gonds.

Apprendre à s'affirmer augmentera inmanquablement l'estime de soi. Mais à partir du moment où on sait le faire, parfois on peut choisir de ne pas s'affirmer dans l'immédiat pour éviter un conflit peu utile. Cela témoigne aussi d'une bonne estime de soi !

8. Etre empathique.

L'empathie c'est la capacité d'écouter et de ressentir le point de vue des autres, de chercher à le comprendre et de le respecter, même si l'on n'est pas totalement d'accord avec eux.

L'empathie authentique est un puissant moteur du développement de l'estime de soi. Elle nous permet de rester proches des autres et d'être appréciés d'eux. Elle nous permet également de nous affirmer plus facilement : on écoutera plus volontiers notre point de vue si nous nous sommes montrés capables d'écouter ceux que l'on nous a exprimés.

Lorsqu'on souffre d'une basse estime de soi, on peut cependant se montrer très à l'écoute des autres personnes, au point parfois de s'oublier soi-même et de perdre de vue ses propres intérêts. L'effacement et la soumission de la personne à basse estime de soi traduisent alors le besoin que celle-ci éprouve d'acheter l'approbation des autres par l'écoute. C'est ce qu'on appelle « hyper-empathie » : écouter sans s'affirmer.

9 S'appuyer sur le soutien social.

Le rapport aux autres est un élément essentiel de l'estime de soi.

Les théoriciens disent qu'il se compose de quatre « ingrédients » :

- le soutien d'estime (« on sait que tu es quelqu'un de bien »)
- le soutien affectif (« on est à tes cotés, on t'aime »)
- le soutien matériel (on va t'aider)
- le soutien informatif (voici une information qui va te rendre service).

Il va apporter deux nourritures précieuses à l'estime de soi : le sentiment d'être aimé et le sentiment d'être aidé

Comment développer son soutien social ? Voici quelques conseils :

- *Ne pas hésiter à demander un soutien aux personnes de son entourage, mais accepter qu'on ne puisse vous le fournir dans l'instant. Le soutien social ne peut pas être une béquille permanente.*
- *Activer régulièrement son réseau social. Et pas seulement pour se plaindre en cas de coup dur.*
- *Diversifier votre soutien social. On considère qu'il y a trois cercles concentriques : les intimes, les collègues et camarades, les connaissances.*

La mise en oeuvre de ces clefs peut se faire dans un plan progressif de développement personnel où à l'aide d'un thérapeute.

Estime de soi et développement personnel

Voilà quelque exemples non exhaustifs de stages de développement personnel :

1. « Je suis un individu important »

« Le temps d'un week-end, d'un travail de groupe et de quelques exercices, on peut apprendre à s'accorder à soi-même une juste valeur.

Paris, un week-end d'été. Nous sommes une vingtaine à avoir renoncé au soleil pour venir nous asseoir, trois jours durant, dans cette salle un peu stricte de l'Institut français de PNL (IFPNL. 2, rue Sébastien Mercier 75015 Paris T. 01.45.75.30.15) pour un stage d'estime de soi. Ici chacun a pris rendez-vous avec lui-même. Josiane de Saint Paul, la maîtresse de lieux, nous accueille chaleureusement et invite chacun à se présenter et à exposer les raisons de sa présence Silence général. Pas facile d'avouer publiquement qu'on manque de confiance et d'amour pour soi. Une femme se lance. Elle s'appelle Irène, elle a 43 ans et elle est cadre commercial. «Je devrais être heureuse parce que j'ai réussi dans l'existence, explique-t-elle, mais je ne parvient pas à profiter de la vie : c'est comme si je n'avais pas droit au bonheur». Sophie 32 ans enchaîne : « J'aimerais ne plus être aussi critique avec moi-même : je dévalorise tout ce que je fais». Pour Edouard les choses sont « simples » : à 49 ans insatisfait dans son travail et sa vie privée, il a besoin de trouver sa place dans sa vie. Carine se dépeint avec humour comme «géniale», mais explique qu'elle ne comprend pas pourquoi nul ne s'en aperçoit ! Germain est la proie de doutes déstabilisants : j'ai 45 ans et je viens de me faire licencier parce que je manque de confiance en moi. Dès que je suis en compétition, je me sens plus à la hauteur et j'abandonne tout aux autres.

Quand vient mon tour, j'ai un peu de mal à avouer que je suis venue ici en journaliste. Et, en dépit d'un accueil bienveillant, je ne peux me défendre contre un sentiment d'illégitimité. Et si ce stage allait me faire du bien à moi aussi ?

Pour commencer, Josiane s'attache à nous faire comprendre que nous sommes tous des individus importants, au moins- et avant tout- pour nous-mêmes. «Fermez les yeux et représentez-vous l'image d'un nouveau-né. On reconnaît communément que les nourrissons ont de la valeur, alors qu'ils n'ont rien accompli de particulier. Imaginez maintenant que vous êtes à la place de ce bébé, que vous êtes bercés par des bras bienveillant . Que ressentez-vous ? Une douce béatitude, un sentiment de confiance absolu. Aussi simple que cela paraisse, beaucoup s'engagent à pratiquer régulièrement ce que Carine considère comme une « vérification » : « Je sais que je compte, dit-elle, mais plus que le savoir, j'ai besoin de le ressentir».

«Ca fait du bien de réaliser que l'on a une valeur intrinsèque» constate à son tour Martine, qui reconnaît douter d'elle au point de se croire inutile.

Josiane poursuit : « Maintenant que vous avez tous compris que vous êtes importants, voyons comment procéder pour s'accorder à soi-même une juste valeur.

PLACE AUX EXERCICES ;

L'apprentissage continue

A travers d'autres exercices, nous continuons notre apprentissage. Nous découvrons que le manque d'estime trouve souvent ses origines dans le passé. Devant nous, Rébecca se souvient du jour où, à 11 ans, elle a pris quelques pièces de 20 centimes qui traînaient pour aller s'acheter des bonbons. Découverte par son père, elle s'est faite traiter de voleuse. Et de cette scène violente qui l'a marqué au fer de l'humiliation, elle n'a retenu qu'une chose : elle est indigne de confiance. Idem pour Edouard – « l'insatisfait » -, qui se rappelle d'une tante trop suspicieuse : « J'avais reproduit une

esquisse de Delacroix et j'étais très fier de moi mais elle a douté du fait que j'ai pu réaliser moi-même ce dessin. Elle l'a déchiré en disant que j'étais un menteur. J'avais 15 ans et, ce jour-là, je me suis senti honteux. CA ma brisé les ailes. »

Pour les aider à se libérer de ces messages négatifs, Josiane propose à chacun de s'adresser à son « persécuteur » en répétant la phrase suivante : « Quelle que soient les raisons qui t'ont poussé à me croire malhonnête, une chose est sûre, ce que tu dis t'appartient et je t'en laisse la responsabilité. Ma responsabilité à moi, c'est de prendre conscience que ce jugement est le tien et non le mien. Et quoi tu puisses dire ou faire, je suis toujours important(e), digne et décidé(e) à être heureux(se).

Pas évident...

Pas évident de prononcer ces paroles avec un ton calme, sans agressivité ni soumission. Les protagonistes doivent s'y reprendre plusieurs fois. Finalement les encouragements fusent et Iris, 62 ans, une adorable retraitée, prend la parole ; « C'est quand même terrible de réaliser à quel point on est dépendant des interprétations des autres ! Moi j'ai tendance à souscrire à toutes les critiques qui me sont faites. Si mon mari me dit « bordélique » - parce que d'après lui, je ne prends pas suffisamment soin de la maison -, je le crois. Parfois, il m'arrive de me rebeller mais, au fond, je suis convaincue que ce sont les autres qui ont raison à mon propos »

« Et si tu prenais tes responsabilités au lieu de laisser les autres décider pour toi ? » Lui répond Josiane.

Chacun s'interroge. Iris réagit : « C'est vrai, reconnaît-elle, c'est à moi de savoir si je suis satisfaite ou non de l'état de ma maison. « Une prise de conscience qui fait écho à d'autres : celle de Carine qui c'est présentée le premier jour comme « géniale » et qui se demande si cette péremptoire affirmation de soi ne cache pas, en fait, un vrai manque d'estime de soi. Celle de Sophie, qui découvre que son autocritique permanente dissimule une orgueilleuse volonté de perfection. Et la mienne, bien évidemment, puisque j'ai compris que mon sempiternel sentiment d'illégitimité provenait d'une profonde insécurité affective et que, pour combler ce besoin de reconnaissance, il ne tient aujourd'hui qu'à moi de m'aimer. Comme une mère le ferait avec son enfant.

Diane Wulwek

2. Oser vivre son corps : cours de danse du ventre

Elodie, 30 ans : "Avec la musique, j'imaginai que j'étais autre : serpent, flamme... femme"

" Du ventre vient l'ondulation. Elle doit se propager sans rupture à l'ensemble du corps. Moi, j'avais le corps raide, une raideur qui s'étendait au mental. J'ai d'ailleurs toujours fait tapisserie dans les bords de mon adolescence. Et ma pratique limitée de l'acte sexuel vient en grande partie des gesticulations qu'elle implique. Alors, le pari, pour moi, était extravagant. Non seulement mon corps refusait ce rythme, mais je le trouvais vulgaire, obscène, provocateur – je n'avais pas l'habitude de livrer aux regards une féminité exacerbée. C'est une amie qui m'a entraînée dans ces cours de danse du ventre. Je suis

restée longtemps au fond de la salle. Heureusement, j'aimais la musique. Je parvenais à la faire entrer en moi, mais le corps ne suivait pas. "Abandonne-toi, me lançait Leïla, le professeur. Laisse-toi aller." Mon bassin n'oscillait que de quelques millimètres mais j'avais l'impression d'être totalement déhanchée.

" Je voulais, mais mon corps refusait. Petit à petit, j'ai réussi à capter une chaleur. Elle envahissait mon ventre, comme une existence nouvelle en moi. Alors j'ai essayé de la transmettre à toutes les parties de mon corps. J'ai rencontré la résistance des jambes, qui en tremblaient, celle des épaules et du buste, qui refusaient la sensualité des seins. Mais progressivement, je me rapprochais du centre du groupe. Je me rendais compte que l'image que j'avais de moi-même était aussi une carapace. En suivant la musique, j'imaginai que j'étais autre, serpent, flamme, femme et, d'un œil, je tentais de suivre la lascivité de mes partenaires. Je ne suis pas encore au top, mais j'ai acquis une capacité d'être en confiance avec mon corps et à le suivre sans peur du ridicule, du regard des autres. J'ai appris que je pouvais me métamorphoser et y trouver du plaisir. Une forme d'abandon et de vagabondage du corps et de l'esprit, que je cherche aussi aujourd'hui chez les autres.

Propos recueillis par Danièle Luc

3. Oser exprimer sa colère : Stage de clown

Claire, 35 ans : "Déguisée en clown, j'ai réussi à mimer une émotion qui me terrorisait

Rencontrer son clown intérieur", disait l'affichette. J'ai signé tout de suite. Dès la première séance, chacun devait découvrir le costume, le nom, la démarche de son clown. Chaque séance suivante, nous improvisons sur un sentiment. Nous devons rester authentiques pour toucher le spectateur, mais aussi prendre conscience de nos blocages émotionnels pour les dépasser. Les quatre premières séances se sont très bien passées. La joie, l'émerveillement, la peur, l'amour. Facile.

" Cinquième séance : la colère. Je m'observe gesticulant sur ma chaise. J'ai des nausées. Je me dis que je ferais mieux de rentrer chez moi. L'animateur me suggère de rester et de continuer à observer ce qui se passe. Je ne me sens ni inspirée ni amusée et je suis la dernière à improviser. Je sors dans le couloir pour me préparer, et je reste là vingt minutes. L'animateur passe la tête pour voir ce qui se passe... Je suis pétrifiée, incapable de bouger ! Il me conseille de démarrer l'impro à partir d'un moment de ma vie où je me suis vraiment mise en colère. Encore plus paralysée, je réalise que cela ne m'est jamais arrivée. Je me souviens d'avoir ressenti de la colère, ça oui. Je me souviens d'avoir beaucoup mangé, beaucoup fumé pour éviter de la ressentir. Mais l'exprimer, non, jamais. L'animateur me demande alors de me mettre en colère contre le fait que je ne me suis jamais mise en colère... Timidement, je me lance. Je me mets à mimer ce que j'imagine ressentir si j'étais en colère. Et là, je n'en reviens pas. Je ne peux plus" m'arrêter. Je me mets à hurler, injurier, taper des pieds. On venait de me permettre d'exprimer une émotion qui me terrorisait. Il faut dire que ma mère piquait des colères violentes et incontrôlées quand j'étais petite..."

Depuis, quand je n'ose pas m'exprimer, je me mets dans la peau de mon clown qui n'a pas peur de dire, de choquer, de déplaire ou de prendre un risque, et ça me donne le courage de me lancer.

Propos recueillis par Sophie Chiche

4. Oser aborder l'autre : Stage trouver l'âme sœur

Aurore, 37 ans : "Par manque d'estime pour moi-même, je ne croyais pas qu'on puisse m'aimer"

Jusqu'à il y a deux ans, l'amour était pour moi synonyme de souffrance. La simple idée d'avoir à supporter les écarts de conduite d'un homme me poussait à saboter la moindre amorce de relation. J'étais de celles qui font leurs bagages très vite, convaincue qu'ils avaient décidément tous un problème. C'est dans cet état d'esprit que je me suis inscrite au stage "Trouver l'âme sœur", organisé par Patrick Léger. A cette époque, j'avais constamment l'impression de manquer d'air, de liberté, au premier flirt venu. Et si, finalement, j'accordais une chance à quelqu'un, j'étais en état de crise dès qu'il me téléphonait avec cinq minutes de retard, ou je passais mon temps à le suspecter de mensonges. Alors, écoeurée, je claquais la porte. " J'ai tenté ce stage "pour voir". J'en suis ressortie dans un autre état d'esprit. Après six jours de "nettoyage intérieur", j'ai transformé ma relation à moi-même. J'ai installé une réelle estime de moi, j'ai apaisé mes rancunes et mes ressentiments, pour mieux écouter mes besoins. Comment pouvais-je croire sincèrement qu'on m'aimait si je n'avais pas suffisamment d'estime de moi ? Pas facile, c'est vrai, le premier jour, de s'entendre dire que, si l'on ne supporte pas l'autre, c'est qu'on ne se supporte pas soi-même. J'avais pourtant l'impression d'avoir un ego assez développé..." Première mise en pratique au cours du stage : se déplacer, avec un autre stagiaire en face de soi, en tenant deux crayons tendus entre nos quatre index. Etrangement, j'ai aussitôt imposé la cadence de mes pas et le chemin à suivre à ma partenaire. Je ne lui laissais en aucun cas la possibilité de s'exprimer. A la fin de l'exercice, j'avais appuyé si fort sur les crayons qu'elle en avait des marques sur les phalanges. J'étais prise en flagrant délit d'autoritarisme... Autre jeu, un peu plus tard : traverser une pièce en diagonale en regardant un autre participant qui part, lui, de l'angle opposé. Ce truc si simple en apparence a été pour moi, et contre toute attente, impossible à faire. Je n'arrivais pas à supporter ce regard, déstabilisée par un manque de confiance en moi insoupçonné. A force de démonstrations, d'écoute et de réflexions, ces journées de stage ont été, pour moi, le début d'une douce métamorphose. En m'efforçant enfin de vivre chaque moment sans plus penser un tiers du temps au présent, un tiers au passé et un tiers au futur, j'ai appris à aimer et à recevoir gratuitement. Je n'attends plus, montre en main, l'appel de mon ami, mais je me réjouis désormais de ses initiatives à mon égard. Je ne réfléchis plus à ce qu'il ne me donne pas, mais je savoure ce qu'il m'offre. Parce que je me sais autosuffisante, j'ai pu m'affranchir et l'affranchir. Une immense complicité et un profond amour, voilà ce qu'on a gagné en retour. "

Propos recueillis par Stéphanie Torre

Estime de soi et thérapie

Quand aller en thérapie

Il est parfois difficile de modifier seul son estime de soi, et l'on peut ressentir le besoin de se faire aider, ou ;en tant que CCF, l'on peut aider à faire émerger ce besoin ou à le pointer. Surtout si l'on repère dans le discours certaines émotions telles que l'insatisfaction, la frustration, la tristesse, l'impuissance ou si l'on a l'impression que les mêmes difficultés se répètent : échecs sentimentaux ou professionnels, inhibitions face à des objectifs que l'on aimerait atteindre.

Le choix du thérapeute

Il est important que les patients soient exigeants vis-à-vis de leur thérapeute. Il y a beaucoup de pratiques douteuses aujourd'hui : des patients maintenus en état de dépendance par des thérapeutes qui ne leur donnent d'informations ni sur leurs troubles, ni sur les stratégies utilisées, qui les dissuadent de prendre d'autres avis, ou qui dévalorisent d'autres approches. Ce serait bien que ces patients aient suffisamment d'estime de soi afin de tenir leur place, et être respectés afin qu'ils puissent choisir l'aide qui leur correspond le mieux. En tant que CCF on peut rappeler au patient qu'il a des droits inaliénables et que les thérapeutes ont des devoirs à respecter:

Droits du patient

- *Le droit d'être écouté.* Si le thérapeute ne vous écoute pas, et ce de façon régulière (tout le monde peut être fatigué un jour) s'il a l'air pressé ou agacé par vos propos, posez-vous des questions sur sa capacité à vous aider.
- *Le droit de recevoir des réponses aux questions que vous vous posez.* à quelle école appartient le thérapeute ? Quels sont ses diplômes ? quelles sont ses méthodes ? pourquoi utilise-t-il telle ou telle technique ?

- *Le droit de recevoir les meilleurs soins possibles en l'état des connaissances actuelles.*

La psychothérapie comporte ce qu'on appelle une « obligation » de moyens.

Le thérapeute ne peut pas vous garantir la guérison, mais s'il accepte de vous soigner, il doit s'engager à faire de son mieux pour vous guérir.

Les devoirs du thérapeute

- Il ne vous embarque pas tout de suite dans une thérapie.
- Il vous explique comment il voit votre problème
- Il vous explique comment va se passer la thérapie.
- Il met au point avec vous des objectifs réalistes.
- Il accepte vos questions et vos remarques.
- Il ne cherche pas à devenir ni votre ami ni votre gourou.
- Il ne se sent pas obligé de dire du mal des autres écoles de thérapie.
- Il accepte que vous interrompiez la thérapie, sans essayer de vous culpabiliser ou des vous angoisser, mais après vous avoir donné son avis sur ce point.

Qu'attendre d'une thérapie

Le travail sur l'estime de soi est au fond le but direct ou indirect de toute psychothérapie. Mais thérapie ne veut pas dire magie. Il est préférable de savoir ce qu'elle peut apporter : mieux se connaître et mieux s'exprimer, modifier peu à peu des petits comportements quotidiens ; et ce qu'elle ne peut pas garantir : une métamorphose complète, rapide, facile, des succès immédiats.

Les psychothérapies

Le principe d'une psychothérapie est simple : réfléchir sur soi avec l'aide d'un professionnel de façon à adopter de nouvelles façons de penser et d'agir, plus conformes à nos aspirations.

L'amélioration de la connaissance de soi et de l'estime de soi est un résultat commun à toutes les psychothérapies, en tout cas lorsqu'elles marchent...

Il existe différentes approches :

La psychanalyse

Le principe d'une psychothérapie d'inspiration analytique est de comprendre et revivre des éléments de son histoire personnelle passée, qui représentent des formes de blocage sur une époque donnée de sa vie ; Ces blocages sont à l'origine d'une inexorable tendance à rejouer une difficulté non réglée dans l'enfance. Donc les objectifs de cette thérapie sont de prendre conscience de certaines significations cachées, et d'avoir un regard lucide sur soi même.

Mais parfois, cette démarche introspective ne suffit pas. Il faut alors que le psy sache pousser à l'action, deuxième phase du changement (car à un moment, la réflexion se met à nous apprendre moins que l'action). Ou qu'il accepte de passer la main : une thérapie peut ne pas toujours satisfaire à elle seule tous nos besoins, et il vaut alors mieux avoir recours à une autre technique pour contourner l'obstacle.

Les thérapies comportementales et cognitives

Avec les thérapies cognitives on cherche moins à supprimer les difficultés qu'à développer les compétences. L'objectif est celui d'apprendre au patient des méthodes pour modifier ses comportements et ses pensées, et d'expérimenter de nouvelles façons d'être plus en rapport avec ses attentes personnelles.

Mais si les difficultés relèvent de la psychopathologie, ces méthodes seront insuffisantes.

La sophro-analyse

La sophro-analyse c'est une méthode thérapeutique particulière mise au point par le Dr. Claude Imbert au bout de 10 années de pratique

Cette méthode née de la synergie entre plusieurs techniques : la Sophrologie, l'Analyse Transactionnelle, la Programmation Neurolinguistique, la Bioénergie et la Psycho-Généalogie. Se situe à la croisée des psychothérapies.

La sophro-analyse donne la possibilité de réaliser une thérapie émotionnelle brève qui résulte efficace pour aider une personne en difficulté à retrouver rapidement et d'une façon durable le bien être recherché, à travers des prises de conscience successives.

Dans le cas d'un manque d'estime de soi « basse et stable », le travail s'articule autour des raisons qui ont déterminées cette croyance de base et on remonte au moment ou la première empreinte (le scénario de vie) s'est mise en place.

Cela par une relaxation guidée qui amène la personne au stade alpha et un transfert de conscience qui peut aller jusqu'à l'état intra-utérin .

Ici commence le travail avec les différents niveaux de la personnalité pour désamorcer la croyance, qui souvent est bâtie sur des interprétation du bébé, ou de l'enfant. Cela permet de ne plus subir à l'âge adulte l'influence de cette décision et de rétablir d'une façon durable l'estime de soi



THERAPIES DE TYPE PSYCHANALITIQUES	THERAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES	LA SOPHRO-ANALYSE
Surtout centré sur le passé, ou sur l'interface passé - présent	Surtout centré sur le ici et maintenant	Centré sur l'interface passé - présent
Tournées vers la reviviscence et la compréhension des éléments importants de l'histoire personnelle	Tournées vers l'acquisition de compétences à gérer les difficultés actuelles	Tournées vers la reviviscence et la compréhension et la restructuration des éléments importants de l'histoire personnelle
Thérapeute neutre	Thérapeute interactif	Thérapeute interactif
Peu d'informations spécifiques délivrées par le thérapeute sur les troubles du patient et sur la thérapie	Beaucoup d'informations spécifiques délivrées par le thérapeute sur les troubles du patient et sur la thérapie	Beaucoup d'informations spécifiques délivrées par le thérapeute sur la thérapie, les causes des troubles sont découvertes par le patient par de prises de conscience successives.
Objectifs et durée non déterminés	Objectifs et durée déterminés	Objectifs et durée déterminés – (brève)
But principal : la modification de la structure psychique sous-jacente (ce qui permettra la modification des symptômes et des conduites)	But principal : la modification des symptômes et des conduites (ce qui permettra la modification de structures psychologiques plus profondes)	But principal : la modification de la croyance de base, du scénario de vie (ce qui permettra la modification des symptômes et des comportements dérangeants)
<p>Les +</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apportent une bonne connaissance de soi - Donnent des réponses à la question « pourquoi suis-je comme ça 	<p>Les +</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le plus efficaces pour modifier les comportements et les modes de pensées. - Le thérapeute propose un soutien actif. - Sont validées par nombreuses études scientifiques 	<p>Les +</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apporte une bonne connaissance de soi - Donnent des réponses à la question « pourquoi suis je comme ça -amène à un changement de comportement aide à acquérir le bien être
<p>Les –</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas toujours efficaces pour changer les comportements - Sont souvent longue - Le thérapeute exprime peu de soutien 	<p>Les –</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demandent des efforts au patient - Nécessitent de se confronter à ce que l'on redoute ou à ce qui nous est difficile (ce qui n'est pas toujours agréable). - Sont peut tournées vers la compréhension du « pourquoi suis-je comme ça. 	<p>- Les -</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demande des efforts au patient. - Nécessite 10 séances de préparation avant de commencer la thérapie analytique pour l'explication et l'intégration de la méthode . - Nécessitent de se confronter à ce que l'on redoute ou à ce qui nous est difficile (ce qui n'est pas toujours agréable)

Conclusion

Dans le rôle de Conseillère Conjugale et Familiale il me semble intéressant d'être attentif à la notion d'estime de soi des personnes qui viennent déposer auprès de nous un bout de leur histoire.

Dans des moments de crise on peut être envahi par la culpabilité, la honte, la révolte., etc. et renvoyer une image positive à la personne en difficulté, lui faire confiance pour trouver des solutions, la valoriser en ce moment même où elle est en difficulté, peut la réconcilier avec elle-même, lui permettre de retrouver confiance en elle et en ses ressources.

Parfois le manque d'estime de soi est tel qu'il cache toutes nos ressources et , dans ce cas, une orientation vers un travail plus en profondeur pourra être conseillé .

Dans notre rôle d'animateur de prévention, dans les groupes de parole d'adolescents, des femmes nous pouvons tenir compte des notions sur l'estime de soi pour enrichir la dynamique du groupe.

Dans nos interventions nous sommes confrontés de plus en plus souvent à des phénomènes de violence. Parfois appelés à intervenir à la suite d'évènements violents, nous rencontrons dans les groupes différents degrés d'expression de la violence.

Si la violence est en relation avec une blessure de l'estime de soi , les enfants violents sont ceux qui ont un problème d'évaluation de soi . A cause d'une mauvaise estime d'eux même, ils s'évaluent mal : soit s'ils se perçoivent trop faibles et pour cacher leur faiblesse ils imposent la force soit au contraire s'ils se perçoivent trop forts et abusent de cette force.

Cette réalité de terrain à amené l'équipe de l'AD 13 à chercher des nouveaux outils de prévention mieux adaptés , et nous nous sommes formés au programme de développement affectif et social : PRODAS (annexe 3) qui prévoit une attention particulière à la notion de confiance en soi et d' amélioration de l'estime de soi .

Un autre piste de travail qui me paraît intéressante en direction des adolescents, c'est la partie du programme canadien de prévention contre les troubles alimentaires : « Mission nutrition » qui met en relation l'estime de soi et sa propre image corporelle (voir annexe 4).

J'espère enfin que ce regard sur l'estime de soi apportera aussi un aide à chacun de nous (voir annexe 5) pour mieux assumer nos taches de prévention.



Matisse - Bonheur de vivre

ESTIME DE SOI

Je suis moi de par le monde entier,

Il n'y a personne d'autre exactement comme moi.

Il y a des personnes qui me ressemblent mais personne n'est identique à moi
Par conséquent, tout ce qui sort de moi m'appartient complètement

parce que seul, je l'ai choisi

Je possède tout ce qui me concerne mon corps, y compris tout ce qu'il fait ;

Mon esprit, y compris toutes mes pensées et mes idées

Mes yeux, et toutes les images qu'ils perçoivent ;

Mes sentiments, quels qu'ils soient colère, joie, tristesse, amour, frustration,
enthousiasme ;

Ma bouche et tous les mots qui en sortent, polis, doux ou durs, convenables ou
impertinents agréables ou grossiers

Ma voix forte ou douce ;

Et toutes mes actions quelles qu'elles aient pu être pour les autres ou pour moi-
même.

Je possède ma fantaisie, mes rêves, mes espoirs, mes craintes.

Je possède mes triomphes et mes succès, mes échecs et mes erreurs.

Parce que tout ceci m'appartient, je peux intimement me rapprocher de moi-même
faisant cela je peux m'aimer et être plus tolérant avec moi et toutes mes parties

Je peux alors rendre possible que tout en moi travaille pour mon bien-être .

Je sais qu'il y a en moi des aspects qui s'affrontent et d'autres que je ne connais
pas.

Mais aussi longtemps que j'userai des gentillesse et que je serai affectueux avec
moi même,

Je peux courageusement et avec optimisme rechercher des solutions qui me
conviennent

et des chemins qui mènent à la découverte de moi-même.

Quelque soit ma façon d'être, ma manière de parler,

quelque soient mes paroles ou mes agissements, mes pensées, mes sentiments

quelque soit le lieu ou le moment, cela fait partie de moi,

c'est moi, je me reconnais

Quand plus tard je revois comment je me suis conduit,

ce que j'ai dit et fait, et comment j'ai pensé et senti,

certains de mes comportements peuvent me paraître inappropriés.

Je peux conforter ceux qui me contentent et transformer ce qui est inadéquat

et inventer quelque chose de nouveau pour ce qui est inapproprié

Je peux voir, entendre, sentir, penser, dire et faire.

J'ai des outils pour survivre être près des autres et être productif.

Je peux comprendre et ordonner ce qui vient du monde extérieur et des objets qui
m'entourent.

Je me possède et par conséquent je peux me construire.

Je suis MOI, et je suis d'accord.

Affectueusement, Virginie Satir

Annexe 1 :

Comment aider votre enfant à acquérir l'estime de soi

Exprimez clairement aux enfants votre soutien en faisant attention à ne pas utiliser exclusivement des messages indirects (comme les cadeaux).

Exprimez-leurs régulièrement –ce qui ne veut pas dire en permanence - de l'affection, «l'intention d'amour » ne suffit pas ». Elle doit être accompagnée de paroles claires et de gestes concrets, des baisers, des « je t'aime » pour qu'il sache qu'il sont dignes de passer devant vos autres préoccupations (le travail notamment).

Ne pratiquez pas la confusion des genres. Par exemple, en ayant recours au chantage affectif, qui consiste à menacer l'enfant d'un retrait d'amour à cause d'un comportement qui vous paraît inadéquat.

Plutôt que dire « Tu me fais beaucoup de peine » ou « tu me déçois », il sera préférable de dire la plupart du temps ; « Je ne suis pas content-e de ce que tu as fait. Ou encore en déniait les problèmes de l'enfant au nom de l'amour qu'il reçoit : « Ce n'est pas grave que tu aies ce problème puisqu'on t'aime ».

FAITE	NE FAITES PAS
Passer du temps en tête à tête avec l'enfant	S'adresser aux enfants toujours en tant que groupe (fratrie), ou au nom du couple de parents.
Ecouter régulièrement l'enfant parler de son univers.	Ne s'occuper de lui que lorsqu'il va mal.
Montrer de l'intérêt pour ses activités et ce qui l'intéresse.	Se contenter de vagues marques d'intérêt : « Ah, tu fais une maquette ? Très bien continue ;;; »
Partager des activités avec l'enfant.	Le laisser à son univers
Lui donner le sentiment qu'il est unique	Comparer régulièrement avec d'autres enfants (frères, sœurs, cousin, copain)
Etre un modèle pour l'enfant (accepter les critiques ne pas s'effondrer face aux échecs.	Avoir, en tant que personne, des comportements opposés à ses messages éducatifs en tant que parent.
Lui apprendre l'humour sur soi-même (en donnant l'exemple)	Se moquer de lui en public.

En conclusion avant de se préoccuper de l'estime de soi des enfants, il faudrait s'occuper de la sienne. Car la meilleure pédagogie est l'exemple. Les enfants vont intérioriser la manière dont

vous gérez et affrontez vos propres difficultés. Soyez un modèle : acceptez les critiques, ne vous effondrez pas face aux échecs.

Mais ce n'est pas si simple que ça; parfois l'estime de soi a une histoire qu'il est parfois utile de connaître, mais comme la tendance est à enfouir les blessures dans l'oubli, cette histoire n'est pas toujours facile à lire.

Règles de conduite (Annexe 1)

Que ce soit à l'école ou à la maison, pour amener l'enfant à intégrer une autodiscipline et un sentiment de sécurité, il est important que les adultes élaborent des règles de conduite. Celles-ci doivent comporter les caractéristiques suivantes :

- **Clares** : Les règles permettent de véhiculer les valeurs éducatives (respect de soi, des autres ou de l'environnement qu'on veut transmettre aux enfants. Il est important que les deux parents et les enseignants précisent les valeurs qu'ils considèrent importantes pour l'éducation de l'enfant et qu'il y ait une adhésion commune à ces valeurs.
- **Concrètes** : Les règles doivent être établies en fonction d'actions concrètes et attendues. Par exemple, plutôt que de demander à l'enfant de faire du ménage dans sa chambre, il est plus concret de lui demander de ranger son linge dans les tiroirs. À l'école, le respect de l'environnement doit être exprimé par une consigne concrète telle que jeter les papiers dans la poubelle.
- **Constantes** : L'application des règles ne doit pas varier selon les pulsions et les humeurs de l'adulte. C'est d'ailleurs ce qui est le plus difficile à réaliser tant chez les parents que chez les enseignants. La constance ou la fermeté prend un sens positif quand l'adulte ne perd jamais de vue les valeurs qu'il veut transmettre. Il est aussi plus facile d'être constant quand il y a un nombre réduit de règles. Toutefois, la fermeté ne signifie pas la rigidité. Par exemple, on peut suspendre exceptionnellement une règle lors d'un événement spécial, mais on doit signifier à l'enfant que c'est un privilège et que la règle sera remise en vigueur. La constance sécurise beaucoup les enfants car elle leur permet de percevoir les adultes comme étant fiables et dignes de confiance.

- **Conséquences** : Les enfants ont tous, à des degrés divers, une propension à transgresser les règles. Il est important qu'ils assument les conséquences logiques de leurs écarts de conduite. Les conséquences doivent être reliées étroitement à l'acte inacceptable. Par exemple, si un enfant agresse physiquement ou verbalement un camarade, il doit lui rendre un service pour réparer sa faute. Si un élève nuit à son groupe par son comportement, il doit assumer après coup une responsabilité qui aide le groupe.
- **Congruentes** : Il est essentiel que l'adulte agisse lui-même en fonction des valeurs qu'il veut transmettre à l'enfant. C'est le plus grand témoignage de crédibilité qui inspire la confiance.

Favoriser les amis et l'appartenance à un groupe (*Annexe 1*)

Tout être humain est d'abord et avant tout un être social. Tout le monde a besoin d'un compagnon ou d'une compagne, du moins de façon sporadique, et d'amis. Pouvoir parler, rire, chanter, philosopher et bouger avec d'autres nous donne un sentiment de complétude et nous rend heureux. Les amis sont inconditionnellement " de notre côté " dans l'adversité et servent de rempart à notre peur de la solitude. Être aimé, apprécié, considéré, nous aide à faire face à bien des situations. Ce que les autres nous disent de nous, la façon dont ils nous regardent et nous écoutent, bref la façon dont ils nous considèrent, nous aide à nous définir et nous donne le goût d'améliorer certaines de nos attitudes.

Dès deux ans, l'enfant adore déjà être en présence d'autres petits et cela même s'il ne peut pas vraiment jouer avec eux. Il aime leur présence. Plus tard, à quatre ans, il réclamera à grands cris des amis. Même le parent le plus patient, le plus disponible et le plus enjoué ne sera jamais un ami aussi merveilleux qu'un autre enfant. Se tirer les cheveux, s'arracher un jouet, apprendre à négocier et à partager, est essentiel au bien-être intérieur du petit.

À l'âge scolaire, le groupe d'amis du même sexe prend un autre sens. Malgré des décennies d'éducation donnée par des mères féministes, les garçons font des " affaires de garçon " et les filles, des " affaires de filles "... En fait, chacun a besoin de définir clairement son identité sociale, ce qui se fait essentiellement en se comparant et en pratiquant des rôles bien campés.

Plus tard, à l'adolescence, les groupes deviendront mixtes. Dans cette période de leur vie, les jeunes éprouvent un besoin impératif d'appartenir à un groupe. Celui-ci leur permet de se distancier de leurs parents et les aide à se trouver leur identité propre.

Les enfants et les adolescents qui éprouvent des difficultés sociales, qui ne savent pas comment se faire ou garder des amis, développent une mauvaise image d'eux même au plan social et se déprécient beaucoup. Des études ont montré que les enfants de première année qui éprouvent des difficultés à se faire des amis et qui sont isolés ou rejetés, risquent d'éprouver à l'âge adulte des problèmes sociaux importants. Il est donc primordial d'amener les enfants à développer des habiletés sociales dès leur jeune âge.

La fratrie est le premier groupe où se vivent des échanges, des négociations, des rivalités. Près de 47% des enfants sont actuellement des enfants uniques. Ils ne connaissent pas les affres et les joies de la fratrie, mais ils ont, pour la plupart, connu la vie en groupe à la crèche ou au jardin d'enfants..

L'attitude des parents et des enseignants a un impact direct sur le processus de socialisation des jeunes. L'ouverture aux autres, l'acceptation des différences, la tolérance et la confiance, la plupart des conflits de groupe que les enfants sont capables de régler seuls, donnent le goût au jeune d'aller vers les autres et de s'affirmer positivement. La violence et l'isolement sont des moyens inadéquats que prennent certains enfants pour s'adapter au groupe. Les adultes peuvent leur suggérer des attitudes en concordance avec des valeurs de démocratie, de négociation, de partage.

Lorsqu'on surprotège un enfant, on lui donne le message suivant: «Je crois que tu es incapable de faire face à cette activité, que tu es trop petit, que tu es trop faible. Je dois le faire à ta place.» L'enfant pensera qu'il doit constamment attendre des solutions de l'extérieur et qu'il ne peut s'intégrer au groupe par ses propres moyens.

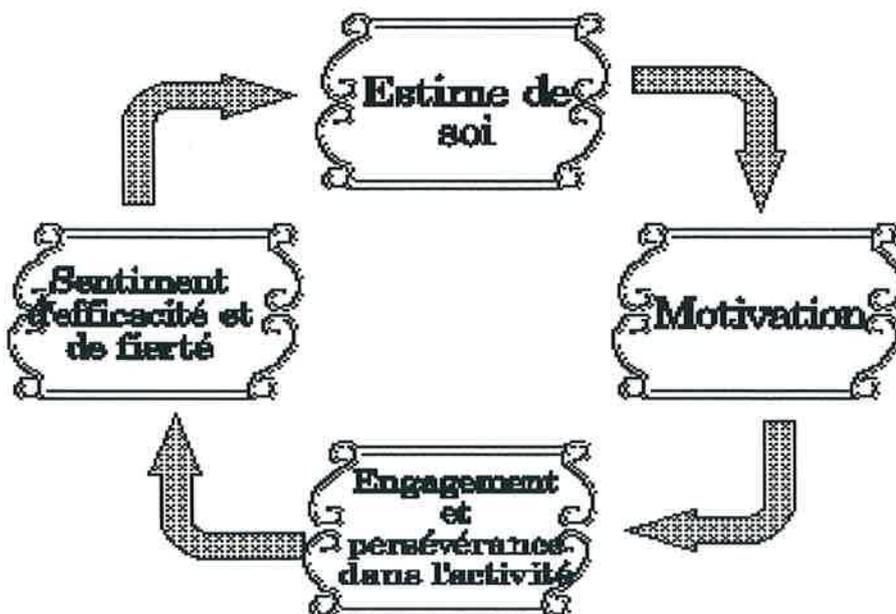
Lorsqu'on donne toujours des excuses aux enfants, comme par exemple : " Ce n'est pas de ta faute, Louise n'est pas gentille, ne joue plus avec elle ", on ne l'aide pas non plus à se percevoir de façon réaliste, à se poser des questions sur ses propres comportements et à rechercher activement des stratégies sociales efficaces.

Les adultes qui ont eux-mêmes confiance aux autres, à avoir du plaisir en groupe ou à garder des amis auront de la difficulté à aider leur enfant dans sa vie sociale. L'enfant apprend par imitation et par identification aux personnes significatives pour lui. Voilà encore une occasion de s'améliorer soi-même!

Une bonne façon d'aider l'enfant à s'intégrer dans la société et à développer une bonne image de lui consiste à lui apprendre la générosité. Les gestes gratuits, l'entraide la compassion le font se sentir bon intérieurement. Habituer un enfant à rendre service gratuitement de temps en temps lui fait prendre conscience des relations entre humains et lui fait vivre le bonheur de donner.

Développer le sentiment de compétence (Annexe 1)

L'enfant ne peut faire d'apprentissages moteurs, intellectuels et sociaux sans avoir de succès dans ses entreprises. La réussite consolide les acquisitions tout en assurant leur conservation. Connaître du succès est un besoin fondamental chez tout être humain. Toutefois, l'enfant ou l'adulte doit être conscient de ses qualités et de ses forces, donc avoir une certaine estime de lui-même, pour espérer avoir du succès et ainsi être motivé. L'estime de soi est une attitude fondamentale à la base du processus d'apprentissage comme l'indique le schéma suivant :



En étant conscient de ses qualités et de ses habiletés, l'enfant peut anticiper du succès dans une activité qu'il entreprend. Il est important que l'enfant se pose des défis ou que l'adulte l'aide à se fixer des objectifs réalistes, c'est-à-dire qui sont adaptés à son niveau de développement et à ses capacités. La motivation se définit par l'anticipation d'un plaisir qu'on retirera d'une activité ou l'anticipation de l'utilité de cette activité. Si l'enfant échoue parce que l'objectif était trop élevé, il n'aura pas de plaisir, sera démotivé et s'estimera moins. En général, les échecs n'actualisent personne et diminuent l'estime de soi. Par contre, les erreurs peuvent être bénéfiques pour le cheminement de l'enfant si elles sont utilisées positivement.

Pour s'engager et persévérer dans l'activité qui le motive, le jeune doit au préalable anticiper les étapes, les stratégies ou les moyens pour atteindre l'objectif qu'il poursuit. Il est important que les parents ou l'enseignant le guident dans cette planification, sans imposer leur façon de faire. Mais pour planifier un travail, le jeune doit avoir une certaine autonomie, soit la capacité de faire des choix et d'en assumer les conséquences, positives ou négatives.

L'enfant pourra faire preuve de persévérance en cours d'activité s'il ne perçoit pas ses erreurs comme des échecs. Il est très important que les parents ou l'enseignant amènent l'enfant à comprendre que les erreurs sont inévitables, mais formatrice dans la mesure où il devra trouver d'autres stratégies ou faire appel à d'autres habiletés pour arriver à ses fins. Comme disait Henry Ford, les erreurs sont de belles occasions pour devenir plus intelligent. Mais si on fait vivre à l'enfant un stress de performance en étant obsédé par ses résultats, sans accorder d'importance au processus par lequel il est parvenu à ces résultats, l'enfant considérera inévitablement ses erreurs comme des échecs. En bout de ligne, il sera porté à démissionner et à se déprécier.

Il est très important que l'enfant comprenne que les résultats positifs ou négatifs de ses activités sont loin d'être magiques; ils reflètent plutôt ses aptitudes (motivation, autonomie, etc.) et sont directement reliés aux stratégies et moyens qu'il a employés. On doit aussi lui faire prendre conscience qu'un résultat négatif ne remet pas en cause sa valeur personnelle ni son potentiel. Ainsi l'enfant demeure motivé et a le sentiment de pouvoir contrôler lui-même ses apprentissages. Dans cette perspective, il devient un " apprenti-sage ".

Il est également très important d'aider le jeune à reconnaître ses erreurs pour les corriger lui-même et pour éviter de les répéter

En se concentrant ainsi sur le processus d'apprentissage, en corrigeant ses erreurs et en ajustant ses stratégies en cours de route, l'enfant finit inévitablement par avoir du succès. Il se sent alors efficace car il est conscient qu'il a adopté les bonnes attitudes et qu'il a choisi les bonnes stratégies. Il éprouve de la fierté qui nourrit son estime. Plus l'enfant réussit ce qu'il entreprend, plus il se sent efficace, fier de lui et développe le sentiment de sa compétence. Se sentir compétent, c'est être convaincu qu'on peut relever avec succès n'importe quel défi si l'on adopte les attitudes favorables et les bonnes stratégies. Ce sentiment donne à l'enfant de l'espoir, de l'enthousiasme et lui ouvre la porte à de multiples apprentissages.

Annexe 1 :

CE QUI NUIT A L'ESTIME DE SOI

- Une pauvre estime de soi des parents ou des enseignants.
- L'inconstance dans l'application de la discipline.
- L'ambivalence.
- La surprotection
- Le laisser-faire.
- Les mots qui blessent.
- Les critiques constantes des proches et des amis.
- Le découragement devant les difficultés.
- L'accent mis sur les difficultés plutôt que sur les forces.
- La perception des erreurs comme étant des échecs.
- Les attentes trop ou pas assez grandes.
- Le manque de plaisir et de complicité avec l'enfant

*Annexe 1 :***CE QUI FAVORISE L'ESTIME DE SOI**

- Être présent de façon chaleureuse auprès de l'enfant.
- Établir des règles familiales et scolaires peu nombreuses mais claires. .
- Faire vivre des conséquences logiques et naturelles suite au manquement à ces règles.
- Contrôler les facteurs de stress chez l'enfant : préparer les changements à l'avance, minimiser le nombre de changements, aider l'enfant à trouver des façons de se calmer lorsqu'il est stressé.
- Être un adulte en ce qui on peut avoir confiance.
- Souligner les forces de l'enfant.
- Souligner ses difficultés en ménageant sa fierté et en lui donnant des moyens pour s'améliorer.
- Utiliser un langage valorisant.
- Favoriser l'expression des émotions.
- Permettre une ouverture aux autres.
- Encourager l'enfant à se faire des amis et à gérer lui-même ses conflits.
- Susciter sa motivation.
- L'amener à comprendre que les résultats de ses entreprises sont des suites logiques de stratégies et de moyens employés.
- L'amener à accepter les erreurs.
- L'aider à planifier et à être persévérant dans la poursuite de ses objectifs.
- L'inciter à se corriger lui-même.

Annexe N. 2 a

Informations utiles pour les parents sur les besoins du bébé en gestation :

- Dès le début l'embryon est une personne en devenir qui a besoin d'être conçu et d'exister dans l'intention, le désir inconditionnel et l'amour de ses deux parents
- Le bébé a besoin d'amour. Pour le lui manifester instaurer, le plus tôt possible, une communication mentale, verbale, par le toucher, par la visualisation, la relaxation, la méditation.
Créer, pour confirmer ces liens d'amour, un cordon de mots, de pensées, un cordon d'amour entre les parents et le bébé (considéré comme une personne à part entière), en utilisant des mots simples, ceux du cœur.
- Le bébé a besoin d'être accueilli, de recevoir l'amour de ses parents.
- Le bébé a besoin d'être informé sur ce qui se passe, autour de lui, sur les événements de la vie quotidienne, d'être rassuré sur l'amour de ses parents, d'être en sécurité et d'être protégé.
- Pour construire sa sexualité future, le bébé a besoin de participer à la vie sexuelle de ses parents par la simple information du moment d'intimité qui va avoir lieu entre eux.
- Le bébé a besoin d'être mis au courant des informations dont les parents disposent sur le développement du bébé in utero, sur la naissance. Lui parler de son développement après la naissance, de la motricité et du langage qu'il va acquérir. Qu'il va devenir un enfant, un adolescent et un adulte, toujours accompagné par les parents dans le respect de sa liberté, de son individualité.
- Le bébé a besoin de s'ouvrir sur le monde extérieur : la vie, la nature, la musique, les sources d'harmonie, de beauté pour lui donner la curiosité de les découvrir.
- Le bébé a besoin d'être confirmé dans l'amour de ses parents quoi qu'il arrive. Donc :
 - Informer le bébé sur les événements émotionnels que les parents, surtout la mère vivent pendant la grossesse. Lui en expliquer les raisons et rassurer le bébé sur l'amour que ses parents lui portent. Car l'embryon est en symbiose avec la mère et il baigne dans son monde d'émotions, de pensées et dans son scénario. Il vit l'impact direct de l'environnement du père, de la famille, de la fratrie, et des réactions de la mère face à l'impact de l'environnement. Le bébé a besoin de savoir que cela appartient à la vie de la mère et que tout ce qu'elle peut vivre ne remet pas en cause l'amour qu'elle a pour lui.

- Pour protéger l'enfant chaque fois que la femme enceinte sait qu'elle va affronter une situation émotionnellement difficile pour elle, la mère prévient le bébé, le visualise dans une bulle de lumière où dans une couleur et lui explique qu'il va rester dans la lumière, dans la couleur, dans le bien être, que tout ce qu'il va entendre où percevoir ne le regarde pas, (c'est une histoire d'adultes). Cela lui permettra de connaître des émotions, des situations sans se sentir mis en cause, (lui en première personne), personnellement.

Si cela ne peut pas se faire à l'avance, lui expliquer après, aidé aussi par un thérapeute si nécessaire, pour réajuster les perceptions du bébé et ses interprétations. Il est important de prévenir la culpabilité chez la mère, la rassurer sur le fait que c'est normal et physiologique de ressentir des émotions, que cela est aussi formateur pour le bébé, car il le prépare à ce que ça va être sa vie dans le monde.

Aider la mère à prendre conscience, chaque fois qu'elle affronte une situation nouvelle, que le bébé peut, dans cette nouvelle situation ?, douter de l'amour qu'elle a pour lui. Donc le re-confirmer régulièrement dans cet amour tout le long de la grossesse.

- Informer le bébé sur les examens médicaux (écographie, amniocentèse, monitoring) que la mère subit, et des possibles réactions émotionnelles de celle-ci.
 - Si peurs spécifiques de la grossesse (d'anormalité, en relation avec la perte du bébé où à l'accouchement, angoisse généalogique, peurs non spécifiques, du quotidien etc.) Donner à la mère le droit de les exprimer, d'être aidée par un thérapeute à distancier les peurs, à en parler au bébé pour le sécuriser et l'autoriser à ne pas s'identifier avec ces croyances qui sont dues à l'histoire de la mère, aux empreintes généalogiques. Dire au bébé que ces croyances appartiennent à sa mère, qu'il peut accéder à une autre croyance, même si pour l'instant cette croyance n'est pas encore accessible à sa mère.
- Besoin d'être lui-même, libre des projections parentales :
- Visualiser le bébé in utero en évitant de lui coller les projections sur le sexe, le caractère, les qualités, le physique, d'un membre de la famille ou de la généalogie, et les attentes en relation à une situation sociale future, aux études à la profession.

Annexe N. 2 b

La Charte des bébés

1. Etre conçus dans l'intention et le désir inconditionnel de nos parents pour être aimés sans condition, sans préférence de sexe, nous donnant droit, capacités et protections pour notre vie.
2. Etre conçus pour nous accompagner dans notre évolution, nous aider à être nous-mêmes pour exprimer toutes nos potentialités.
3. Etre reliés à nos deux parents et informés dès le début par leur communication mentale et verbale, qui nous est destinée comme à des personnes à part entière, faite de mots simples, ceux du cœur, pour nous tenir au courant des événements qu'ils rencontrent et nous confirmant leur amour.
4. Etre imaginés, visualisés, entendus, ressentis par nos deux parents, conscients de la personne « physique, psychique et spirituelle » en développant que nous sommes
5. Evoluer dans la persistance inébranlable des énergies de désir et d'amour de nos parents tout au long de la grossesse et après. Quels que soient les événements intercurrents de la gestation, qu'ils soient toujours en lien de communication avec nous, pour nous conforter et nous rassurer sur leur amour.
6. Etre conçus dans l'amour réciproque de nos parents pour construire harmonieusement nos deux polarités Yin et Yang.
7. Etre conçus par des parents libres des projections de leurs passés, ayant réfléchi sur eux-mêmes, si possible avant notre fécondation ainsi informé, simplement sur la psychologie et nos besoins essentiels pour nous accompagner dans une « nouvelle naissance »

Pour tout cela, merci !

Annexe 3

P R O D A S

Programme de développement sociale et affectif

Le PRODAS a été élaboré et conçu au cours des années 80 par des chercheurs en psychologie à l'institut Québécois du développement humain – Harold Bessel, Géraldine Ball et Uvaldo Palomarès. Il est né d'un travail commun entre plusieurs laboratoires de recherches cliniques et expérimentales (Arip – Association pour la recherche et l'intervention psychosociologique), et s'appuie notamment sur les travaux de Thomas Gordon, John Holt et Carl Rogers.

Objectifs du programme :

- Agir sur les 3 facteurs vitaux de l'être humain :

La Conscience de soi (connaître vraiment mes sentiments, mes pensées, mes actions)

La Réalisation (reconnaître mes compétences et savoir comment les utiliser

L'interaction sociale (connaître les autres et savoir comment entrer en contact avec eux).

- Prévenir ou combler les carences affectives qui sont source d'agressivité

Apprivoiser le domaine émotif des jeunes et de soi.

Apprendre à être à l'écoute des jeunes et de soi

L'ensemble du programme est une éducation intégrale ou holistique (s'intéressant à l' être)

une pédagogie concrète expérientielle qui concerne toutes les personnes ressources pour les enfants. Pour pouvoir aborder les problèmes éducatifs d'une manière plus satisfaisante.

Par exemple, un jeune qui se conduit mal en classe pourra être évalué de deux manières: ou

bien il est méchant et doit être puni, ou bien il est malade et il doit être mis à l'écart. Or cet

enfant n'est ni malade ni méchant , mais peut être, nous dit Bessel, ignore-t-il d'autres

manières de se comporter et d'entrer en contact avec les autres. Il s'agit certainement de la

seule manière qu'il connaît. Ainsi un programme de développement affectif et social consisterait à

exposer les enfants à diverses manières d'entrer en relation avec les autres et leur fournir

l'occasion de pratiquer celle qui réussit mieux.

Annexe 4

Estime de soi et image corporelle

Extrait du site http://www.missionnutrition.ca/french/teachers/print_esteem.htm

Programme canadien: MISSION NUTRITION



Objectifs d'apprentissage

L'information générale et les sommaires des leçons de cette section sont conçus pour aider les étudiants à atteindre les objectifs ci-dessous.

Les étudiants:

- Comprendront l'influence de divers facteurs sur l'estime de soi et l'image corporelle.
- Analyseront de façon éclairée les représentations de corps irréalistes et en mauvaise santé véhiculées par les médias.
- Décriront les facteurs qui contribuent au développement d'une estime de soi positive.

INFORMATION GÉNÉRALE

Estime de soi et image corporelle à l'adolescence

Les jeunes qui entrent dans l'adolescence vivent une phase de transition. Et cette transition fait souvent naître en eux un sentiment de confusion et fait baisser l'estime de soi. À ce stade, l'estime de soi est particulièrement liée à l'image corporelle et à l'apparence physique. Les jeunes filles subissent fréquemment une baisse de leur estime d'elles-mêmes puisqu'elles sont constamment exposées à l'extrême importance qu'attache la société à la beauté féminine et à la minceur. L'image corporelle préoccupe aussi les garçons qui, de plus en plus, sont confrontés à des représentations de corps masculins extrêmement musclés ou chétifs dans les médias. Les enseignants et les parents ont un rôle crucial à jouer dans le développement d'attitudes et d'habitudes saines que les jeunes conserveront toute leur vie.

Qu'est-ce que l'estime de soi?

L'estime de soi équivaut à la valeur à laquelle nous nous évaluons, c'est-à-dire l'image que nous avons de nous-même par rapport à celle que nous croyons devoir projeter. Nombre d'éléments peuvent être pris en compte quand vient le temps de mesurer son estime de soi, notamment les talents, les aptitudes intellectuelles, les habiletés sportives, les intérêts, la sociabilité, la capacité d'aider autrui et l'apparence physique. Les croyances et les attitudes

vis-à-vis soi-même qui affectent l'estime de soi s'acquièrent à la naissance. Notre estime de nous-même détermine jusqu'à quel point nous nous sentons précieux, digne d'amour et d'intérêt, et compétent dans ce que nous entreprenons. Heureusement, l'estime de soi peut évoluer et s'améliorer. Les enfants peuvent être initiés aux aptitudes qui les aideront à développer une bonne estime d'eux-mêmes.

Le lien entre estime de soi et image corporelle

L'estime de soi et l'image corporelle sont intimement liées. Alors que les gens qui possèdent une bonne estime d'eux-mêmes tendent à présenter une image corporelle saine, ceux qui démontrent une faible estime d'eux-mêmes possèdent souvent une pauvre image corporelle.

L'estime de soi est inculquée, non innée

Construire son estime de soi

Pour en arriver à ce que les étudiants développent une bonne estime d'eux-mêmes, il faut les initier au concept de la personne équilibrée, qui comprend de multiples attributs personnels sans privilégier uniquement l'apparence physique. Il est important de dissocier l'estime de soi et la taille ou le poids. L'accent doit plutôt être mis sur les nombreuses qualités des étudiants et leur capacité à se perfectionner dans divers domaines : les études, le travail, le sport ou l'activité physique, les intérêts personnels, les passe-temps et les associations, le service communautaire et les rapports interpersonnels. Ainsi, leur évaluation d'eux-mêmes et leur estime de soi en bénéficieront de façon générale.

Pour stimuler l'estime de soi chez les étudiants:

- Préparez le terrain pour la réussite.
- Faites-leur des commentaires positifs.
- Montrez-leur que vous avez confiance en eux.
- Mettez l'accent sur les aspects positifs de la vie.
- Aidez-les à se sentir importants.

Attention à la discrimination sexuelle en matière d'estime de soi

Malgré les progrès sur le plan de l'égalité des sexes réalisés au fil des ans, les attentes du point de vue social diffèrent que l'on soit une fille ou un garçon. Tandis que les filles sont souvent jugées en fonction de leur apparence physique, les garçons le sont plutôt en fonction de leur performance. Par conséquent, les critères pris en considération dans l'établissement de l'estime de soi des filles et des garçons varient. Ainsi, l'apparence physique joue un rôle de premier plan pour les filles, et pour les garçons, ce sont leurs talents et leurs aptitudes qui comptent le plus.

Au début de l'adolescence, la forme et la taille du corps des jeunes filles s'éloignent plus souvent qu'autrement de « l'idéal minceur ». Les garçons, pour leur part, se rapprochent davantage du modèle musclé de leurs rêves. Dans l'ensemble, trop souvent, à la puberté, l'estime de soi est liée à des perceptions irréalistes, ce qui peut engendrer des comportements indésirables en matière d'alimentation et d'activité physique. C'est pourquoi une image corporelle saine pourra enfreindre le développement de mauvaises habitudes comme les régimes, la pratique excessive d'exercice ou l'utilisation de stéroïdes.

Acquérir une image corporelle saine

Une attitude saine envers son corps et le fait de s'accepter tel que l'on est résultent en une image corporelle saine. La construction de notre image corporelle dépend de nos interactions et de notre environnement. Les enseignants et les parents jouent un rôle déterminant dans le développement d'attitudes et d'habitudes désirables qui serviront toute la vie aux jeunes qui les adopteront.

Vous pouvez favoriser l'acquisition d'une image corporelle saine chez les étudiants en les aidant à développer une bonne estime de soi par la reconnaissance, entre autres, de leurs nombreuses qualités. Les étudiants bénéficieront également d'une sensibilisation aux images irréalistes véhiculées par les médias et de la compréhension du fait que des personnes saines peuvent être de tailles et de poids différents.

Sensibilisation aux médias

Sensibiliser les jeunes à l'aspect irréaliste et maladif de nombreux modèles présentés dans les médias peut contribuer à les protéger contre le développement potentiel d'une image négative d'eux-mêmes alors que leur corps se transforme pour passer à l'adolescence. Les jeunes filles et les jeunes femmes du Canada subissent de la part des médias et de la société une pression constante de se conformer à un idéal minceur. De leur côté, les garçons et les hommes sont de plus en plus confrontés à des représentations d'hommes très musclés ou exceptionnellement minces. Apprendre à juger ces images irréalistes du corps présentées dans les médias peut faire une différence dans la façon dont les étudiants se sentent par rapport à leur corps et dans la perception qu'ils ont d'eux-mêmes et des autres.

Un merveilleux monde de différences

Les enfants doivent savoir que des personnes en santé peuvent être de tailles et de poids différents en plus d'être dotées d'aptitudes qui varient de l'une à l'autre. La diversité de tailles et de formes dépend de facteurs d'ordre génétique, biologique et culturel. Comprendre cette diversité aidera les enfants à respecter et à apprécier ce qui distingue les différents êtres humains. Les enfants qui possèdent ces notions ont plus de chances d'aimer leur corps tel qu'il est et prendront probablement mieux soin d'eux-mêmes.

Les enseignants peuvent aider les étudiants à comprendre les changements qui se produisent au moment de la puberté. À cette période, l'acceptation de la diversité devient essentielle, car les enfants ne se développent pas tous au même rythme.

Questionnaire Image corporelle

Enseignants et parents, analysez vos propres émotions, attitudes et croyances.

Les notions menant à une bonne estime de soi et à une image corporelle saine s'apprennent et se développent. Il n'y a rien de tel que des modèles positifs pour aider les jeunes à bâtir une image corporelle saine.

Quelques questions vous permettant de réfléchir à votre propre image corporelle.

Q1: Vous concentrez-vous sur les nombreux attributs positifs qui vous caractérisent de même que sur ceux des autres?

Oui Non

R: Donner plus d'importance aux attributs positifs qu'à l'apparence physique est un excellent moyen d'améliorer sa propre estime de soi ainsi que celle des autres, surtout celle des enfants.

Q2: Croyez-vous que les corps sains peuvent prendre des tailles et des formes différentes?

Oui Non

R: Les enfants qui apprennent à accepter et à respecter la diversité dans l'apparence physique et d'autres attributs sont plus aptes à aimer leur corps et à s'aimer eux-mêmes.

Q3: Remettez-vous en question les représentations irréalistes de corps trop minces ou encore trop musclés qui sont véhiculées par les médias?

Oui Non

R: Aider les jeunes à reconnaître les mauvaises images corporelles les incite à se faire une idée plus réaliste de tout l'éventail de corps en santé aux tailles et aux formes différentes.

Q4: Avez-vous une politique de « tolérance zéro » pour le dénigrement, les taquineries, le harcèlement et l'intimidation?

Oui Non

R: Les enfants doivent apprendre à se respecter mutuellement. Ils doivent aussi savoir qu'ils doivent en parler à un parent ou à un enseignant lorsqu'ils, ou quelqu'un qu'ils connaissent, font l'objet de harcèlement ou d'intimidation.

Leçon 1

Cible

Estime de soi

Objectif

Encourager les étudiants à reconnaître et à mettre en valeur les nombreux aspects positifs de leur personnalité. Ils doivent considérer ces atouts comme les facteurs qui leur serviront à bâtir une saine estime d'eux-mêmes.



Introduction

Réfléchissez ensemble sur la signification de l'estime de soi et dressez une liste de caractéristiques qui rendent les personnes uniques. Incitez les étudiants à mettre l'accent sur ce qui n'a aucun lien avec l'apparence physique.



Exercice en classe

Renforcer l'estime de soi

1. Donnez une enveloppe à tous les élèves. Demandez-leur d'y inscrire leur nom. Ils doivent ensuite déposer les enveloppes sur une table à l'avant de la classe.
2. Demandez aux étudiants de noter une chose qu'ils aiment à propos de chacun de leurs camarades sur différents morceaux de papier. Encouragez-les à mettre l'accent sur les talents, les intérêts, les qualités et les caractéristiques uniques de leurs camarades, et non sur leur apparence.
3. Les étudiants doivent ensuite glisser leurs notes dans l'enveloppe portant le nom de chacun de leurs camarades.
4. Ramassez les enveloppes et, avant de les distribuer aux étudiants, vérifiez-en le contenu pour vous assurer qu'aucun commentaire blessant n'y figure.

Une fois l'activité terminée, chaque élève aura sa propre enveloppe remplie de petits billets sur lesquels seront inscrites les qualités que les autres auront remarquées chez lui.



Évaluation

Pour donner suite à l'activité en classe, demandez aux étudiants d'inscrire leur propre définition de l'estime de soi dans le haut d'une feuille de papier. Sous la définition, ils devront dresser une liste de dix actions qui pourraient contribuer au développement d'une estime de soi positive tant chez eux que chez les autres.



Suggestion de devoir

Le journal de l'estime de soi

Encouragez les étudiants à tenir un journal dans lequel ils regrouperont leurs attributs positifs. Ils pourront s'en servir pour analyser leurs émotions et pour réfléchir sur les raisons de leur bien-être personnel et sur leur place dans la société. Leur journal peut devenir un outil indispensable pour noter leurs nombreuses qualités et renforcer leur estime de soi.

Leçon 2

Cible

Influences des stéréotypes féminins et masculins

Objectif

Analyser de façon éclairée l'influence des stéréotypes féminins et masculins sur l'estime de soi et sur l'image corporelle, et reconnaître qu'il n'existe pas de forme ou de taille idéales.

1. Demandez aux étudiants de travailler en équipe pour étudier l'évolution de la représentation du corps féminin idéal au fil du temps. Ils pourront même remonter au-delà du siècle dernier en se servant des oeuvres d'artistes du XIX^e siècle.
2. Assignez un style et une époque à chaque équipe: les silhouettes à la mode du tournant du siècle; les féministes de 1920; l'influence de Marilyn Monroe dans les années 1950 et 1960; le genre Twiggy des années 1970; les silhouettes élancées, sveltes et fermes à la Cindy Crawford des années 1980; et l'aspect chétif pré pubère des années 1990.
3. Demandez à chaque équipe de présenter à la classe des images sur lesquelles figurent les femmes des périodes étudiées. Puis animez une discussion qui portera les étudiants à réfléchir sur les modes au fil du temps ainsi que sur les différences et les ressemblances entre la représentation des femmes et celle des hommes dans les médias.

 **Suggestion de devoir**

Vous êtes unique

Demandez aux étudiants de créer un collage représentant les divers aspects d'eux-mêmes sans toutefois se concentrer sur leur apparence physique. Ils peuvent utiliser des photos de famille, des mots, des dessins, de la poésie et une infinité d'objets pour composer une oeuvre qui leur ressemble. Encouragez les étudiants à prendre en considération tout ce qui les caractérise pour produire un collage unique en hommage à leur individualité.

 **Évaluation**

Basez votre évaluation du collage de chaque élève sur l'identification d'attributs positifs qui ne sont liés ni au sexe ni à l'apparence physique et sur l'inclusion dans l'oeuvre de la représentation de qualités non discriminatoires relevées au cours de la discussion en classe.

Leçon 3

Cible

Sensibilisation aux médias

Objectif

Aider les étudiants à respecter la diversité et à analyser de façon éclairée les images de corps irréalistes et peu en santé véhiculées par les médias.



Introduction

Réfléchissez à l'influence des médias sur l'image corporelle. Demandez aux étudiants de penser à leurs amis, à leur famille et aux gens de leur communauté de même qu'à leurs différences: culture, qualités individuelles, talents, aptitudes, intérêts, tailles et poids. Animez une discussion qui permet aux étudiants de réfléchir sur ce qui distingue les personnes de leur entourage de celles qu'ils voient à la télévision, dans les magazines, dans la publicité.



Exercice en classe

Le « vrai monde »

1. En vous basant sur la discussion en classe, demandez aux étudiants d'essayer de trouver et de découper dans les magazines des images de gens qui ressemblent à ceux qu'ils connaissent ou qu'ils côtoient. Notez que la tâche risque d'être difficile.
2. Demandez aux étudiants s'il leur a été facile de trouver des images du « vrai monde » ou si, au contraire, ils ont trouvé davantage d'images irréalistes. Discutez avec eux de l'influence des images projetées par les médias sur l'évaluation de leur propre image corporelle.
3. Encouragez les étudiants à analyser de façon éclairée les images de corps irréalistes et maladifs présentés dans les médias et discutez des techniques photographiques utilisées dans la production des magazines et dans l'industrie cinématographique.
4. Demandez aux étudiants d'expliquer la raison qui les pousse à croire au réalisme des modèles figurant sur les images qu'ils ont choisies et cherchez à savoir ce qui leur plaît en eux.
5. Demandez aux étudiants de créer, au moyen des images qu'ils ont trouvées, un collage de « vrai monde » pour la classe.



Suggestion de devoir

Lettre à un rédacteur en chef

Encouragez les étudiants à s'engager en écrivant au rédacteur en chef de leur magazine préféré ou à leur station de télévision favorite pour exprimer leur inquiétude face à la diffusion d'images irréalistes et pour inviter ces médias à présenter davantage de « vrai monde ».



Évaluation

Annexe 5

Vous aimez-vous ? très peu, beaucoup, suffisamment ?

Test santé présenté par la

Corporation professionnelle des psychologues du Québec

Le manque d'estime de soi est la source de plusieurs problèmes psychologiques. Et, pour contrecarrer cette tendance que nous avons tous et toutes à nous déprécier, encore faut-il d'abord prendre conscience de ce réflexe. C'est pourquoi la Corporation professionnelle des psychologues du Québec a choisi d'aborder ce thème et vous propose, par le biais de ce test, une façon de vérifier votre niveau personnel d'estime de soi. Lisez bien chacun des scénarios qui suivent et tentez d'évaluer quelle serait votre réaction si vous devriez vivre de telles situations.

1.- *On vous propose de participer à une nouvelle activité.*

- a) Vous êtes pris(e) de panique et refusez sur le champ.
- b) Vous acceptez, mais pas sans un brin de nervosité.
- c) La nouveauté vous stimule et vous acceptez avec joie.

2.- *Un génie vous apparaît et propose de vous accorder un vœu. Quel sera-t-il ?*

- a) Corriger un défaut physique.
- b) Gagner à la loterie.
- c) Avoir le physique et la personnalité d'une personne que vous admirez.

3.- *Lorsque les gens vous décrivent, ils vous trouvent ...*

- a) généreux(se).
- b) intéressant(e) et plein(e) de vie.
- c) gentil(le) mais effacé(e).

4.- *Un malentendu vous oppose à un membre de votre famille. Vous demandez conseil à vos autres parents. Comment vous reçoivent-ils ?*

- a) Ils tentent de nier le problème en affirmant que c'est dans votre tête que ça se passe.
- b) Ils prennent le temps de vous écouter, mais ne proposent pas de solutions.
- c) Ils prennent votre problème à cœur et cherchent à le résoudre avec vous.

5.- *Au travail, on vous reproche une erreur que vous avez commise.*

- a) Vous acceptez la critique, mais ne vous sentez pas attaqué(e) pour autant, puisque vous faites toujours de votre mieux.
- b) Vous ferez mieux la prochaine fois.
- c) Vous remettez votre compétence en question.

6.- *Si vous tracez le bilan de votre vie, vous en concluez que ...*

- a) vous n'avez pas été très choyé(e) par le destin.
- b) vous faites ce que vous pouvez avec ce qui vous a été donné.
- c) votre vie vaut bien celle des autres.

7.- *Une copine qui vit des difficultés amoureuses vous demande conseil. Comment croyez-vous qu'elle réagira ?*

- a) Vous avez généralement de l'influence sur les autres, alors il est probable qu'elle suivra votre conseil.
- b) Elle n'en fera qu'à sa tête, vous en êtes convaincu(e).
- c) Elle prendra sa propre décision, mais votre conversation pourrait l'influencer.

8.- *Physiquement, comment vous trouvez-vous ?*

- a) Pas si mal, ordinaire !
- b) Il y aurait nettement place à amélioration !
- c) Plutôt bien, modestie oblige !

9.- *Votre meilleur ami est sur le point de commettre une bêtise. Mais si vous intervenez, vous pourriez mettre votre amitié en péril.*

- a) Vous lui en parlez quand même. Lorsque vous avez quelque chose à dire, vous le dites.

- b) Vous le lui laissez savoir de manière détournée, en utilisant des exemples, sans vraiment le confronter. ✓
- c) Vous préférez vous taire. Les amis sont rares. Pourquoi risquer de perdre celui-là ?

10.- *Un membre de votre famille est souffrant et vous devez tous l'aider à traverser sa convalescence.*

- a) C'est vous qui serez le plus souvent sollicité(e), ou du moins en avez-vous l'impression.
- b) Vous tiendrez le décompte des heures accordées par chacun, question de vous assurer de l'équitable partage des tâches.
- c) Vous ne vous sentez pas harcelé(e) et êtes convaincu(e) que chacun donne ce qu'il peut. ✓

11.- *Vous posez votre candidature pour un poste qui vous intéresse, mais pour lequel vous n'êtes pas aussi qualifié(e) que les autres candidats.*

- a) Vous êtes certain(e) d'avoir quand même une chance de l'obtenir.
- b) Vous êtes convaincu(e) de votre compétence et parviendrez peut-être à transmettre votre enthousiasme à l'employeur.
- c) Vous n'avez pas vraiment confiance mais ça ne coûte rien d'essayer ! ✓

12.- *Vous vous rendez à une soirée entre amis.*

- a) Vous restez en retrait toute la soirée car vous détestez ce genre d'événement.
- b) Vous plaisez aux gens parce que vous vous plaisez en leur compagnie. ✓
- c) des étrangers sont présents, vous serez mal à l'aise, mais si le groupe est composé d'amis intimes ... alors vous serez tout à fait détendu(e).

13.- *Vos relations avec les membres de votre famille sont-elles :*

- a) assez agréables ?
- b) plutôt dictées par le devoir ? ✓
- c) motivées par le pur plaisir de vous retrouver ?

14.- *Si vous réfléchissez à vos activités professionnelles, vous en venez à la conclusion que...*

- a) vous êtes fier(ère) de ce que vous faites et aimez parler de votre boulot.
- b) vous vous plaisez au travail mais, lorsque arrive le week-end, vous préférez ne pas parler de vos activités professionnelles.
- c) vous détestez votre travail et n'aimez pas en parler.

15.- *Vous devez prendre une importante décision.*

- a) Vous ruminez le pour et le contre, changez encore une fois d'idée. Vous avez peur de regretter votre choix.
- b) Vous fixez votre choix une fois pour toute. Vous êtes prêt(e) à en assumer les conséquences.
- c) Vous êtes convaincu(e) d'avoir pris la bonne décision.

16.- *Transportez-vous dans le passé, il y a 10 ans environ. À cette époque, comment imaginiez-vous votre avenir? Avez-vous réussi à atteindre les buts que vous vous étiez fixés?*

- a) En partie.
- b) Votre cheminement vous satisfait pleinement.
- c) Vous n'êtes absolument pas là où vous auriez souhaité être.

17.- *Quelle est l'affirmation qui traduit le mieux votre pensée ?*

- a) Il n'y a que les fous qui ne changent pas d'idée.
- b) Dans le doute, abstiens-toi.
- c) À cœur vaillant, rien d'impossible.

18.- *On vous présente à un groupe d'inconnus.*

- a) Vous êtes timide et mal à l'aise en présence d'étrangers.
- b) Il faut un peu de temps pour briser la glace.
- c) Vous vous sentez immédiatement en confiance.

19.- *Qu'est-ce qui vous fait honte ?*

- a) Rien.
- b) Le comportement des autres.

c) Vos propres erreurs.

20.- *Au travail, diriez-vous que vos supérieurs sont ...*

a) relativement heureux de votre performance.

b) souvent insatisfaits de votre rendement.

c) généralement très satisfaits de votre travail.

TOTAL DES POINTS

Calculez votre pointage selon la grille suivante :

No	A	B	C	No	A	B	C
1	0	2	4	11	2	4	2
2	2	4	0	12	0	4	2
3	0	4	2	13	2	0	4
4	0	2	4	14	4	2	0
5	4	2	0	15	0	2	4
6	0	2	4	16	2	4	0
7	4	0	2	17	2	0	4
8	2	0	4	18	0	2	4
9	4	2	0	19	4	2	0
10	0	2	4	20	2	0	4

Coup d'œil sur vos résultats ?

Entre 60 et 80 points

Manquer d'estime de soi ? Pas vous !

Entre 40 et 60 points

Votre estime de soi n'est pas sans faille.

Moins de 40 points

Ce manque d'estime de soi peut être à l'origine de certains problèmes personnels.

Annexe 6

L'estime de soi et les quintessences florales du Dr. Edward Bach

Les quintessences florales du Dr. Edward Bach connues plus communément sous les nom de «Fleurs de Bach », sont des remèdes vibratoires. Ils permettent de traiter avec succès des désordres émotionnels, psychosomatiques éthiques par la ré harmonisation de la conscience. Ils agissent directement sur le système d'énergie que représente l'homme , à travers ses très subtils réseaux de fréquences vibratoire. Se présentent en gouttes à prendre dilués dans l'eau.

;

« Larch » : quintessence à base de Méléze



représente le principe de la confiance en soi .

Symptômes Clés : attente d'un échec par manque de confiance en soi, complexe d'infériorité

Potentiel après l'utilisation :

- On s'attaque aux problèmes de manière réaliste.
- On reste ferme même en cas d'échec

« Cerato « quintessence à base de Plumbago



représente le principe de la certitude intérieure

Symptômes Clés : Confiance insuffisante dans sa propre intuition

Potentiel après l'utilisation :

On se laisse guider par sa voix intérieure, on a confiance en soi et on ne modifie pas ses décisions.

Voilà a titre indicatifs deux remèdes intéressants pour agir sur le manque de confiance en soi, même si ces remèdes sont en vente libre et peuvent être auto prescrits convient de demander conseil à un conseiller en fleur de Bach ou se procurer les livres qui décrivent la méthode entière. (Les 38 quintessences florales du Dr. Edward Bach - Mechthild Scheffer –Editions Librairie de Médicis)

Voici deux adresses d'associations pour la découverte des fleurs du Dr. Bach :

La Centaurée
15, rue Boileau
59115 Leers
Tél. 20.82.14.87

Martine Winiger
14 , bis rue Denis-Couturier
93100 Montreuil
Tél. 01.48.58.81.75

BIBLIOGRAPHIE

- Masculin/Féminin. Françoise Héritier. Ed. Odile Jacob I 1996 II 2002
- Hiérarchie Masculin/Féminin. Claude Lévi Strauss.
- Faites vous-même votre psychothérapie tome I l'enfance, tome II la vie intra-utérine et la naissance. Docteur Claude Imbert. Ed. Visualisation Holistique Paris.
- L'avenir se joue avant la naissance – Prévenir et guérir pour le changer. Docteur Claude Imbert. Ed. Visualisation Holistique Paris. Juin 1998
- Du côté des petites filles. Elena Gianini Belotti . Ed. Des femmes 1974.
- Maternité Affaire publique affaire privée sous la direction d'Yvonne Knibiehler. ED. Bayard. Avr. 2001.
- L'estime de soi –S'aimer pour mieux vivre avec les autres. Christophe André- François Lelord. Ed. Odile Jacob. Sept. 1999.
- Les filles d'Eve - Christiane Olivier 1990.
- Dossier Sciences humaines –Octobre 2002
- Magazine Enfants Québec, Octobre 1994,
- Le développement socio affectif de l'enfant – Dr Bessel – Ed. Actualisation
- PRODAS – Programme de Développement affectif et social -U. Palomares, G. Ball
²Ed. Actualisation.
- Les 38 quintessences florales du Dr. Edward Bach - Mechthild Scheffer –Editions
Librairie de Médecis

Sites Internet :

- [http://www. Servicevie.com](http://www.Servicevie.com).
- <http://www.psychologie.com>
- <http://www.benessere.com>
- <http://www.Edwige Antier.com>
- <http://apo.cegeptr.gcca/psycho/estime.html>
- http://www.missionnutrition.ca/french/teachers/print_esteem.htm

13 819

The first part of the report is a general introduction to the project. It describes the objectives and the scope of the work. The second part is a detailed description of the methodology used in the study. This includes a discussion of the data sources, the sampling method, and the statistical techniques employed. The third part of the report presents the results of the study. This is followed by a discussion of the findings and their implications. The final part of the report is a conclusion and a list of references.