

## Séminaire Estime de soi – éléments didactiques

### 1 – Qu'est-ce que l'estime de soi ?

Le créateur de ce concept est JAMES, en 1890, qui définit ainsi l'Estime de soi : « conscience de la valeur du Moi, évaluation intime de soi en lien avec ses propres valeurs ».

L'estime de soi dépend de la perception que l'on a de soi, de son sentiment d'avoir de l'importance, de se sentir unique.

L'estime de soi est une construction de base de l'individu.

D'après la méthodologie de Walker et Avant, voici plusieurs attributs de l'estime de soi :

- La valeur accordée à soi-même : s'accorder de la valeur permet de mieux prendre des décisions.
- L'acceptation de soi : c'est l'acceptation de nos forces et de nos limites ; elle permet des relations facilitées avec les autres.
- Le sentiment de compétence : il permet d'affronter les situations avec succès ; celui-ci influence la motivation, l'engagement et la persévérance. Il permet plus de résilience, c'est-à-dire une meilleure capacité à se reconstruire après un choc.
- L'attitude envers soi : avoir un dialogue intérieur positif, doux et bienveillant malgré des événements malheureux ou des échecs, aide à être plus serein, et limite le stress.
- Le respect de soi : c'est un sentiment d'égard et de considération envers soi, ses valeurs, son caractère et sa dignité. S'aimer avec suffisamment de confiance pour pouvoir se définir, s'affirmer et se différencier face aux attentes et aux demandes de l'autre.

### 2 – Les profils possibles consécutifs d'une mauvaise estime de soi

Le narcissique : constamment préoccupé par son image sociale

Le perfectionniste : toujours soucieux d'avoir des comportements conformes

L'orgueilleux : compense un sentiment d'infériorité

Le séducteur : se revalorise du fait de ses multiples conquêtes

Le « boulotmane » : a reçu l'attention pour son travail et ses succès matériels

Le possesseur : se sent important du fait de ses possessions matérielles

L'impuissant : se met en scène en tant que faible et impuissant, pour qu'on prenne soin de lui.

Le honteux : sentiment pénible de son indignité, souvent en rapport avec un gros abus ; peut entraîner de l'alcoolisme

Le coupable obsessionnel : après un divorce, un décès ou le suicide d'un proche. Derrière cette culpabilité, il peut y avoir une grosse agressivité.

L'anxieux : inquiétude démesurée et souvent imaginaire.

L'angoissé : ne saisit pas la cause de son mal-être

Le dépendant : n'a pas confiance en lui et a besoin de l'approbation des autres

L'indépendant : c'est une surcompensation : « besoin de personne »

Le dépressif.

### **3 – Les trois piliers pour une bonne estime de soi**

#### **A – L'amour de soi**

Il dépend des nourritures affectives que nous avons reçues (être aimé quoiqu'on fasse, sans condition). C'est le socle de l'estime de soi.

#### **B – La vision de soi**

C'est le regard que l'on porte sur soi, l'évaluation subjective de soi-même. A l'origine, elle dépend des projets que les parents portaient sur nous, mais aussi sur eux-mêmes. Si les parents nous estiment leur enfant sans pression, cela est porteur... Si au contraire les parents faisaient pression sur l'enfant, cela est négatif, car l'enfant finit par avoir peur de décevoir.

#### **C – La confiance en soi**

Être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir d'une façon adéquate dans les situations importantes.

Postures parentales permettant la confiance en soi :

- Quand les échecs sont présentés à l'enfant comme une conséquence possible, mais pas catastrophique.
- Quand ils reconnaissent l'enfant autant pour avoir essayé que pour avoir réussi
- « Il vaut mieux agir et échouer plutôt que ne rien faire pour ne pas échouer »

#### **4 – Les causes d’une mauvaise estime de soi**

##### **A – Croyance « je ne suis pas intéressant »**

- Naissance peu ou pas désirée
- Parents très occupés
- Parents ayant peu ou pas d’estime d’eux-mêmes
- Famille nombreuse
- Pas de réussite enfantine reconnue
- Honte des parents, des origines (infirmité, échec financier familial, émigration, etc...)
- Compétition avec les frères et sœurs
- Demande excessive des parents (l’estime de soi est un rapport entre les succès et la prétention)

##### **B – Les quatre sources de pression**

- La naissance
- Les parents
- Les enseignants
- Les camarades de classe

##### **C – Les traumatismes**

- Les agressions qui entraînent honte et culpabilité
- Parents toxiques
- Parents contrôleurs intrusifs : « je sais ce qui est bon pour toi », d’où décision : « je ne suis rien sans mes parents »
- Parents alcooliques : « comment puis-je être quelqu’un de bien si ma mère, mon père est ainsi ? » « S’il boit, c’est que je ne suis pas bien » Honte d’être d’une famille d’alcooliques.
- Abuseurs verbaux : dévalorisent l’enfant quand son comportement ne correspond pas à ce qu’ils veulent, ou quand ils se sentent menacés dans leur toute-puissance, ou si les parents ont des exigences impossibles à tenir.
- Abuseurs physiques (violences)
- Abuseurs sexuels

## **5 – Comment changer et cultiver son estime de soi**

- Reconnaître et accepter le chemin que nous avons à parcourir pour restaurer son estime de soi, c'est-à-dire d'abord et avant tout se libérer des croyances négatives sur nous-mêmes.
- Être attentif à notre critique intérieure, les noter pour en prendre conscience et se libérer des causes de cette critique.
- Regarder notre peur de l'échec et en guérir les causes
- Regarder notre peur du regard des autres et s'en affranchir
- Être empathique avec soi-même et les autres
- Se mettre dans les positions où l'on peut s'affirmer et traiter les peurs qui nous freinent
- Côtayer les personnes qui nous soutiennent dans notre estime de nous et qui ont-elles-mêmes une bonne estime d'elles.
  
- Reconnaître chaque jour au moins une ou deux actions ou façons d'être pour lesquelles on peut se féliciter, et les noter sur notre agenda.
  
- Se laisser recevoir la reconnaissance des autres
- Se faire plaisir, acheter des choses que l'on aime
- Se donner du plaisir
- Se mettre debout devant une glace et se dire que l'on s'aime
- Mettre de belles photos de soi sur les murs