

AMÉLIA LOBBÉ

Psychologue

L'ESTIME DE SOI C'EST MALIN



LES CLÉS POUR
MIEUX VIVRE AVEC SOI
ET LES AUTRES!

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Amélia Lobbé est psychologue à Paris. Ses méthodes s'inspirent des thérapies comportementales et cognitives, ainsi que de la psychologie positive.

Son blog : <http://amelialobbe-psychologue.blogspot.fr>

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-685-1

*Merci à Fabrice, à Gabriel, à Pierre,
à mes parents, à mes frères, à mes mamies,
à Stéphanie, à Géraldine, à Sisi, à Magali,
à Marc, à Sophie, à Virginie, et à Vivien.*

Sommaire

Introduction.....	7
L'estime de soi, la base d'une vie épanouie.....	11
Les clés pour renforcer son estime de soi.....	47
Conserver son estime de soi tout au long de sa vie.....	109
Conclusion.....	135
Bibliographie.....	137
Table des matières.....	143

Introduction

L'estime de soi est ce regard que l'on porte sur soi-même et sur ses actions. Force tranquille qui permet de vivre pleinement sa vie, **l'estime de soi englobe l'amour-propre, le respect de soi-même et la confiance en soi.** Avoir une bonne estime de soi signifie que l'on se reconnaît comme un être aimable, que l'on s'autorise à exister et à s'apprécier avec ses qualités et ses défauts. C'est l'élément qui conditionne en grande partie notre bien-être, ainsi que notre capacité à agir et à nous confronter au regard des autres. Une bonne estime de soi est essentielle à notre équilibre, il est donc important de la développer dans sa vie privée et professionnelle.

Qu'est-ce qu'une bonne estime de soi ?

- **L'estime de soi est un regard positif porté sur soi-même.** Ce regard positif procure une certaine confiance en soi, en ses qualités et en ses capacités.
- **L'estime de soi varie selon les situations et les domaines de la vie.** Vous pouvez avoir une bonne estime de vous dans un domaine et une estime de soi moins satisfaisante dans un autre. Vous pouvez, par exemple, avoir confiance en vos compétences professionnelles, mais vous sentir inefficace dans vos relations sentimentales. Vous pouvez aussi être satisfait de vos qualités intellectuelles et morales, mais ne pas spécialement apprécier votre physique.
- **Une bonne estime de soi est stable et résistante face aux événements de la vie.** Lorsque votre estime de soi est stable, vous savez par exemple faire face aux critiques avec aplomb et argumenter posément si des personnes ne sont pas d'accord avec votre point de vue. En revanche, si votre estime de soi est bonne mais instable, elle s'apparente plutôt à du narcissisme. Ce narcissisme va très vite s'effriter face à l'hostilité, et faire place à de l'agressivité et à une attitude désagréable.

- **Une bonne estime de soi permet d'aller vers les autres**, de s'apprécier et de se sentir apprécié à sa juste valeur. Elle procure un sentiment de légitimité à la personne qui en dispose. Elle lui permet également de ne pas s'effondrer si elle est critiquée ou si elle vit un échec.

Il existe plusieurs façons de renforcer son estime de soi au quotidien et de la consolider sur le long terme. Certes, il y a nécessairement un petit travail à effectuer sur soi-même, mais cela en vaut vraiment la peine. Vous gagnerez assurément en qualité de vie et vous pourrez aller de l'avant en toute confiance.



L'estime de soi, la base d'une vie épanouie

Estime de soi et confiance en soi

D'après une étude récente, l'estime de soi englobe la confiance en soi, et donc la confiance en ses qualités et en ses capacités*. D'après cette étude, améliorer son estime de soi nécessite de travailler sur la perception que l'on a de ses compétences et de ses atouts, dans des domaines que l'on considère comme importants. Plus vous réussirez, ou plus vous aurez l'impression de réussir

* Lindwall, M., Hülya Aşçı, F., Palmeira, A., Fox, K.R., Hagger. M.S., "The Importance of Importance in the Physical Self: Support for the Theoretically Appealing but Empirically Elusive Model of James", Journal of Personality, 2010.

dans un domaine qui vous est cher, plus votre estime de soi s'en trouvera renforcée.

L'estime de soi se construit dès le plus jeune âge

12

L'estime de soi se construit dès la naissance. Elle est basée sur le sentiment d'exister aux yeux de ses parents, qui, lui, détermine le sentiment d'exister aux yeux du monde. L'estime de soi d'un enfant est le fondement d'un certain nombre d'éléments dans sa vie d'enfant et celle d'adulte. Elle est le socle de sa confiance en lui.

L'estime de soi est principalement influencée par l'environnement. Elle est liée à l'attitude des parents qui représentent l'univers de l'enfant et ses premiers contacts avec les autres. Par la suite, l'attitude des éducateurs et des professeurs peut avoir une influence sur l'estime de soi et la confiance en soi des enfants.

Comment offrir des bases solides à l'estime de soi d'un enfant ?

En lui parlant gentiment

Les bébés sont très sensibles aux expressions du visage de leurs parents ainsi qu'à la sonorité des mots. Sourire à son bébé et lui dire des mots doux ne coûte rien, et lui permet de se sentir aimé et important.

Témoigner de l'empathie envers son bébé, lui dire qu'on le comprend et lui faire des câlins est fondamental. Cela suffit bien souvent à calmer ses pleurs, ses peurs et ses angoisses. Il sait ainsi que ses petits malheurs sont compris et pris en compte (cela fonctionne également avec les enfants plus grands et les adultes).

En encourageant ses efforts et en le félicitant

L'estime de soi d'un enfant se développe lorsqu'il est encouragé par ses parents dans ses apprentissages. Le complimenter lorsqu'il réussit quelque chose, mais aussi s'occuper de lui et l'épauler, ne peut que l'aider à venir à bout de ce qu'il entreprend, en toute confiance. Encourager et féliciter les efforts fournis est aussi important que promouvoir les réussites. Les renforcements positifs de la part des parents envers leurs jeunes enfants sont essentiels pour la construction de

leur estime de soi. C'est ce que l'on appelle « l'effet pygmalion », d'après l'étude de Rosenthal et Jacobson (1968).

14

L'effet Pygmalion

L'effet Pygmalion, également appelé « effet Rosenthal & Jacobson » ou « autoréalisation des prophéties », désigne l'influence que peuvent avoir les croyances d'une personne chargée d'encadrer un enfant au sujet des aptitudes de celui-ci. Si un adulte nourrit un a priori positif au sujet d'un enfant et pense que celui-ci a des capacités, il se comportera de manière encourageante et motivante envers cet enfant, qui se sentira de son côté valorisé et répondra positivement aux encouragements et à la confiance qu'on lui aura accordés.

Quel est le lien entre effet Pygmalion et estime de soi ? L'enfant en qui l'on croit et qui est encouragé par l'adulte sera motivé, aura envie de se dépasser et finira par réussir ce qu'il entreprend. Cela lui procurera un sentiment de confiance et de fierté.

Rosenthal, R., Jacobson, L.F., *Pygmalion in the classroom*, New York, Holt, Rinehart & Winston, 1968.

En disant à son enfant qu'on l'aime et en s'occupant de lui

Un enfant qui se sent aimé et valorisé par ses parents aura le sentiment d'être une personne importante. Les parents sont les personnes les plus importantes pour un bébé. C'est essentiellement au travers de leur regard qu'il construit sa propre image et son rapport au monde extérieur. Passer tout simplement du temps à jouer avec son enfant, à s'amuser, à lire, à chanter et à faire des câlins ne sera jamais remplacé par l'achat d'une tablette numérique ou par une baby-sitter.

D'autre part, un enfant dont les parents s'excusent s'ils ont été injustes ou s'ils se sont énervés trop brusquement fera plus facilement l'apprentissage du respect mutuel.



En regardant son enfant avec bienveillance

L'enfant a le droit de se tromper, nul n'est infail-
liblé. On apprend en essayant et en faisant des
erreurs. Si un enfant qui commet une erreur est
sanctionné durement, ou si l'on se moque de
lui, il finira par se bloquer, se dévaloriser et ne
plus rien oser.

16

Donner des conseils à un enfant de façon
positive a son importance. Dire à un enfant :
« C'est très bien, si tu essayes encore, tu finiras
par y arriver », ou « Tu as le droit de te trom-
per », ou « Si tu travailles et fais de ton mieux,
tu y arriveras » est beaucoup plus constructif que
« C'est trop difficile pour toi, tu es nul, tu n'y
arriveras pas ». Si la persévérance et les efforts
fournis sont valorisés, et pas seulement la perfor-
mance, un enfant aura davantage confiance en
lui. On peut également voir avec lui là où il
s'est trompé afin qu'il ne reproduise pas la même
erreur la fois suivante, qu'il s'agisse d'apprendre
à descendre une marche ou d'apprendre à nouer
seul ses lacets.



Samia, 38 ans : « Comparée à ma sœur parfaite en permanence... » : « Toute mon adolescence, j'ai été comparée à ma sœur qui avait un an d'avance à l'école et qui était mince. Moi, j'étais un peu ronde et j'avais des notes moyennes. Ma sœur était considérée comme la princesse de la famille, alors que j'étais surnommée "la boulette". Ça faisait rire mes frères. Je ne peux pas dire que j'étais maltraitée, mais franchement, les réflexions de mes parents au sujet de mon poids et des notes de ma sœur, qui étaient forcément meilleures que les miennes, me complexaient et me complexent toujours. Ça m'a rendue malheureuse pendant longtemps. J'aurais préféré être encouragée et valorisée plutôt que moquée en permanence. »

En évitant les commentaires désobligeants et les insultes

Il est difficile d'avoir une bonne image de soi lorsque l'on a été surnommée « la grosse » pendant toute son enfance par ses parents, ou lorsque l'on a fréquemment entendu des remarques blessantes telles que « Ton frère est intelligent, par contre toi... », « Tes cheveux sont gras et filasses, on ne peut rien faire avec... », « Tu n'es vraiment pas doué à l'école mon pauvre... », « Tu es un sale gamin ».

Les commentaires systématiquement désobligeants au sujet de l'apparence d'un enfant ou de sa personnalité, de la part de ses parents, sont destructeurs pour son estime de soi et sa confiance en lui. Même si ces commentaires semblent anodins aux yeux des parents, ils sont entendus par l'enfant et sont interprétés comme des critiques répétées et très dévalorisantes envers ce qu'il est. Les comparaisons malheureuses et les critiques déguisées en compliments sont également une source de complexes et de faible estime de soi, car l'enfant risque d'intérioriser toutes ces réflexions.



Maureen, 24 ans : « **Ma mère m'insultait...** » : « Durant toute mon enfance et mon adolescence, ma mère ne m'appelait que par des surnoms du genre "la grosse" ou "la conne". Elle criait beaucoup. Je crois qu'en fait elle ne supportait ni mon physique, ni ma façon d'être. Elle était parfaite et j'étais l'erreur de parcours. Elle me stressait tellement que je n'écoutais rien à l'école et que je restais bloquée devant mes devoirs. J'étais en manque d'affection, alors je me réfugiais dans la nourriture. Mon père n'était jamais là car il voyageait beaucoup pour son travail. J'ai commencé à me



faire vomir à l'âge de 12 ans, et je suis partie de chez moi à 16. La suite a été très difficile. J'ai galéré pendant plusieurs années... J'ai heureusement rencontré mon chéri qui m'a apprivoisée et qui m'aime exactement comme je suis. Il m'a donné confiance en moi et m'a montré que j'étais digne d'amour et d'intérêt. Par la suite, j'ai suivi une thérapie avec une psy qui m'a aidée à apporter des réponses, des explications et des solutions à mes problèmes de boulimie et à mes problèmes familiaux. Ça m'a vraiment aidée. Cela dit, j'en veux toujours à ma mère d'avoir fait de mon enfance un enfer, je pense qu'il me faudra du temps pour que je puisse lui pardonner. »

En ne dénigrant pas l'autre parent

Si un enfant a des parents divorcés ou séparés, ceux-ci demeurent ses parents. Même s'ils ne s'aiment plus et même s'ils sont en mauvais termes, un enfant s'appuie sur ses deux parents pour se construire et pour développer son estime de soi. Ils constituent son univers et ses références, avant la crèche et avant l'école. Un enfant a également besoin de stabilité relationnelle et de référents familiaux solides.

C'est pourquoi préserver l'image de l'autre parent vis-à-vis de son enfant est très important. Autant que possible, il faut éviter de dénigrer, de critiquer ou d'accabler d'insultes l'autre parent devant son enfant. C'est perturbant et destructeur pour son estime de soi, car il peut par exemple se dire : « Si mon père est nul et que je ressemble à mon père, alors je suis nul aussi. »

En ne critiquant pas la personnalité, mais un comportement précis

D'une manière générale, il est préférable de ne pas juger la personnalité et le caractère d'un enfant dans leur ensemble, mais de critiquer un comportement ou un acte précis, en fonction des circonstances, afin de préserver son estime de soi.

Il est plus constructif de dire à un enfant au moment où il fait une bêtise ou juste après : « Je n'aime pas ce que tu as fait ce matin lorsque nous étions dans ce magasin », plutôt que de lui dire régulièrement « Tu es menteur, paresseux, capricieux, voleur, violent, gros ou méchant ».

En effet, juger la personnalité d'un enfant sur un fait équivaut à le classer dans une catégorie dont il lui sera difficile de s'extraire.

En effet, les catégories dans lesquelles on classe les enfants au sein d'une famille leur collent à la peau jusqu'à un âge avancé. Si, à partir d'un ressenti ou d'un acte, le caractère d'un enfant est classé et jugé, sa réputation fera probablement le tour de la famille et sera certainement amplifiée. Des années plus tard, son nom a de fortes chances d'être encore associé à cette catégorie dévalorisante. On se souviendra de lui comme du « paresseux », du « capricieux » ou du « caractériel ».

Un professeur peut également avoir une attitude dénigrante envers un enfant et influencer négativement sa confiance en lui. Il suffit qu'il décrète un jour que l'enfant est paresseux ou mauvais élève pour que celui-ci végète dans ses lacunes et développe un manque de confiance en lui et en l'école qui pourra entraîner un sentiment de rejet de l'école.

Des expériences ont effectivement montré que si un parent, ou un éducateur, assoit la réputation d'un enfant, ce dernier sera amené, dans une certaine mesure, à adapter son comportement à l'image qui lui a été attribuée, car les propos et l'attitude de l'adulte à son égard l'y pousseront. On retrouve ici ce puissant mécanisme psychologique appelé « autoréalisation des

prophéties » évoqué plus haut. Lorsque ce mécanisme est activé pour critiquer un enfant ou se moquer de lui, il ne favorise pas la construction d'une bonne estime de soi. Classer un enfant dans une catégorie négative risque donc de l'y enfermer pour de longues années.



22

Karine, 46 ans, maman de Jeanne, 11 ans :
« Ma fille avait une réputation de cancre dans la famille... » : « Ma fille a connu des difficultés scolaires lorsqu'elle était à l'école primaire. Elle a mis du temps à apprendre à lire. Ses résultats étaient souvent médiocres. Ses problèmes sont survenus après ma séparation d'avec son père et c'était devenu un sujet de plaisanterie dans la famille. Ce n'était pas méchant, les gens ne se rendaient pas compte que leurs blagues du type "l'école et Jeanne, ça fait deux" affectaient ma fille. Sa réputation de cancre la dévalorisait par rapport à ses cousins et à ses cousines, et ne l'encourageait pas du tout à travailler davantage. Un jour, je leur ai dit d'arrêter de faire ce genre de remarques en ma présence et en la présence de Jeanne. Ça a été annoncé un peu brutalement, mais je ne le regrette pas. Jeanne et moi sommes allées consulter une psychologue pour enfants, et nous avons pu parler de ma séparation, et de ces réflexions familiales



qui l'avaient tant affecté. Depuis cette thérapie, quelque chose s'est débloqué et elle est plus intéressée par l'école qu'auparavant. Ses notes se sont améliorées, et ça l'a beaucoup motivée. »

En tenant compte des circonstances particulières

Nous négligeons souvent l'importance du contexte lorsque nous pensons évaluer la personnalité d'un adulte ou d'un enfant. Or, le poids de la situation est souvent plus déterminant dans le comportement d'une personne que ses traits de personnalité. Les circonstances familiales et sociales sont également à prendre en compte. Même le plus adorable des enfants



peut se montrer grincheux si un changement est survenu dans sa vie, s'il manque de sommeil, s'il fait ses dents, s'il a faim, s'il est malade, s'il se sent délaissé ou s'il a besoin d'un câlin. Cela ne signifie pas pour autant qu'il a mauvais caractère.

Être sans cesse remis en cause, sans que l'on cherche à le comprendre, est dévalorisant pour l'enfant, mais également stressant pour les parents.

24



Éric, 40 ans, papa d'Enzo, 5 ans : « J'ai arrêté de crier sur mon fils... » : « J'avais tendance à souvent m'énerver et à crier très fort sur mon fils Enzo, pour tout et n'importe quoi. Finalement, cette situation me stressait autant que mon fils, qui réagissait à mes réprimandes en faisant encore plus de bêtises. Sur les conseils d'une psy, j'ai appris peu à peu à me contrôler et à tenir compte du contexte : est-ce que mon fils est fatigué ? Est-ce que moi je suis fatigué et stressé par le boulot ? Est-ce que je me décharge sur mon fils ? Est-ce qu'il a passé du temps avec nous aujourd'hui ? Est-ce qu'il s'ennuie ? Est-ce que je prends vraiment le temps de lui expliquer pourquoi il ne doit pas faire telle ou telle chose et pourquoi on fait telle ou telle chose ? Est-ce qu'il a fait quelque chose de vraiment grave ou



est-ce que je peux être plus souple ? Autant de questions qui me permettent d'évaluer la situation avant de m'énerver, de crier sur lui. Crier et passer pour le méchant parent n'est agréable pour personne. Prendre un peu de recul est plus constructif. »

En évitant les remarques systématiques au sujet de la nourriture

Les injonctions systématiques concernant la nourriture peuvent être la source d'un manque d'estime de soi et de troubles du comportement alimentaire chez les enfants et les adolescents. Si vous-même êtes obsédé par la nourriture ou par la perte de poids, il faut à tout prix éviter de transmettre à votre enfant cette obsession afin qu'il entretienne un rapport sain avec l'alimentation.

Il est également préférable de ne pas féliciter une petite fille uniquement au sujet de son apparence. Être jolie, c'est bien, mais être intelligente, gentille, curieuse, maligne et dynamique est tout aussi important. Si une petite fille associe systématiquement estime de soi, apparence physique et séduction dès son plus jeune âge, elle risque

d'être ainsi conditionnée, afin de plaire à ses parents, de se plaire à elle-même et de plaire aux autres.

Concernant la nourriture, il est plus intéressant de donner de bonnes habitudes à un enfant, plutôt que de le tenter en remplissant les placards de gâteaux pour ensuite l'accabler de reproches. Si un enfant consomme trop de sucreries et de gâteaux, il vaut mieux lui acheter des fruits et des laitages, et lui préparer des repas équilibrés. Laisser le placard à friandises en « libre-service » est trop tentant.

Notons toutefois que les enfants qui prennent trop de poids ont bien souvent une nature qui les prédispose à profiter davantage que les autres. Les culpabiliser en permanence n'est donc pas très constructif. Rappelons également que mettre son enfant au régime sans consulter de spécialiste au préalable est dangereux et peut engendrer des reprises de poids de façon quasi-systématique. C'est « l'effet yoyo ». C'est démoralisant pour l'enfant et cela l'entraîne dans une spirale d'échec.

Il est vrai que les parents subissent une certaine pression par rapport à la progression de l'obésité infantile. Il ne faut pas pour autant dramatiser. Par exemple, pour le goûter, proposer à son

enfant un paquet de biscuits entier est évidemment une mauvaise idée, mais lui préparer deux ou trois biscuits et un laitage (ou un fruit) est tout à fait raisonnable.

Diaboliser les aliments gras et sucrés ne semble pas non plus très judicieux, car cela les rend encore plus attractifs aux yeux des enfants. Il vaut mieux ne pas les bannir complètement de l'alimentation et en faire simplement des mets occasionnels qui seront synonymes de fête. Ainsi, aller au fast-food une fois tous les deux mois avec ses enfants ne va pas faire d'eux des obèses, ni des obsédés de la junk-food. Cela leur fera plaisir et leur montrera que l'on peut



déguster un hamburger et des frites de temps à autre, en passant un moment familial sympa.

Enfin, si un enfant prend trop de poids, ce n'est pas seulement parce qu'il mange trop, parce qu'il mange mal ou parce qu'il a une nature à grossir, c'est aussi parce qu'il est trop sédentaire. Le manque affectif et le stress peuvent également le pousser à compenser avec la nourriture. Lui proposer des activités autres que les écrans (télé, téléphone portable, tablette, ordinateur ou jeux vidéo), s'impliquer avec lui dans des activités sportives et ludiques et l'inscrire à un club de sport sont de bonnes options. Pourquoi systématiquement utiliser la voiture lorsque l'on a une course à faire, alors que la marche à pied profite à tout le monde ? C'est un bon exercice pour les enfants et un bon anti-stress pour les parents.

Dans tous les cas, il est préférable de ne pas associer minceur et estime de soi. Mieux vaut valoriser le fait de manger sainement et de bouger, afin d'être en forme et de bonne humeur.

Quelques points à retenir

- Ne pas mettre son enfant au régime sans consulter de médecin qui calculera son IMC et vous questionnera sur vos habitudes de vie.
- Proposer des en-cas à base de fruits, de pain, de laitages et de céréales.
- Ne pas acheter de pâte à tartiner hyper-grasse et de biscuits si votre enfant ne peut pas y résister au quotidien.
- Ne pas diaboliser les pizzas et la junk food et en faire des mets occasionnels.
- Proposer très régulièrement des activités physiques.
- Ne pas associer systématiquement minceur et estime de soi. C'est stressant pour les enfants.



Sophie, 35 ans, maman de Léa, 2 ans :
« J'étais obsédée par la minceur... » : Dans ma famille, il y a toujours eu une espèce de névrose par rapport à la nourriture, à la prise de poids et à l'apparence. Pour ma mère, une fille est jolie si elle est très mince. De ce fait, j'ai toujours eu peur de grossir. J'ai souffert de boulimie pendant plusieurs années. À présent, j'ai une petite fille de 2 ans et j'essaye de ne pas lui transmettre mes complexes et mon obsession vis-à-vis de la nourriture et de l'apparence.



Cependant, il m'est souvent arrivé de dépasser les limites avec elle, car j'ai très peur qu'elle devienne obèse. Par exemple, quand elle avait 2 ou 3 mois, je disais à mes copines que je trouvais ma fille grosse, alors qu'elle avait juste un joli corps de bébé tout à fait normal. Il m'est aussi arrivé de rationner ses biberons afin qu'elle ne prenne pas trop de poids. J'ai eu beaucoup de mal avec la diversification alimentaire. J'ai donc décidé de ne plus lui donner de produits laitiers et de ne lui donner ni viande, ni matières grasses alors qu'elle ne souffrait d'aucune allergie. Tout cela me paraît fou avec le recul, et je sais que si je continue comme ça, ma fille aura elle aussi des troubles du comportement alimentaire. Je suis consciente qu'elle a le droit d'avoir une enfance sereine, mais je n'arrive toujours pas à dépasser mes obsessions. Si je suis honnête avec moi-même, ce sont mes propres obsessions que je projette sur mon bébé. Je veux vraiment m'en sortir... »

Pourquoi manquez-vous d'estime de soi ?

Chaque parcours de vie est unique. Cependant, on relève quelques caractéristiques communes

chez les personnes qui présentent une faible estime de soi.

On note que les individus ayant une faible estime de soi peuvent avoir fait l'objet d'un **manque d'attention ou d'un manque d'affection** de la part de leurs parents. Ils peuvent avoir subi des critiques perpétuelles de la part de ceux qui les ont élevés, ou qui ont participé à leur éducation (voir p. 17).

Les personnes qui manquent de confiance en elles peuvent avoir **supporté les attentes démesurées de leurs parents**, pour qui elles n'étaient jamais à la hauteur (par rapport au comportement, au physique, aux résultats scolaires, etc.). Elles peuvent en effet avoir fait l'objet de projections excessives de la part de leur mère ou de leur père. Le film *Tu seras mon fils* de Gilles Legrand, avec Niels Arestrup et Lorànt Deutsch, est le parfait exemple des attentes excessives qu'un parent peut nourrir vis-à-vis de son enfant, et des dégâts que cela peut causer en termes d'estime de soi, si ces attentes sont déçues. Ce film décrit de façon poignante la relation toxique entre un père et son fils. Le père, un patriarce autoritaire et méprisant, est convaincu que son fils est un incapable. Il rabaisse et humilie constamment son fils. De son côté, le fils n'a été qu'une source

de déception pour son père, qui va même jusqu'à le déshériter et essayer de le remplacer par un autre. Pourtant, le fils ne cesse de chercher maladroitement à plaire à son père, tout en faisant exactement ce qui l'agace. C'est tout le paradoxe de ce type de relation.

Par ailleurs, les personnes qui manquent d'estime de soi ont également pu rencontrer **des difficultés scolaires dans l'enfance** (en raison de problèmes sociaux, de problèmes d'apprentissage, etc.) et en tirer un complexe. Certains individus dotés d'une sensibilité exacerbée ont pu avoir **du mal à trouver leur place dans la famille, à l'école et dans la société en général**. Ils peuvent par exemple avoir souffert de leur position dans la fratrie. Ainsi, le cadet, que l'on compare à l'aîné qui réussit tout et au petit dernier qui est mignon, peut avoir des difficultés à trouver sa place et être amené à faire des bêtises pour se faire remarquer et pour exister.

Dans l'ensemble, « être différent » peut susciter des railleries et un rejet à l'école. Être obèse, être dyslexique, être hyperactif, être issu d'un milieu défavorisé, avoir un handicap moteur ou une disgrâce physique peut être difficile à vivre pour un enfant et entraîner une estime de soi fragile.

L'absence de l'un des parents (ou des deux) peut être très compliquée à surmonter pour un enfant et entraîner une estime de soi fragile. L'abandon, puis l'adoption, peut aussi provoquer des fragilités, un problème d'identité et une faible estime de soi, chez la personne adoptée.

Enfin, les personnes qui ont une faible estime de soi peuvent avoir subi des mauvais traitements dans l'enfance et en être restées très marquées. Heureusement, les difficultés survenues dans l'enfance peuvent être surmontées, même à l'âge adulte, avec beaucoup de patience, de travail et de bonne volonté. Grâce à sa capacité de résilience, un individu a la possibilité de se reconstruire, de se voir autrement, et d'améliorer sa confiance en lui.

Estime de soi et effet de surestimation

Se tromper sur ses atouts est courant. Peut-être vous êtes-vous déjà mépris sur la façon dont vous évaluez vos qualités et vos compétences. Comme la plupart d'entre nous, vous avez peut-être tendance à vous situer au-dessus des autres lorsque l'on vous interroge sur vos atouts et sur vos qualités, c'est ce que l'on appelle l'effet de surestimation.



Or, d'après l'étude des psychologues Dunning et Kruger sur l'effet de surestimation (Kruger, J. et Dunning, D., *Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments*, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol 77, n°6, p. 1121-34, 2010), les individus les moins compétents dans des domaines aussi divers que l'intelligence, la grammaire, la logique ou le sens de l'humour auraient tendance à surestimer leur niveau de compétence, alors que les individus les plus performants le sous-estimeraient. Les personnes incompetentes, elles, ne se rendraient même pas compte de leur degré d'incompétence... Inutile, donc, de vous laisser impressionner par les personnes qui affichent une grande assurance et une haute estime d'eux-mêmes. Il se peut qu'elles se fourvoient complètement sur leurs compétences.

Les conséquences du manque d'estime de soi

Le manque d'amour de soi se traduit par certaines attitudes et par certains comportements typiques. Si vous avez une faible estime de vous :

- Vous vous autocritiquez volontiers et vous vous dévalorisez.
- Vous doutez beaucoup de vous-même et de vos capacités.
- Vous avez du mal à passer à l'action concrètement car vous n'êtes pas sûr de vous : vous avez peur de faire des erreurs et vous redoutez que les autres se moquent de vous.
- Vous craignez énormément le regard des autres. Vous êtes très sensible aux critiques.
- Vous restez en retrait et vous avez du mal à vous imposer.
- Vous vous sentez facilement observé et jugé négativement.
- Vous n'êtes pas du tout à l'aise quand il s'agit de prendre la parole devant un groupe.
- Vous pouvez être sujet à l'anxiété sociale et en montrer les signes (transpiration abondante, mains qui tremblent, rougissement du visage, plaques rouges sur le décolleté, etc.).
- Vous souffrez parfois d'une grande susceptibilité.
- Vous attendez l'approbation des autres, mais vous les percevez comme étant menaçants pour votre fragile estime de vous.
- Vous avez l'impression de ne pas être apprécié à votre juste valeur.

- Vous ressentez possiblement le syndrome de l'imposteur.
- Vous vous montrez fréquemment perfectionniste. Vous n'êtes que rarement satisfait de vous-même, de vos capacités ou de vos actions.
- Vous vous écroulez lorsque vous subissez un échec.
- Vous stressez énormément et durablement si les choses ne fonctionnent pas comme vous le souhaitez.
- Vous pouvez vous remettre totalement en question si quelqu'un vous fait une remarque qui ne vous plaît pas.
- Vous avez un tel besoin de reconnaissance à cause de vos failles narcissiques que cela provoque chez vous des réactions excessives et inappropriées.
- Vous vous montrez parfois arrogant ou agressif afin de dissimuler votre manque de confiance en vous.
- Vous cherchez votre estime de soi dans le regard des autres (vos rencontres sentimentales, vos amis, les inconnus, vos contacts sur les réseaux sociaux, etc.). Vous avez besoin d'être admiré.

- Vous vous mettez en scène sur les réseaux sociaux ou sur un blog, ou bien au contraire vous fuyez ce genre de médias.
- Vous vous égarez de façon récurrente dans des relations stériles, voire toxiques, dont vous savez très bien qu'elles ne mèneront nulle part.
- Vous êtes en demande d'amour inconditionnel de la part de votre compagnon ou de votre compagne. Vous lui témoignez de la jalousie et de la possessivité. Vous vous trouvez souvent dans un état de dépendance affective.
- Vous appréciez d'arborer des signes extérieurs de réussite car cela vous rassure et vous positionne sur votre échelle de la réussite sociale. Cela vous permet de compenser votre manque de confiance en vous.
- Vous vous cherchez d'un point de vue physique et vous testez divers styles et looks, plus ou moins excentriques. Par exemple, vous cultivez une apparence très voyante dans laquelle piercings, tatouages, vêtements et accessoires forment une sorte de carapace protectrice, ou au contraire, vous redoutez d'attirer l'attention et vous adoptez un style passe-partout afin de vous fondre dans la masse.
- Vous cherchez à vous entourer de personnes au caractère dominant (un(e) meilleur(e)

ami(e) qui vous impose sa volonté et qui vous utilise comme faire-valoir, un mari ou une femme qui décide tout et qui peut se montrer dénigrant(e) envers vous...).

- Vous êtes fragile et vous êtes une proie facile pour les personnes manipulatrices dont vous cherchez paradoxalement la compagnie.
- Vous êtes facilement sujet à l'anxiété, à la dépression ou aux troubles du comportement alimentaire. Vous pouvez avoir très peur de vous peser et de vous regarder dans un miroir.
- Vous abusez de l'alcool et des stupéfiants.
- Vous prenez des risques inconsidérés et vous vous mettez en danger. Vous vous détestez au point de vous faire du mal (comportements sexuels à risques, conduite dangereuse, addictions diverses et variées, etc.).

Les conséquences du manque d'estime de soi peuvent s'avérer désastreuses et peuvent influencer tous les domaines de la vie, pendant de longues années. Certes, une personne qui présente une faible estime de soi ne cumule pas tous ces traits de caractère et tous ces problèmes à la fois. Cependant, on ne peut que l'encourager à se prendre en charge afin d'essayer de comprendre la source de ses soucis, de surmonter ses problèmes et d'évoluer.

Estime de soi et narcissisme

Qu'est-ce que le narcissisme pathologique ?

Le « narcissisme pathologique » est l'amour immodéré de soi-même. Les individus très narcissiques affichent une grande confiance en eux. Ils surestiment leurs capacités et leurs talents, ils ne doutent de rien, et surtout pas d'eux-même. Ils recherchent l'attention des autres d'une manière peu opportune. Ils attachent énormément d'importance à leur image, sans aucun recul ni autodérision, et adoptent parfois des comportements incongrus et inappropriés.

Ainsi, les personnes très narcissiques pensent qu'elles sont si spéciales et si importantes qu'elles méritent un traitement particulier. Trop préoccupées par leur propre personne, elles ont peu d'attentions délicates envers les autres et manquent énormément d'empathie (l'empathie est la capacité à se mettre à la place des autres et à adopter leur point de vue).

Par ailleurs, les personnes très narcissiques peuvent se montrer hautaines et arrogantes. Elles ne s'excusent pas lorsqu'elles agissent de façon blessante et témoignent peu de reconnaissance

lorsqu'on leur rend un service, puisqu'elles considèrent que tout leur est dû. Les individus excessivement narcissiques ne se remettent que très rarement en question. S'ils échouent, c'est évidemment à cause des autres ou des circonstances.

Quelle est la différence entre estime de soi et narcissisme ?

L'estime de soi est une forme de « narcissisme naturel » qui est plus ou moins présent chez chacun d'entre nous. Le narcissisme naturel est la part d'estime de soi stable indispensable pour s'apprécier à sa juste valeur, pour se reconnaître comme un être aimable, pour respecter les autres, pour pouvoir les aimer et en être aimé. C'est une composante naturelle et nécessaire de la personnalité, tant qu'elle n'est ni excessive, ni défaillante.

Au contraire, le narcissisme pathologique est un amour immodéré de soi-même. Notons que le narcissique pathologique peut en réalité être le contraire de ce qu'il affiche. Il est tout à fait possible qu'un individu narcissique, qui témoigne dédain et mépris pour tout ce qui ne le concerne pas directement, puisse en réalité ne

pas s'aimer et ne pas avoir une grande confiance en lui. Il utilise alors le narcissisme exacerbé comme mécanisme de défense contre l'inquiétude, l'angoisse et le désamour de soi. Cela lui permet d'exister aux yeux des autres.

D'autre part, le narcissique pathologique déteste être traité comme il traite les autres. Il n'aime pas être dévalorisé et voir son estime de soi instable menacée. Il se montre donc jaloux, séducteur et parfois méprisant afin de flatter son ego.

Privilégiez la bonne estime de soi « stable »

Qu'est-ce que la bonne estime de soi « stable » ?

Une bonne estime de soi stable est essentiellement fondée sur des facteurs tels que les qualités humaines, l'harmonie familiale, la vie sentimentale, la vie culturelle et la vie intellectuelle, plutôt que sur des signes extérieurs de réussite sociale.

C'est dans les moments difficiles que la bonne estime de soi stable se révèle. Elle est résistante face aux difficultés que nous pouvons rencontrer dans la vie.

La bonne estime de soi stable ne permet pas d'éviter les événements difficiles, le jugement



des autres, ou les accidents de la vie, mais elle permet de les surmonter plus facilement et plus rapidement.

Qu'est-ce que la bonne estime de soi « instable » ?

Certaines personnes semblent présenter une haute estime de soi qui n'est en réalité qu'une façade. Cette haute estime de soi se fissure face à la critique et face à l'échec. On dit alors qu'elle est « instable ». Elle se rapproche davantage d'un narcissisme exacerbé et d'un manque de confiance en soi.

Une bonne estime de soi instable est superficielle, fragile et révélatrice d'un grand besoin de reconnaissance.

Elle est fondée sur des éléments externes qui permettent d'impressionner les autres : la réussite sociale et professionnelle, l'image que l'on renvoie aux autres, les performances sportives, etc.

Cette haute estime de soi instable (tout comme le manque d'estime de soi) favorise les réactions inappropriées, le doute excessif, l'inquiétude, la dévalorisation permanente et le stress durable après un échec.

Les individus qui disposent d'une bonne estime de soi instable ont besoin de faire savoir aux autres qu'ils ont de la valeur, afin de mieux s'en convaincre. Ils ont besoin de voir leur valeur reflétée par les autres.



Marina, 35 ans, ancienne cadre supérieure :
« Je suis tombée de haut... » : « J'occupais un poste à responsabilité dans la finance et mon métier était ce qui comptait le plus pour moi. J'en tirais une grande fierté et une grande confiance en moi. Je négligeais ma vie sentimentale, je préférais rester libre, et papillonner. Je repoussais le projet d'avoir des enfants. J'étais la cadre à "haut potentiel" en talons de 10 cm et à forte confiance en elle. La plupart de mes amis gravitaient autour du monde de la finance. Je pensais que se réaliser au travers d'une carrière était ce qu'il y avait de plus important dans la vie. Puis, la crise financière est arrivée, mon entreprise s'est trouvée en difficulté, elle a été rachetée et j'ai été licenciée parmi des dizaines d'autres personnes. La chute a été très douloureuse pour moi qui misais tout sur mon travail et sur ce que cela représentait en termes d'image et de réussite. En réalité, je n'étais pas aussi sûre de moi que je le pensais. J'ai mis un certain temps à rebondir et je suis restée au chômage durant un petit moment. J'ai ensuite fait une dépression. Les amis se sont faits de moins en moins nombreux autour de moi. J'ai compris peu à peu que mon ancien poste n'avait pas autant de valeur et que j'avais surtout un grand besoin de reconnaissance sociale. À présent, j'ai retrouvé un emploi dans un autre univers et je



vis avec un compagnon avec qui j'ai le projet de fonder une famille. Je ne donne plus tout à mon travail, et je privilégie ma vie personnelle, car je n'oublie pas que mon prestigieux poste et que la vie que j'avais avant étaient des valeurs volatiles et superficielles. »

44

Il est essentiel de cultiver des valeurs humaines, sentimentales, familiales et culturelles si l'on souhaite disposer d'une estime de soi solide et stable, et d'une force intérieure qui permettent de surmonter les événements de la vie. Dans le cas de Marina, cela ne lui aurait pas évité d'être licenciée, mais cela lui aurait permis de relativiser la situation et de rebondir plus rapidement, voire même d'anticiper un éventuel changement de carrière.



Julius, 40 ans, ancien sportif de haut niveau :
 « J'ai rebondi facilement... » : « J'étais sportif de haut niveau, j'ai gagné plusieurs médailles, dont une médaille olympique, jusqu'au jour où j'ai réalisé que j'avais fait mon temps, que mon corps était trop fatigué pour supporter les entraînements et le stress des compétitions. Heureusement, j'avais suivi des études supérieures en parallèle de ma carrière sportive et je m'étais toujours intéressé à d'autres choses,



en dehors du terrain de handball. Je ne me suis pas construit autour de mes performances et de mes médailles, car c'est le piège des sportifs de haut niveau. Même si j'ai toujours été heureux de remporter une compétition, je n'étais pas obsédé par la gloire. Cela m'a permis de ne pas me remettre totalement en question le jour où j'ai décidé d'arrêter ma carrière sportive. J'ai pu rebondir facilement. »

Les clés pour renforcer son estime de soi

Détachez-vous du regard critique de vos parents

Comment grandir et développer une bonne estime de soi sous le regard sévère et intransigeant de ses parents dont les réflexions désobligeantes sont quotidiennes ? Parfois, les remarques acerbes des parents se sont accompagnées de mauvais traitements physiques. Il est souvent difficile pour les personnes ayant connu ces difficultés de s'en sortir sans aucun dommage au niveau de l'estime de soi.



Magali, 35 ans, artiste-peintre : « J'ai replacé l'opinion de mes parents à une place raisonnable » : « “De toute façon, tu n'es bonne à rien, que va-t-on faire de toi ma pauvre fille...” À chaque fois qu'un projet me tenait à cœur, ces paroles vénéreuses me tournaient dans la tête... et le projet en question ne voyait jamais le jour. Comment avancer dans la vie quand votre propre mère passe son temps à vous dénigrer et que l'on grandit avec la certitude d'être stupide, laide et insignifiante ?

48

Il a fallu une dépression nerveuse à l'âge de 20 ans et de nombreuses séances chez le psy pour que j'admette à quel point ces critiques étaient subjectives : elles ne faisaient que traduire le regard toxique d'une femme mal dans sa peau mais ne définissaient en rien mon identité ! Je me suis sentie libre le jour où j'ai enfin renoncé à plaire à mes parents, où j'ai replacé leur opinion à une place raisonnable dans la mosaïque des gens qui comptent pour moi. J'ai appris à privilégier le regard bienveillant de mes amis, puis les mots tendres de mon homme.

Championne des projets jamais aboutis, je me suis rendu compte de la fierté que je ressentais quand je terminais une tâche (que ce soit l'achèvement d'une toile difficile ou le fait d'aller bravement chez le dentiste), et j'ai gardé cette

habitude de me fixer des objectifs en mettant un point d'honneur à les atteindre. Peu à peu, une meilleure image de moi a fini par s'installer.

Mais la confiance en soi, quand elle a été malmenée à ce point, se construit tous les jours, et lorsque la peur de l'échec ou des jugements négatifs pointent (encore) leur nez, je visualise mentalement le meilleur des antidotes : de grandes lettres maladroites placardées sur le frigidaire qui me disent "Maman, tu es la meilleure des mamans...". »

Comment grandir et se construire lorsque l'on n'a pas bénéficié du regard bienveillant et encourageant de ses parents ?

Quelques points à retenir

- Votre objectif est de réussir à prendre de la distance, à rationaliser et à ne plus tenir compte des paroles blessantes et déplaisantes que vous avez pu entendre de la part de vos parents durant toute votre vie. Même si ces propos vous semblent très durs, il faut absolument essayer de vous en détacher et d'y accorder moins d'importance. Il s'agit de replacer ces remarques dévastatrices à leur juste place. →

- Vous pouvez développer une bonne estime de vous-même, vous construire une vie d'adulte et vous épanouir, sans regard parental bienveillant. Pour cela, il vous faut analyser avec objectivité votre vie, identifier vos réussites, ce qui vous apporte du bonheur, et sur qui il vous est possible de vous appuyer. Cherchez autour de vous d'autres regards bienveillants. Il peut s'agir du regard d'un grand-parent, d'un conjoint, de vos enfants, d'un ami fidèle, d'un professeur ou d'un éducateur.
- Vous allez surtout devoir apprendre à vous regarder vous-même avec bienveillance, sans l'approbation de vos parents. Vous vous sentirez plus libre, plus confiant en vous-même, et vous parviendrez à faire vos propres choix. Ceux-ci ne seront plus dictés uniquement par la volonté de plaire à tout prix au parent qui a fait défaut ou par le souhait de vous opposer systématiquement à lui.
- Peut-être parviendrez-vous avec le temps à ne voir que le bon côté de vos parents, et à éluder leurs réflexions désobligeantes. Vous saurez leur dire non et vous saurez peut-être même prendre avec un certain humour ce qu'ils vous disent. Plus vous prendrez confiance en vous, plus vous serez serein et flegmatique, et moins vous vous montrerez susceptible.



Sophie, 30 ans, écrivain : « **J'apprends à ne plus écouter les remarques de mes parents** » : « J'ai grandi avec des parents qui, sans être négligents ou maltraitants, ont tenté de me couler dans un moule. Je me suis construite avec une estime de moi plutôt faible, fondée sur la peur de l'abandon et un sentiment d'infériorité qui entravent beaucoup de choses du quotidien. Plusieurs psychothérapies ont été nécessaires pour que je prenne conscience de ces problèmes et de leurs causes. J'apprends à me détacher du regard de mes parents, à ne plus écouter leurs remarques qui, dans mes souvenirs, critiquent mes actions du quotidien, et à ne plus chercher leur approbation qui ne correspondra pas forcément à mes critères d'adulte. J'essaie de fonder mon estime de moi sur le regard de mon compagnon qui m'a choisie et non subie, et sur la confiance de ma fille qui compte sur moi pour se construire elle-même. J'essaie de reprendre possession de mon corps et de mon esprit, de me réapproprier mon passé en me disant que c'est ce passé qui m'a construite, et d'apprendre de mes erreurs pour qu'elles deviennent une étape vers l'amélioration plutôt qu'un mur face à moi. »

Ne vous sentez pas observé en permanence

Les individus qui ne s'apprécient pas du tout, mais aussi ceux qui ont une estime de soi instable, ont souvent l'impression d'être observés et surveillés par les autres. Ils se sentent jugés négativement et ont le sentiment que les autres remarquent essentiellement leurs défauts et leurs failles.

52

Cela trahit **des complexes, de l'anxiété et une tendance à l'évitement social**. Certaines personnes très peu sûres d'elles préfèrent en effet éviter de sortir dans des lieux publics tels que les rues bondées, le restaurant, ou les transports en commun, de peur d'être observées, moquées, ou pire, d'être humiliées et rejetées. Cette perspective leur est trop douloureuse. Les personnes très complexées peuvent également ne sortir qu'à la nuit tombée afin d'éviter de se faire remarquer.

Or les chercheurs en psychologie ont démontré que, d'une manière générale, nous **surévaluons le nombre de gens qui nous observent**. Par conséquent, si vous cherchez à vivre plus sereinement, dites-vous bien que les autres ne vous regardent pas en permanence, que ce soit dans la rue, dans le métro, sur votre lieu de travail, au

restaurant ou au supermarché. À moins d'arborer une tenue particulièrement voyante ou une coiffure très excentrique, vous êtes rarement le centre d'attention de toute la rame de métro ou de toute la salle de restaurant. En réalité, les gens vont à peine vous voir. Peut-être vont-ils juste vous regarder, et vous oublier aussitôt.

Pourquoi ne pas vous fixer de petits objectifs à réaliser ? Par exemple :

- Réussir à marcher jusqu'au métro la tête haute pendant la journée, en plein été.



- Puis, réussir à marcher jusqu'au métro la tête haute sans votre doudoune et votre grosse écharpe pendant la journée, en plein été, mais avec une petite veste.
- Et enfin, réussir à marcher jusqu'au métro la tête haute en jupe et en t-shirt pendant la journée, en plein été. Vous aurez beaucoup moins chaud, vous verrez. Et si l'on vous regarde, ce n'est pas si grave... Les gens ont des yeux, et parfois leurs yeux se posent sur vous dans la rue. Portez une paire de lunettes de soleil, cela vous permettra de vous tenir à distance d'éventuels regards insistants.

Coiffure, tatouages et regard des autres

Si d'aventure vous décidez de vous raser le crâne en vous laissant juste une crête teinte en rouge, ou si vous décidez de couvrir votre corps de tatouages, assumez-vous !

Même si le tatouage s'est beaucoup démocratisé ces dernières années, vous risquez tout de même d'attirer l'attention si vous portez de grands tatouages sur des parties exposées de votre corps. En effet, les particularités physiques et les couleurs attirent l'œil, c'est naturel. Certains



passants seront admiratifs, ou amusés, d'autres n'aimeront pas, mais la plupart seront indifférents. Qu'importe. Assumez vos choix, soyez fier de vous et serein.

Certains affirment qu'arborer de grands tatouages leur a permis de se réapproprier leur corps ou de se trouver plus beaux. D'autres personnes se sentent plus fortes car elles ont résisté à la douleur. Les tatouages peuvent nourrir le narcissisme et constituent pour certains une carapace contre le monde extérieur.

Toutefois, gardez à l'esprit que, si les cheveux repoussent en quelques mois, les tatouages sont eux plus définitifs, et nécessitent de coûteuses et douloureuses séances de laser pour être effacés. Par conséquent, si vous êtes gêné et tétanisé à l'idée que l'on vous observe dans les lieux publics, ou si vous avez tendance à changer d'avis toutes les semaines, réfléchissez bien avant de faire tatouer des parties voyantes de votre corps telles que les avant-bras, les mains, le cou et le décolleté. Si vous êtes complexé et que vous ne vous sentez pas prêt à assumer un look très voyant, qui attirerait l'attention sur vous et qui aurait pour résultat de vous embarrasser encore plus, restez discret et attendez un peu avant de vous lancer dans des tatouages très apparents, ou préférez simplement des tatouages sur des parties du corps que vous pourrez dissimuler par des vêtements.

Identifiez vos véritables motivations

Bonne estime de soi et internalité

Dans notre société libérale et individualiste, la plupart des individus ont une bonne estime de nous-mêmes (qu'elle soit stable ou instable). Ils attribuent habituellement leurs succès à leurs propres compétences et leurs échecs aux circonstances externes, au hasard et au manque de chance. Le comportement de la majorité des gens correspond à « **la norme d'internalité** » qui régit les sociétés occidentales. Cela signifie que ces personnes ont tendance à expliquer leurs échecs en invoquant le contexte, la faute des autres et des circonstances extérieures, et ne se remettent pas en question. On dit que ces personnes sont « internes ».

Par exemple, si un individu interne réussit un examen, il est ravi et il se dit qu'il est doué ou qu'il a bien travaillé (il le fera savoir autour de lui sans problème). En revanche, si un individu interne échoue à son examen, il incrimine facilement le manque de chance ou le stress, ou bien il pense que le correcteur a été dur dans sa notation.

Manque d'estime de soi et externalité

Si votre estime de soi est faible, vous êtes une personne « externe ». Vous pensez que vos succès sont dus à la chance, aux circonstances favorables et à la bienveillance des autres, et vous attribuez vos échecs à votre incompetence. Lorsque vous réussissez quelque chose, vous affirmez que vous avez juste eu de la chance. Lorsque vous échouez, vous pensez que vous êtes nul, que tout est de votre faute et vous vous remettez complètement en question. Vous vous dévalorisez fréquemment et vous ne capitalisez pas sur vos succès.

57

Quelques points à retenir

- Apprenez à faire preuve d'objectivité envers vous-même et à savourer vos réussites : si vous réussissez un examen pour lequel vous avez travaillé (peu importe que vous ayez beaucoup ou peu travaillé), sachez vous en réjouir et admettre simplement que vous méritez votre diplôme.
- Il est nécessaire de capitaliser sur vos réussites. Un sentiment de satisfaction justifié par une réussite légitime doit se transformer en confiance en soi, et donc en bonne estime de soi. Évitez donc de vous dire que votre succès est un pur hasard. Vous êtes capable de réussir



quelque chose. Vous pouvez vous fier à cette performance pour vous aider moralement lors d'un prochain examen.

- Cependant, si vous savez que vous n'avez pas assez travaillé pour un examen et que vous échouez, n'hésitez pas à le reconnaître. Mais ne vous accablez pas de reproches et ne soyez pas paralysé par cet échec. Dressez le bilan de votre façon de travailler, du nombre d'heures passées à étudier, de votre hygiène de vie, de vos points forts et de vos points faibles. Ce bilan vous aidera à mieux vous organiser, à mieux travailler et à ne pas refaire les mêmes erreurs lors du prochain examen.



Jean-Denis, 33 ans : « Je reportais la responsabilité de mes erreurs sur les autres et j'invoquais les circonstances... » : « Pendant très longtemps, j'ai eu des problèmes relationnels au travail et je ne parvenais pas à me sentir bien dans mon job, ni à évoluer professionnellement. J'ai décidé de consulter une psy après avoir craqué au travail lorsque mon chef m'a annoncé que pour la cinquième année consécutive je n'aurais pas d'augmentation, ni d'évolution. Avec l'aide de ma psy, j'ai pris conscience d'un certain nombre de choses qui empoisonnaient mon quotidien. J'ai notamment compris

que mon manque de confiance en moi me rendait méfiant et agressif envers mes collègues, et parfois procédurier. J'ai également compris que je trouvais toujours le moyen de me saborder, puis je me trouvais des excuses diverses et variées pour expliquer mes retards et mes erreurs. Je travaille à présent sur ce manque de confiance en moi et je progresse... Je suis plus serein et moins agressif. C'est beaucoup plus agréable pour tout le monde, y compris à la maison. Je prévois de faire un bilan de compétences afin d'éventuellement me réorienter professionnellement. »



Misez sur vos atouts

Soyez un peu plus indulgent avec vous-même

Une bonne estime de soi ne repose pas uniquement sur l'image que l'on renvoie aux autres et sur l'image que les autres nous renvoient. Cependant, **se sentir bien dans sa peau est fondamental pour s'apprécier.**

60

L'important est tout d'abord la vision que vous avez de vous-même. Essayez de vous regarder avec **plus d'indulgence et plus de gentillesse.** Par exemple, passer toute sa vie à essayer de perdre 5 kilos alors que vous avez un poids tout à fait correct, est vain et fort dommage. Cela veut dire que vous ne profiterez jamais tout à fait de vos repas quotidiens en famille, ni des sorties au restaurant ou chez vos amis, et que vous ne serez jamais vraiment à l'aise dans votre corps, ni satisfait de votre image. La vie est courte, que de temps perdu à vous peser et à mesurer votre « thigh gap »... Soyez assuré que personne n'est « parfait ». De plus, tout dépend de ce que l'on entend par « parfait ». Ressembler à tout le monde est vraiment démodé. Pourquoi vouloir à tout prix entrer dans un moule alors que vous

êtes unique ? Si vous voulez vous apprécier davantage, commencez plutôt par mettre vos atouts en valeur. Vos qualités ne demandent qu'à être révélées et vos petits défauts font de vous une personne charmante.

Révélez vos atouts

Mesdames, découvrez quels sont vos atouts : une taille marquée, un joli décolleté, de belles jambes, une élégance naturelle, une silhouette proportionnée, menue, pulpeuse, élancée, androgyne ou ronde, de beaux cheveux, un sourire radieux, de beaux yeux, etc.

Chacune a ses points forts et tous les physiques peuvent être mis en valeur. Portez une lingerie adaptée, car cela peut modifier une silhouette sans faire de régime. Prenez soin de vous, et cocooñez-vous à l'aide de soins pour le corps et de maquillage bonne mine. Si vous ne savez pas comment faire, investissez dans une leçon d'auto-maquillage afin d'apprendre les gestes de base. Allez chez le coiffeur. On sous-estime en effet le pouvoir euphorisant d'une belle coupe de cheveux. Portez des vêtements à votre taille (ni trop grands, ni trop petits) et adaptés à votre morphologie, c'est tellement plus seyant. Ne

vous pesez pas chaque jour, c'est complètement inutile et générateur de stress. Faites du shopping avec une amie attentionnée, et pas avec la peste de service, qui saura bien vous conseiller. Au besoin, faites-vous aider par une conseillère en image qui saura vous guider au travers des méandres des grands magasins et des boutiques de petits créateurs. Elle vous aidera à choisir des vêtements qui vous conviennent et qui vous flattent. Ne soyez pas bloqué par votre budget : on peut tout à fait être coquette et soignée en faisant son shopping dans les grandes enseignes bon marché, dans les grandes surfaces, dans les magasins de déstockage, pendant les périodes de soldes, etc.



Messieurs, n'hésitez pas à sortir du style dans lequel vous vous êtes cantonné depuis l'adolescence. Essayez de faire évoluer votre style, si celui-ci ne vous convient plus. N'hésitez pas à vous rendre dans un magasin et à essayer de nouvelles choses. Trouvez le style qui vous sied, qui vous met en valeur et dans lequel vous êtes en accord avec vous-même.

Trouvez un sport qui vous amuse et faites un peu d'exercice. C'est gratifiant et cela entraîne la sécrétion d'endorphines, ces hormones qui rendent naturellement euphorique. De plus, cela vous permettra de rencontrer de nouvelles personnes. Faites-vous du bien. Offrez-vous des cadeaux, vous le méritez! Affirmez votre singularité. Dormez suffisamment. Et surtout, souriez, cultivez votre bonne humeur et apprenez à vous accepter telle que vous êtes.

Si toutefois vous continuez à nourrir de véritables complexes, prenez des décisions qui vous conduiront à mieux vous accepter et à être en accord avec vous-même. Essayez de changer ce que vous pouvez changer, dans la limite du raisonnable, afin de vous sentir en harmonie avec votre image.

Essayez la thérapie par l'image

La **thérapie par l'image** consiste à réaliser des photos flatteuses de soi chez un photographe afin de **se voir sous son meilleur jour et d'apprendre à s'aimer**.

Si vous souffrez de petits complexes, et d'une mauvaise estime de vous, vous vous dévalorisez et vous avez certainement une vision de vous-même un peu déformée. Lorsque le miroir n'est pas un ami, prendre de belles photos de vous est une bonne option.

L'essentiel est que ces photos soient réalisées avec bienveillance et dans le but de vous mettre en valeur. Il n'est en effet pas toujours évident de poser devant un photographe si l'on n'y est pas habitué. Mais les images permettent de se réconcilier avec soi-même. Il s'agit de s'accepter tel que l'on est, avec ses éventuels petits défauts mais surtout d'être fier de ses qualités. On peut y gagner une meilleure estime de soi et une plus grande facilité à s'affirmer.

Il est évident que l'estime de soi ne repose pas uniquement sur l'image et sur l'apparence physique. S'aimer, ou même simplement s'apprécier, est parfois un long apprentissage. Cependant, des photos flatteuses, réalisées dans

de bonnes conditions, peuvent rassurer, agir comme un révélateur et permettre de se réapproprier son image.

Si vous n'avez pas le budget photographe, vous pouvez également réaliser des « selfies » (des autoportraits réalisés à l'aide d'un smartphone) afin de vous découvrir et de construire votre nouvelle image.



Viviane, 49 ans : « J'ai été épatée par le résultat... » : « L'année dernière, j'ai participé à une séance de thérapie par l'image avec une photographe que l'on m'avait recommandée. Les tenues et le thème avaient été choisis avant la séance. J'avais pris l'option "maquilleuse professionnelle" en plus. La photographe était très gentille et d'une grande bienveillance, elle m'a mise à l'aise et m'a guidée pendant la séance. Moi qui ne m'apprécie jamais en photo et qui me sentais complexée par quelques kilos en trop, j'ai été épatée par le résultat. Je ne me suis pratiquement pas reconnue sur certaines photos, qui étaient pourtant très naturelles. Mon mari était content aussi. Du reste, c'était vraiment agréable de jouer les modèles d'un jour. J'ai passé un bon moment, et j'ai de belles photos de moi, que je peux regarder les jours où je me sens moche et peu sûre de moi. »

Cessez de vous comparer aux autres

L'émulation et la compétition sont profitables, tant qu'elles vous aident à progresser et à évoluer. Mais se comparer aux autres peut devenir toxique si, au lieu de vous motiver, cela vous inhibe, vous bloque et éveille de la jalousie.

Se comparer aux autres en permanence, c'est leur accorder le pouvoir de décider ce que vous valez, alors qu'ils n'ont rien demandé... Être jaloux et envieux des autres ne vous rendra pas plus riche, plus beau ou plus intelligent. Alors oubliez les autres, soyez indifférent à leur réussite professionnelle, leurs beaux vêtements, leur voiture, leur appartement, et concentrez-vous plutôt sur votre propre vie.

Vos complexes vous empêchent peut-être de vous affirmer et d'être satisfait de ce que vous avez. Demandez-vous ce que vous pouvez changer afin que votre vie soit plus cohérente avec vos envies. N'hésitez pas à affirmer votre singularité et votre personnalité. Oublier le mot « perfection » et concentrez-vous sur l'action. N'attendez pas l'approbation des autres pour agir. Vous pouvez, par exemple, commencer par faire la liste de vos qualités et de vos atouts ainsi que la liste des obstacles qui peuvent vous bloquer pour devenir ce que vous voulez être.



Sisi, 29 ans : « **Se comparer aux autres est vain** » : « La comparaison fait naître les complexes, alors j'ai cessé les comparaisons et j'ai cessé de me placer au degré zéro de mon échelle imaginaire de la perfection. La perfection n'existe pas. Pour ne pas devenir toxique, cet idéal de perfection ne doit pas être un but en soi dans sa vie : il doit simplement guider, inspirer positivement au quotidien, et permettre d'affirmer sa personnalité et d'assumer son originalité. Il vaut mieux apprendre à se reconnaître en tant que personne digne d'intérêt et affirmée dans sa singularité. Se comparer aux autres, contrarier sa nature et subir ses frustrations (régime draconien, chevelure martyrisée, etc.) c'est vain, inutile et souvent dévalorisant. Se faire plaisir et à prendre du temps pour soi est plus intéressant, comme par exemple s'offrir des instants d'évasion et chercher le bien-être afin de ne plus focaliser sur ses complexes (séances de massage, d'acupuncture, de pédicure, de manucure, de yoga, etc.). Ne plus se sentir diminué ou résumé par ses complexes mais être estimé pour soi, c'est plus valorisant. Il ne faut pas avoir honte d'en parler à des professionnels dont le regard sera plus objectif et dédramatisant que celui que peuvent éventuellement porter ses proches sur soi. »

Finissez-en avec le syndrome de l'imposteur

Qu'est-ce que le syndrome de l'imposteur

Vous réussissez tout ce que vous entreprenez mais vous doutez de vous-même en permanence ? Vous vous dites que vous avez de la chance lorsque vous obtenez un succès ? Vous êtes embarrassé et vous vous demandez ce que l'on vous trouve chaque fois que l'on vous fait un compliment ? Il ne s'agit pas simplement de modestie, de recul, de simplicité, et d'humilité... Vous souffrez probablement du « **syndrome de l'imposteur** ».

Si tel est le cas :

- **Vous pensez à tort que vous ne méritez pas les succès que vous obtenez et les compliments que vous recevez.**
- **Vous ne comprenez pas pourquoi vous réussissez ce que vous entreprenez. Vous attribuez systématiquement vos performances au hasard, à la chance, aux circonstances et à la bienveillance des autres.**
- **Vous pouvez même penser qu'il s'agit d'une erreur et que vous avez usurpé vos succès.**

- Vous êtes enclin à surestimer les capacités des autres et à sous-estimer les vôtres.
- Vous avez tendance à ressentir plus de honte que la moyenne des gens et à ruminer des pensées négatives.
- Vous vous sentez souvent mal à l'aise et en décalage entre ce qu'on dit de vous et ce que vous ressentez vraiment.
- Vous vous dites que les autres vont un jour réaliser que vous êtes nul et vous juger négativement.

À cause de ce complexe, vous ne profitez pas pleinement de vos réussites. Vous présentez probablement une tendance à l'anxiété et à la dépression, comme le montrent certaines études. Vous avez une faible estime de soi.

Les femmes davantage touchées par le syndrome de l'imposteur

Il semble que les femmes aient davantage tendance à souffrir du syndrome de l'imposteur que les hommes. Comment cela s'explique-t-il ? Les stéréotypes dont les filles et les femmes font encore l'objet à l'école et dans le monde du travail leur renvoient probablement une image insuffisamment valorisante et encourageante.

Cela pousse certainement certaines jeunes filles à douter d'elles-mêmes et de leurs capacités lorsqu'il s'agit de choisir une carrière et des études supérieures.

Ainsi, le rapport réalisé en mars 2013 par l'Inspection Générale des Affaires Sociales au sujet de la question des stéréotypes filles-garçons indique que, à la crèche, les petits garçons sont encouragés par les adultes dans les activités physiques et collectives, alors que les petites filles sont davantage complimentées sur leur physique et leur tenue. Autrement dit, dans certaines structures dédiées à la petite enfance (et à la maison), petites filles et petits garçons sont souvent assignés à un rôle en fonction de leur sexe et ne reçoivent pas les mêmes encouragements. Les petits garçons vont être encouragés à bouger, à foncer, à apprendre à marcher, à pratiquer des activités motrices, alors que les petites filles vont être encouragées à s'habiller en princesse, à être calmes, gentilles et obéissantes.

Plus tard, à l'école et dans le monde du travail, les filles ne sont pas toujours encouragées à réussir dans les matières scientifiques, à entrer dans les grandes écoles d'ingénieur, à briguer des postes à responsabilité ou à négocier un bon salaire à l'entrée. Or, on sait que la négociation

d'un bon salaire à la prise d'un poste est déterminante pour l'évolution du salaire les années suivantes. Tout cela ne semble pas être « naturel » pour les femmes, qui sont encore parfois de nos jours pénalisées par certains stéréotypes. Cela ne favorise pas la confiance en soi et cela peut expliquer pourquoi les femmes ressentent plus facilement le syndrome de l'imposteur que les hommes. Les filles se dirigeront davantage vers des secteurs bouchés ou des secteurs qui seront moins bien rémunérés par la suite.

Notons toutefois que le Sénat a adopté le 17 septembre 2013 un amendement qui interdit les concours de beauté dédiés aux petites filles (les concours de mini-miss). Cela montre la volonté de certaines personnes en France d'encourager les petites filles à se valoriser autrement que par leur apparence et à construire leur estime de soi sur des bases moins superficielles.

Les stratégies « d'overdoing » et « d'underdoing »

Si vous souffrez du syndrome de l'imposteur, vous êtes peut-être un adepte de l'« **overdoing** ». Cela signifie que vous **travaillez beaucoup** et que vous réussissez souvent avec brio ce que

vous entreprenez, car vous vous en donnez les moyens. Vous ne voulez rien laisser au hasard. Mais vous en faites parfois trop, car vous n'avez pas confiance en vous, quitte à frôler le burn-out.

Peut-être êtes-vous au contraire un adepte de l'« **underdoing** », ce qui signifie que **vous travaillez le moins possible lorsque vous avez un objectif à atteindre**. Vous vous auto-handicapez et vous adoptez une posture d'échec afin de pouvoir vous dire, le cas échéant, que vous auriez pu réussir si vous l'aviez voulu. C'est ce que l'on nomme la « stratégie de l'auto-handicap », qui est par exemple utilisée par des personnes préparant des concours difficiles. Même quand vous réussissez, en dépit des obstacles que vous avez vous-même posés sur votre chemin, vous ne vous attribuez pas le mérite de votre succès, que vous pensez être le fruit de la chance. Cela accroît d'autant plus votre anxiété et votre sentiment d'insécurité.

Vous pratiquez aussi la « **procrastination** ». Ce terme à la mode indique que vous remettez toujours au lendemain une tâche précise que vous devez accomplir. Dans la plupart des cas, il s'agit juste de paresse et de nonchalance. Parfois, cela trahit une certaine insécurité et un manque de confiance en soi : plus vous retardez

le moment de vous lancer dans l'action, plus vous repoussez les angoisses liées au syndrome de l'imposteur, comme l'anxiété liée au manque de confiance en soi.



Franck, 39 ans : « J'ai frôlé le burn-out... » :
« Dans le cadre du boulot, j'avais tendance à être assez anxieux, perfectionniste et très concentré. Je n'étais jamais content de mes performances, malgré les retours positifs de la part des clients et de bonnes évaluations de mon supérieur hiérarchique. Les réflexions sur mon travail avaient même tendance à me stresser davantage, car je ne me sentais pas à la hauteur de ce qu'on disait de moi. J'avais l'impression qu'on parlait de quelqu'un d'autre. Je bossais 65 heures par semaine pour me sentir efficace et avoir l'air efficace aux yeux des autres. J'étais devenu irascible avec mes collègues et avec mon épouse. Je vivais dans un stress permanent, et j'ai frôlé le burn-out. C'est là que j'ai décidé d'aller consulter une psychologue qui m'a aidé à y voir plus clair, à évaluer objectivement mes compétences et mes priorités, à prendre du recul, à me positionner dans l'entreprise. Ça m'a beaucoup servi. Avec le recul, je dirais même que ça m'a sauvé la vie ; je suis sorti de la spirale du complexe de l'imposteur. »

En finir avec le syndrome de l'imposteur

Le complexe de l'imposteur est un cercle vicieux auquel vous pouvez mettre fin en recourant à différentes stratégies :

- Essayez de repérer vos comportements gênants et répétitifs, et d'identifier vos pensées négatives ainsi que vos erreurs d'attribution.
- Tentez également de déterminer l'origine de vos pensées négatives et de vos blocages en retrouvant dans votre histoire personnelle ce qui a pu vous fragiliser.
- Tenez un journal de bord quotidien de vos pensées négatives et de vos comportements gênants, pendant plusieurs semaines. Cela peut être un bon moyen d'en prendre pleinement conscience et d'établir des liens entre les pensées négatives et les actions gênantes. N'hésitez pas à les consigner dans un carnet.
- Une fois que vous avez identifié et établi vos schémas de pensée et de conduite, essayez de les modifier et d'en formuler de nouveaux.
- Cessez d'utiliser un vocabulaire dénigrant pour parler de vous.
- Le syndrome de l'imposteur étant lié à l'estime de soi, tous les conseils concernant l'estime de soi peuvent être appliqués pour progresser.

Si une telle démarche vous semble trop fastidieuse et difficile à effectuer seul, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel qui saura vous aider à prendre du recul et à faire évoluer votre situation.

Cultivez des relations harmonieuses avec les autres

75

Entretenez votre réseau amical et professionnel

L'homme est un animal social et peut difficilement vivre complètement isolé. Il semble que l'intégration dans un groupe social et l'acceptation par les autres membres du groupe soient des conditions favorables à une bonne estime de soi.

Autrement dit, si vous êtes bien intégré socialement, qu'il s'agisse de votre famille, d'amis, de collègues ou de réseaux sociaux, vous y verrez le reflet de votre propre valeur. Au contraire, le rejet social, quelle que soit sa nature, peut induire une baisse de l'estime de soi. Le sentiment de popularité conditionne en partie l'estime de soi.

L'intégration sociale peut prendre la forme d'une association caritative, d'un groupe d'amis,

d'un club sportif, d'une association de voisins, d'un groupe de lecture, d'un club de parents, d'une vie de quartier, d'une participation à un réseau social, etc. Les moyens modernes de communication tels que Facebook, avec tous les inconvénients qu'ils comportent, permettent de cultiver son image et d'entretenir son réseau amical et professionnel.

76

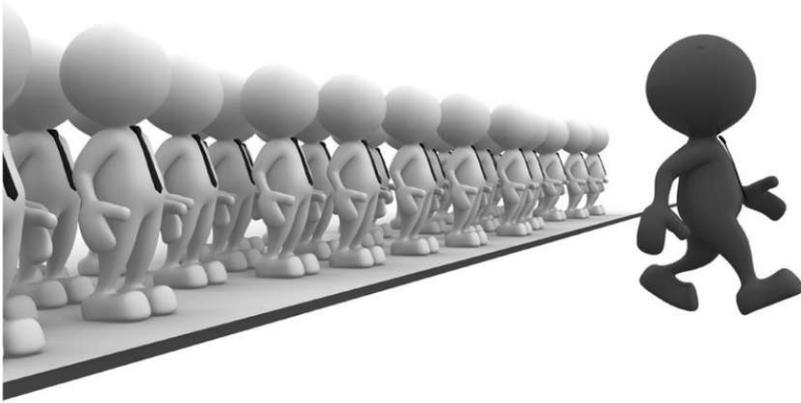
Lorsque l'on se sent nul et découragé, il suffit souvent d'une parole bienveillante pour reprendre confiance en soi. N'hésitez pas à vous entourer des bonnes personnes et à protéger vos amitiés sincères.

Ne soyez pas dépendants de votre image

N'oublions pas que toutes les relations amicales ne sont pas amenées à perdurer et que les groupes d'amis se font et se défont. Ainsi, même si votre besoin de reconnaissance sociale est grand, il est sage de **garder une distance raisonnable entre ce que vous pensez de vous-même et l'image que les autres vous renvoient.**

Ne vous laissez pas atteindre par les propos désobligeants que peuvent tenir certaines personnes toxiques de votre entourage. Par

ailleurs, si vous manquez de confiance en vous, des personnes mal intentionnées et conscientes de votre faiblesse pourraient risquer de vous manipuler. La meilleure chose à faire est donc d'éloigner de tels individus de votre vie, ou de mettre entre vous beaucoup de distance si vous n'avez d'autre choix que de les fréquenter.



Quelques points à retenir

- Entretenez vos relations amicales, mais ne misez pas toute votre estime de soi sur celles-ci.
- Ne comptez pas toujours sur les autres pour vous renvoyer une bonne image de vous-même. C'est souvent un poids pour les autres, et parfois un pouvoir qu'ils peuvent avoir sur vous. →

- Protégez-vous des individus manipulateurs.
- N'ayez pas d'attentes ni d'exigences démesurées envers vos amis.
- La course à la popularité ne devrait pas être un but en soi. On peut être apprécié des autres en restant soi-même, sans s'oublier et oublier ses valeurs. L'astuce est d'avoir plusieurs cercles d'amis et de connaissances, avec qui vous partagez des choses différentes, en fonction de vos centres d'intérêt.
- Faites vos propres choix sans toujours dépendre du regard de votre groupe d'amis.
- Ne vous laissez pas trop influencer par votre entourage, ou par les médias qui peuvent véhiculer une fausse idée de la perfection et de ce que vous devriez être. Votre estime de soi ne dépend pas du nombre de « like » que votre photo obtiendra sur Facebook.
- Faites attention à ce que vous postez sur les réseaux sociaux.
- Méfiez-vous des réseaux sociaux tels que Twitter ou Ask.fm. Les internautes peuvent s'y montrer extrêmement blessants. Récemment, des adolescents ont mis fin à leurs jours à la suite d'humiliations et de harcèlement sur ces réseaux. Alors si votre ego est fragile, évitez de vous y risquer.
- Pensez à vous déconnecter des réseaux sociaux de temps en temps et à rencontrer les gens dans la vie réelle.

Soyez passionné

Sur quoi repose votre confiance en vous ? Il existe plusieurs domaines au travers desquels on peut renforcer sa confiance en soi : les qualités morales, l'intelligence, la perception du corps, l'apparence physique, la maternité, la paternité, la culture, la curiosité intellectuelle, les capacités professionnelles, le pouvoir de séduction, le style, le talent artistique, les valeurs, les signes extérieurs de richesse, etc.

Toutefois, ces domaines de la vie ne sont pas équivalents pour assurer une estime de soi stable et solide. Certains d'entre eux sont des valeurs sûres, d'autres sont plus fluctuants et plus superficiels. Vous pouvez néanmoins renforcer votre estime de soi **en nourrissant des aspects de votre vie qui vous intéressent et vous épanouissent.**

Cultivez vos passions. Les loisirs créatifs permettent par exemple de concevoir des objets et de créer des choses de ses propres mains. Ils sont à la portée de tous, même si l'on ne sort pas des Beaux-arts ou d'une école de stylisme, et sont très gratifiants.

Les activités intellectuelles sont vivifiantes et profitables à tous points de vue. Elles développent votre capacité de réflexion et de recul ainsi que votre mémoire, elles élargissent votre culture et vous font bénéficier d'une plus grande ouverture sur le monde. Elles sont aussi accessibles à tous et peu onéreuses si l'on profite, par exemple, de la bibliothèque municipale ou du prêt de livres entre amis. Les activités artistiques permettent de se découvrir, de créer, de s'exprimer et éventuellement d'intégrer un groupe, s'il s'agit d'un club de danse, d'une troupe de théâtre amateur ou d'une chorale.

Enfin, le sport récréatif permet de se défouler, d'entretenir sa forme physique, de sécréter naturellement des endorphines, (des hormones qui procurent bien-être et plaisir), de se dépasser, et dans le cas des sports collectifs, d'enrichir ses relations avec les autres et de se sentir plus confiant en société.

Reste à découvrir ce qui vous passionne !

Quelques points à retenir

- Apprenez à vous connaître et à connaître vos atouts. Ne misez pas sur une seule facette de votre personnalité ou de votre apparence physique pour vous assurer un bon niveau d'estime de soi.
- Multipliez les expériences. Il y aura forcément un domaine dans lequel vous prendrez du plaisir et dans lequel vous serez épanoui.
- Lorsque vous rencontrez des difficultés à un endroit de votre vie, il est bon de pouvoir vous appuyer sur une autre valeur importante à vos yeux. Par exemple, si malheureusement vous perdez votre emploi, mais que vous pouvez compter sur votre couple, votre famille, vos amis, et vos passions, il vous sera plus facile de ne pas perdre confiance et de remonter la pente.
- La compétition et les résultats ne sont pas indispensables pour pratiquer une activité et en être satisfait : on peut tout à fait s'adonner à un loisir juste pour le plaisir et l'épanouissement personnel.
- Gardez en tête que les qualités et les compétences dans un domaine donné peuvent évoluer avec le temps. Ainsi, il se peut tout à fait que vos performances sportives aient été très élevées lorsque vous aviez 18 ans et que vous en ayez été très fier, et qu'elles soient naturellement plus faibles à présent que vous avez 40 ans.



Julie, 28 ans : « La danse et la course à pied m'apportent de grandes satisfactions... » :

« Je pratique la danse classique depuis 3 ans. C'est une activité apaisante qui me permet de relâcher les tensions du quotidien. Cela m'a également permis d'améliorer ma posture, d'avoir davantage confiance en moi, et de travailler mon côté perfectionniste. En effet, il faut être concentré pour tenir en équilibre et motivée pour recommencer les pas encore et encore jusqu'à obtenir un résultat. Je suis très satisfaite quand je reçois un compliment de la part du professeur ou que je sens une amélioration physique. C'est une activité que je pratique une fois par semaine, le samedi, et qui me permet de faire une coupure avec le rythme de la semaine, d'avoir un moment rien que pour moi sans pour autant empiéter sur ma vie de couple. Depuis 1 an, je pratique également la course à pied. Souvent seule et parfois avec mon compagnon. Pour cette activité, c'est vraiment le besoin de se défouler qui prime. Je n'ai pas de jours précis, c'est en fonction de la météo mais aussi de l'humeur. Quand je me sens agacée ou fatiguée nerveusement, je vais courir et je fais le vide dans mon esprit. Là encore, il est question de dépassement de soi. J'ai commencé dans le but de participer à une course de 6,5 kilomètres au profit de la lutte



contre le cancer du sein. Je me suis vite prise au jeu et j'ai voulu améliorer mon temps et ma distance. Ces deux activités me donnent l'occasion de prendre du temps pour moi et de me relaxer. Cela m'aide à garder confiance, à me dire que je peux atteindre des objectifs fixés et les dépasser. Cela n'a pas d'impact sur ma vie privée, car mon compagnon pratique lui aussi un sport, le cyclisme, qui demande du temps pour les entraînements. »





Virginie, 32 ans : « J'ai trouvé mon équilibre... » : « J'ai toujours été curieuse. Il me paraît donc naturel d'occuper mon temps libre avec différentes activités. Aujourd'hui, j'ai trouvé l'équilibre qui me convient : un mélange de sorties au cinéma avec certains de mes amis, de sorties au resto avec d'autres, de discussions plus ou moins légères, d'un peu de sport pour me sentir en harmonie avec moi-même, et de vie associative pour me sentir utile dans la vie en collectivité. Je pense que l'estime que j'ai pour moi passe par cet équilibre : me faire du bien, tout en construisant ma place au sein de la société. En apportant ma pierre à la construction de la vie collective, je me sens bien car je contribue à faire évoluer les choses dans un sens qui me plaît. Auparavant, je faisais du soutien scolaire. J'aimais transmettre des astuces et des savoirs, mais j'aimais aussi ce que les élèves pouvaient m'apprendre de leur vision du monde et de leur façon d'appréhender les choses. Mes loisirs sont donc une façon de cultiver des parties de moi et de progresser. »

Ne perdez jamais une occasion d'apprendre

Si vous vous sentez complexé et dévalorisé car vous trouvez que vous n'avez pas fait assez d'études, sachez que l'on peut tout à fait être cultivé sans être passé par l'université ou par une grande école (et inversement). Il n'est jamais trop tard pour cultiver son jardin et pour :

- Être curieux.
- Prendre goût à la lecture. Un livre est une invitation au voyage et un fidèle compagnon.
- S'informer en lisant le journal et s'intéresser à l'actualité.
- Aller visiter des musées.
- Participer à des conférences gratuites.
- Aller voir des expositions et aller au cinéma.
- Voyager et partir à la rencontre de nouvelles cultures.
- Faire des mots croisés.
- Apprendre une langue étrangère en même temps que ses enfants.
- Regarder des documentaires, des grands classiques du cinéma... ou éteindre votre télévision.
- Prendre des cours de cuisine ou d'œnologie.

- Demander un bilan de compétences et une formation à votre employeur. Chaque salarié ou demandeur d'emploi peut en bénéficier grâce au DIF et au CIF, renseignez-vous.
- Reprendre vos études.
- Devenir expert dans un domaine qui vous passionne.
- Éveiller votre esprit critique.

Référez-vous à une personnalité inspirante

Le concept de la « personnalité inspirante » nous vient des Américains qui en sont très friands.

Une personnalité inspirante est **une personne, connue ou moins connue, que l'on admire et que l'on tient en haute estime**, car elle a un parcours remarquable, souvent en dépit des obstacles qu'elle a rencontrés. Elle véhicule des valeurs fortes, possède une certaine autorité intellectuelle, elle a un mode de vie et une réussite exemplaires, et ses aspirations se rapprochent des nôtres. Sans devenir un groupie, ou l'admirateur d'un gourou, se référer à cette personnalité inspirante lorsque l'on est confronté à des difficultés et que l'on manque de courage peut être

très positif. Cela peut vous aider à garder espoir dans les moments difficiles et vous amener à vous dépasser. Qu'ils aient obtenu le prix Nobel de la Paix, qu'ils soient de grands scientifiques ou des artistes engagés, les exemples de personnalités inspirantes dont vous pouvez suivre le parcours ne manquent pas. Nelson Mandela en est l'exemple type.



Rose, 38 ans : « **Michelle Obama m'a inspirée...** » : « Lorsque j'ai repris mes études à l'université, j'occupais un emploi en parallèle et je n'avais plus du tout de temps libre. J'ai connu des moments de découragement et de grands moments de fatigue. Je me posais des questions : suis-je assez intelligente. Ai-je suffisamment de courage pour aller jusqu'au bout de mon cursus ? Vais-je trouver des stages ? Vais-je réussir mes examens ? Parviendrai-je à trouver un emploi qui correspond à mes aspirations ? C'est à ce moment-là que j'ai lu une biographie de Michelle Obama. J'avoue que son parcours m'a inspirée dans les moments difficiles. Cette femme afro-américaine, issue d'un milieu modeste, qui intégra deux des plus prestigieuses universités américaines et devint avocate, dans un contexte qui n'était guère favorable, tout en construisant un couple et



une famille, a été un modèle pour moi. Elle est l'incarnation de la valeur travail et la preuve qu'avec du courage et de la confiance en soi, on peut réussir beaucoup de choses. »

Fixez-vous des objectifs réalisables

88

Améliorez votre confiance en vous

Comme nous l'avons déjà évoqué, avoir une bonne estime de soi, c'est disposer d'une bonne confiance en soi, en ses qualités et en ses compétences. Vous pouvez donc renforcer votre confiance en vous :

- **En modifiant la perception que vous avez de vos capacités et de vos qualités** : fiez-vous aux résultats objectifs et concrets que vous avez déjà obtenus. Si ces résultats sont positifs, cela signifie que vous pouvez avoir confiance en vos capacités dans le domaine concerné et que vous êtes capable de réaliser des choses (qu'il s'agisse d'obtenir son permis de conduire, de réussir une recette, de réaliser soi-même des travaux dans sa maison, ou d'obtenir une promotion). La confiance en soi est une base

essentielle, mais elle n'exclut cependant pas le fait de devoir travailler dur pour réussir un examen par exemple.

- **En gardant à l'esprit que plus vous réussissez** dans un domaine qui est important à vos yeux, plus votre estime de soi s'en trouve augmentée. N'hésitez pas à capitaliser sur vos réussites afin de prendre confiance en vous et de réaliser d'autres objectifs.
- **En variant le niveau de vos propres attentes vis-à-vis de vos objectifs** et de vos réussites dans les domaines qui vous sont chers. Plus vos attentes sont élevées, plus la pression est grande et plus le risque d'être déçu est important.
- **En vous adaptant aux circonstances et en adaptant vos objectifs au contexte.** Savoir s'adapter est un signe d'intelligence. Vous ne pouvez pas tout contrôler. Par exemple, on ne contrôle pas un licenciement économique dans son entreprise.
- **En ne vous fixant pas plus de deux buts à atteindre en même temps et en vous concentrant sur ces derniers.** Vous disperser est le meilleur moyen de vous placer dans une posture d'échec et de ne finalement réaliser aucun objectif.



Fixez-vous des objectifs raisonnables

Se fixer un objectif légèrement supérieur à ce que l'on peut réaliser peut constituer une motivation.

En revanche, se **fixer des objectifs objectivement inatteignables** mène souvent à l'échec : si vos objectifs sont irréalisables, vous serez assuré de manquer votre but et d'être ainsi conforté dans votre sentiment d'infériorité. Si vous imaginez des idéaux impossibles à atteindre et parfois

irrationnels, et des défis trop difficiles à relever, cela peut entraîner une mauvaise estime de soi.

Par exemple, attendre d'avoir atteint un certain niveau de salaire et de responsabilités avant d'être satisfait de sa vie peut sembler vain. Il serait plus sage, en terme d'épanouissement personnel, de vous réjouir de votre position et d'en profiter, tout en gardant vos objectifs à long terme en tête. Être heureux ici et maintenant demande parfois un petit exercice mental, mais cela en vaut la peine.

Faites les bons choix. Si vous vous lancez comme défi de devenir champion de natation ou danseuse étoile à l'âge de 25 ans, ayez conscience qu'il est trop tard et que plusieurs entraînements par semaine ne suffiront pas à vous amener au plus haut niveau. En revanche, vous lancer dans la course à pied, et participer à des marathons, en fonction de votre état de santé, est tout à fait réalisable, à n'importe quel âge.

Se fixer des objectifs ambitieux mais réalisables demande de bien se connaître. Cela exige d'avoir correctement identifié et évalué ses compétences, ses capacités, ses limites, les moyens à sa disposition, son but, les obstacles éventuels, et surtout d'en avoir une juste perception. Une fois que vous aurez effectué ce petit

travail d'introspection, vous pourrez fixer votre nouvel objectif.

N'hésitez pas à vous faire épauler par un psychologue ou par un coach qui saura vous aider à évaluer les moyens à votre disposition, à définir vos envies, puis à réaliser vos objectifs. Si, par exemple, vous décidez d'arrêter de fumer, adressez-vous à un tabacologue ou à un psychologue qui vous donnera des clefs et qui vous soutiendra. Il n'y a aucune honte à se faire aider.

Validez vos succès

N'hésitez pas à relever et à noter sur un carnet ce que vous avez entrepris et réussi au cours de la semaine, que ce soit une petite satisfaction ou une grande victoire. Cela vous aidera à prendre conscience que vous êtes capable de vivre des événements positifs, comme un échange sympathique avec un commerçant ou avec un collègue, l'obtention de votre permis de conduire, les rires partagés avec vos enfants ou l'achat d'un vêtement qui vous va parfaitement.

Lorsque vous souhaitez réaliser un objectif à long terme, mettez en place un agenda. Décrivez

votre objectif. Notez les délais et les procédures de réalisation, ainsi que les étapes principales et intermédiaires à franchir pour atteindre votre objectif. Ne vous laissez pas décourager lors des périodes de stagnation. Celles-ci sont normales et nécessaires et signifient simplement que vous êtes dans une « zone de confort ». Profitez-en pour effectuer un point d'étape et pour regarder vers l'avant.



Cessez de vous dévaloriser devant les autres

Évitez l'autodénigrement

Dans le cadre du travail, mieux vaut éviter de confier vos doutes et vos angoisses à vos collègues. Le monde du travail est difficile, alors rien ne sert de vous construire une mauvaise réputation et de vous auto-handicaper.

94

Si vous vous dénigrez systématiquement devant les autres et si vous vous attribuez une mauvaise image, les autres finiront malheureusement par vous croire sur parole. Ils vous assimileront à cette image négative et votre réputation sera faite. D'après le principe de « l'auto-réalisation des prophéties », vous serez probablement amené à vous comporter en conformité avec votre réputation et les gens finiront par agir envers vous en conséquence. C'est un cercle vicieux.

De plus, si vous parlez en permanence de vous-même de façon négative, cela communique votre sentiment de malaise et de mal-être aux autres. Vous cherchez certainement des oreilles compatissantes, mais ce n'est pas toujours agréable pour vos interlocuteurs. Certains d'entre eux ne chercheront plus votre compagnie... À moins

que vous ne tombiez sur une personne qui a besoin de redorer son ego à peu de frais et qui vous fréquentera parce que vous vous sentez plus mal qu'elle, ou parce qu'elle a besoin d'un faire-valoir. Mais ce n'est sans doute pas ce que vous recherchez.

Acceptez les compliments

Ne faites pas preuve d'agressivité et de susceptibilité si une collègue ou votre mère vous fait un gentil compliment. Si quelqu'un vous dit « Oh, tu es élégant aujourd'hui », ne répondez pas de façon agressive « Tu veux dire que d'habitude je suis mal fagoté ? ». Ceci aura pour résultat d'effrayer et d'agacer votre interlocuteur, qui évitera soigneusement à l'avenir de vous dire quelque chose de sympa, ou qui vous évitera carrément... Un « Merci, c'est gentil » et un sourire suffiront largement. Ne vous excusez pas d'être bien habillé. Ne vous excusez pas d'exister. Du reste, soyez assuré que tous les gens ne sont pas animés de mauvaises intentions et ne nourrissent pas d'arrière-pensées diaboliques envers vous.

Quelques points à retenir

- Évitez de vous épancher au bureau et préférez une personne extérieure si vous ressentez le besoin de confier vos problèmes.
- Certains tics de langage dévalorisants sont à bannir. Cessez de dire tout haut « Mais qu'est-ce que je peux être idiot ! », ou bien « Je me demande ce qu'on me trouve... », ou « Je suis tellement débile ». C'est un exercice quotidien qu'il faut s'efforcer de faire.
- Sur votre lieu de travail, faites un usage modéré de l'autodérision, même si vous voulez avoir l'air sympa et modeste. Bien des gens ne percevront pas l'humour et le décalage dans votre façon de vous exprimer. Ils verront juste une personne un peu mal dans sa peau, qui ne s'assume pas et qui se dévalorise en public.
- Sur votre lieu de travail, ayez une allure impeccable et prenez soin de vous. Ce sont des informations non verbales que vous communiquez à vos interlocuteurs. Vous montrez par votre apparence que vous vous respectez, que vous les respectez, et que vous êtes à la hauteur de ce que l'on vous demande.
- Apprenez à apprécier les compliments, ne boudez pas votre plaisir et ne voyez pas le mal partout.



Karl, 35 ans : « Je me dévalorisais constamment... » : « Un jour, une amie m'a dit que je parlais tout le temps de moi en termes peu élogieux et en faisant des blagues maladroitement sur mon physique. Elle a ajouté que ça donnait l'impression que je me dévalorisais. Sur le moment, ça m'a vexé, puis j'ai réalisé qu'elle avait raison. Effectivement, j'avais pris l'habitude de faire de l'humour sur mon propre dos, pour me faire accepter et être apprécié, malgré mon manque de confiance en moi et ma timidité. Sauf qu'apparemment, ça sonnait faux et que les gens étaient mal à l'aise de me voir mal à l'aise. Alors, grâce à cette amie, j'ai décidé de me reprendre en main, et de surveiller mon langage. Depuis, j'évite de me saborder tout seul. »

Respectez-vous et apprenez à dire non

Pourquoi est-il bon d'être « moins gentil » ?

Peut-être pensez-vous que vous devez toujours être gentil et arrangeant afin d'être accepté par les autres, et que vous ne devez jamais leur dire

non, au risque de les surprendre, de les décevoir et d'être rejeté.

Il est illusoire de penser que dire « oui » à tout et à tout le monde vous garantit d'être aimé et populaire. De plus, le fait de céder, alors que vous n'avez pas envie de faire ce que l'on vous demande de faire, risque de vous mettre mal à l'aise et de vous dévaloriser à vos propres yeux. Certes, il est possible que vous rationalisiez systématiquement et que vous trouviez à ceux qui vous sollicitent des excuses telles que « Il n'a pas eu le temps d'apprendre ses cours, alors je le laisse copier sur moi, ce n'est pas grave... », alors que vous-même avez sacrifié vos soirées pour réviser vos cours pendant que votre camarade sortait tous les soirs, ou bien « Elle me doit 100 euros depuis 6 mois, mais ce n'est pas de sa faute, elle a des problèmes d'argent et elle a dû oublier », alors que vous avez vu cette personne en train de siroter des cocktails la veille au bar.

En adoptant une telle attitude de déni et d'oubli de soi, vous risquez malheureusement de passer pour la bonne poire de service, surtout si la norme de réciprocité n'est jamais respectée. Vous serez davantage en proie au stress car vous n'exprimez jamais votre désaccord. Vous

risquez également de passer à côté de vos véritables objectifs et de vos véritables envies.

Affirmez-vous

Vous avez tout à fait le droit de dire non lorsqu'on vous demande un service et que cela vous coûte trop, que vous n'avez pas envie ou que vous n'avez pas la possibilité de le faire. Replacez-vous de temps à autre au centre de vos considérations. Vous êtes important et digne de respect, comme tout être humain. C'est l'estime de soi, et donc l'affirmation de soi quand cela est nécessaire, qui vous permettent d'être en harmonie avec vous-même et avec les autres.



Marion, 24 ans : « Toujours prête à rendre service... » : « Pendant mes études en école de commerce, j'étais entourée de filles très sûres d'elles et issues d'un milieu aisé, alors que j'étais issue du milieu ouvrier, et que j'étais boursière. J'avais également un travail le week-end afin de gagner mon argent de poche. J'étais assez complexée par mes origines sociales, mais, malgré tout, je souhaitais m'intégrer et essayer de vivre comme les autres filles du campus. Ça s'est avéré très compliqué. Les filles ne tenaient pas spécialement à intégrer une



personne différente, qui n'avait pas les mêmes références en termes de loisirs, de lieux de vacances et d'ascendance, et qui n'avait pas les moyens financiers de les suivre lors de leurs virées shopping et de leurs vacances. Alors, pour me faire apprécier, je me suis montrée corvéable à souhait, toujours prête à rendre service, même si cela ne m'arrangeait pas et même si je n'avais pas le temps à cause de mon job et de mes devoirs. J'allais même jusqu'à faire les devoirs de certaines filles qui avaient du mal. Finalement, j'ai négligé mes études et je me suis sentie encore plus mal qu'à mon arrivée sur le campus. J'ai eu honte de m'être rabaissée et trahie à ce point, juste pour essayer à tout prix de faire partie d'un groupe. »

Quelques points à retenir

- Respectez votre corps et respectez vos sentiments.
- Protégez votre intégrité physique et psychologique.
- Posez des limites et n'acceptez pas tout, surtout ce que vous n'avez pas vraiment envie de faire, en imaginant que vous serez systématiquement respecté et aimé en retour.
- Affirmez-vous, quand cela est nécessaire. L'estime de soi est une force tranquille. →

- Si vous souhaitez décliner une invitation à dîner ou une demande d'aide à déménager, parce que vous n'êtes pas disponible ou que vous n'avez pas envie, faites-le poliment et gentiment, mais faites-le.

Acceptez d'être imparfait

Il est tout à fait normal et louable de souhaiter évoluer et s'améliorer. Cependant, le désir d'être « parfait » peut révéler une certaine insécurité, une forme de narcissisme, un besoin pathologique d'être apprécié et reconnu, ou un besoin de tout contrôler. Ce désir de perfection, s'il devient obsessionnel, provoque du stress et des comportements inadaptés. Il vous rend rigide et intransigeant avec vous-même, comme avec les autres. L'estime que vous vous portez est liée aux exigences que vous avez envers vous-même, ainsi qu'à vos représentations de la « perfection ». Cette course à la perfection est bien souvent vaine, et parfois toxique. Elle peut, par exemple, vous mener au syndrome de l'imposteur, à des troubles du comportement alimentaire ou à une lutte effrénée contre le vieillissement.

Quelques points à retenir

- Demandez-vous pourquoi vous voulez être parfait et infaillible, et si cela vaut tous ces sacrifices. Pourquoi avez-vous de telles exigences envers vous-même ? Questionnez-vous sur ce que cela vous apporte réellement en termes de qualité de vie.
- Revoyez votre « moi idéal ». Ce « moi idéal » peut être faussement basé sur le désir de plaire aux autres à tout prix, de ressembler à l'idéal véhiculé par les médias (idéal véhiculé au moyen de Photoshop !), de vous intégrer à un groupe, de combler un manque affectif, de réparer votre enfance, etc.
- Sachez que TOUTES les photos de mannequins ou de personnalités sur Internet et dans les magazines sont retouchées. Ne vous laissez pas bernier par leur pseudo-perfection.
- Si votre désir de perfection génère un mal-être, diminuez le niveau de vos prétentions envers vous-même et envers les autres.
- Tant que vous ne nuisez ni aux autres ni à vous-même, vous avez tout à fait le droit d'être moins exigeant et plus tolérant avec vous-même. Soyez donc plus indulgent avec vos failles et avec vos petits défauts. Cela vous rendra également plus indulgent avec les autres. →

- Fixez-vous un petit objectif et mettez tout en œuvre pour le réaliser, au lieu de rêver à de grands projets qui ne verront jamais le jour.
- Recentrez-vous sur ce qui est vraiment important : vos enfants, votre santé, votre couple, votre famille, votre bien-être.
- Lâchez du lest, décentrez-vous et ne pensez pas en permanence à renforcer votre estime de soi ! Sinon, l'insatisfaction chronique vous guette.



Kader, 32 ans : « Je suis perfectionniste et stressé... » : « Je suis cadre et responsable d'une équipe en entreprise. Je prends plus de temps que les autres pour accomplir ce que je dois faire, je ne compte pas mes heures et je ne prends pas tous mes congés. Pourtant je ne suis pas souvent content de mon travail. Je suis très pointilleux, perfectionniste, jamais satisfait... et toujours stressé. J'hésite toujours à déléguer aux membres de mon équipe car je crains que les choses ne soient pas faites aussi bien que si je les faisais moi-même. Je vois bien que je me montre désagréable avec les autres et que cela crée des tensions dans l'équipe. Je ne me sens pas à l'aise, mais je n'arrive pas à comprendre



pourquoi je suis comme ça, ni comment je pourrais changer. Je pense consulter un psychologue et me faire aider, car j'ai besoin de prendre un peu de recul sur les événements. »

Regardez le monde autour de vous

104

N'hésitez pas à regarder autour de vous, au lieu d'être focalisé en permanence sur vos complexes, sur ce que vous n'avez pas eu, sur ce que vous ne parvenez pas à obtenir, sur ce que vous ne savez pas faire ou sur votre idéal de perfection. Ne pensez pas constamment à votre manque de confiance en vous. Agissez. Pourquoi ne pas pousser la porte d'une association caritative afin de mettre votre énergie au service des plus démunis ? Se mettre au service de personnes en difficulté est gratifiant. Même si ce n'est qu'une petite pierre apportée à l'édifice, se sentir vraiment utile aux autres et à la société aide à avoir une bonne opinion de soi-même.



Charles, 50 ans, bénévole au Secours populaire : « Aider les autres me fait du bien... » :
« Chaque année, depuis 10 ans, je m'investis au Secours populaire. Aider les autres me fait du bien et me nourrit. Cette expérience annuelle est nécessaire pour l'estime que j'ai de moi : je me sens utile et assez fier de moi. J'ai l'impression d'aider à construire une société plus juste et c'est quelque chose d'important à mes yeux. Je ne peux pas concevoir de vivre en égoïste. Cela me permet également de mesurer la chance que j'ai d'avoir un poste de fonctionnaire et de percevoir un salaire correct, je l'avoue... Je relativise aussi mes problèmes personnels. Il est important de regarder parfois autour de soi et de remettre les choses en perspective. »



Inès, 25 ans, bénévole à la Protection Civile de Paris : « J'ai besoin d'être une héroïne. » :
« Quand je sors de mon job dans le monde du web, j'enlève mes talons hauts et mes belles fringues, et je vais directement enfiler ma tenue de la Protection Civile de Paris. Je pars avec mon équipe dans Paris en fonction des appels. Je suis bénévole depuis 3 ans. Je consacre environ quinze heures par semaine à mes missions. Je considère que je dispose de beaucoup de temps libre, tant que je ne suis pas mère de



famille, et je préfère l'occuper ainsi. Pour me sentir bien, j'ai besoin de me mettre au service de la communauté et j'ai besoin d'être une "héroïne" du quotidien. Je me sentirais nulle de ne rien faire pour les autres, alors que je viens d'un milieu privilégié et que je n'ai connu aucun drame dans ma vie. Je crois que j'ai besoin de partager un peu de cette chance afin de me considérer comme quelqu'un d'estimable. Le quotidien de la Protection Civile de Paris est assez rude, il faut l'avouer. Mais heureusement, on travaille dans une ambiance sympa. »



Hélène, 37 ans, responsable d'une association caritative : « **C'est vraiment gratifiant...** » : « Je suis responsable depuis 4 ans d'une petite association caritative qui vient en aide aux enfants défavorisés d'Île-de-France à certains moments de l'année, tels que la rentrée des classes et Noël. Ma mission consiste essentiellement à organiser des collectes de fournitures scolaires pour la rentrée et des collectes de jouets pour Noël. Le reste de l'année, je collecte des dons provenant des entreprises et des collectivités. C'est vraiment gratifiant de pouvoir venir en aide aux enfants. Je ne pourrais pas vivre tranquillement en sachant que, juste à côté de chez moi, des gamins n'ont pas



droit à des petits plaisirs. Évidemment, ce n'est qu'une goutte d'eau dans un océan d'inégalités sociales, mais c'est mieux que de ne rien faire et c'est préférable à l'humanisme de façade. C'est ainsi que je me sens en harmonie avec moi-même et plus ou moins en harmonie avec la société dans laquelle je vis. »

Conserver son estime de soi tout au long de sa vie

L'estime de soi et le monde du travail

L'estime de soi et la génération Y

La pyramide de Maslow (“A Theory of Human Motivation”, *Psychological Review*, 50, pp. 370-396, 1943) établit une hiérarchie entre les besoins de l'individu au sein de la société occidentale. **Ces besoins sont classés en cinq catégories.** Les individus cherchent à satisfaire les besoins de la première catégorie avant de passer à la seconde, et ainsi de suite.

Parmi ces catégories, **les besoins physiologiques** se trouvent en première position (manger, boire, dormir, se reproduire, s'abriter, se chauffer, se vêtir, pouvoir gagner sa vie). **Les besoins liés à la sécurité** constituent la catégorie suivante (posséder un logement, avoir un emploi stable, vivre à l'abri de la peur, etc.). Ensuite se trouve **le besoin d'appartenance** (avoir un statut social acceptable, être intégré à un groupe, être aimé et apprécié, avoir des amis). **Les besoins de reconnaissance et d'estime de soi** arrivent en quatrième position (avoir une bonne estime de soi, être autonome et reconnu, se distinguer, faire un travail utile, visible et apprécié, évoluer professionnellement, avoir du pouvoir, avoir confiance en soi et se voir attribuer la confiance des autres). Enfin, en dernière position se trouve **la réalisation de soi** (s'accomplir, réaliser ses rêves, affirmer son unicité, exprimer sa personnalité et toutes ses potentialités). D'après Maslow, un minimum de personnes parviendrait à satisfaire les besoins de cette dernière catégorie.

Durant les Trente Glorieuses, les années 80 et les années 90, les besoins des individus étaient probablement répartis selon cette pyramide. Le monde du travail était propice à la réalisation des

aspirations des individus, et l'employeur pouvait garantir son rôle protecteur.

Mais l'environnement économique est devenu particulièrement précaire et le monde du travail a changé. La « génération Y », qui regroupe les personnes nées entre les années 1980 et le début des années 2000, a grandi pendant la crise économique. Elle a vu ses aînés subir les aléas des plans sociaux, la concurrence féroce et la montée du chômage. Cette génération a accès à toutes les informations en temps réel, grâce à Internet et aux réseaux sociaux, et elle n'est plus dupe du monde de l'entreprise.



L'estime de soi des Y ne passe pas forcément par la sécurité de l'emploi, par la réalisation d'une grande carrière évolutive et par la promesse de primes élevées, mais davantage par l'épanouissement et par le plaisir quotidien dans un travail qui a du sens à leurs yeux.

L'estime de soi au travail

112

Avoir un travail intéressant, évolutif et suffisamment rémunérateur est évidemment épanouissant. Néanmoins, dans un contexte économique précaire et difficile, **il est bon de conserver un peu de distance et de ne pas investir toute son estime de soi dans son travail.**

S'il faut évidemment effectuer sérieusement les tâches qui vous sont assignées, mieux vaut ne pas trop s'impliquer d'un point de vue affectif : votre boss n'est ni votre papa, ni votre ami. Si votre chef critique votre travail, il faut bien évidemment en tenir compte, mais il est inutile de prendre ses remarques personnellement et de se laisser atteindre. Demandez-vous en toute objectivité ce que votre responsable attendait de vous et si le travail que vous lui avez fourni correspondait à la demande. Cela vous permettra

de relativiser et de réaliser que la critique n'était pas dirigée contre votre personne.

D'après une étude sur le bien-être et la motivation des salariés en Europe réalisée en 2013 (Étude Baromètre Edenred-Ipsos, *Le bien-être et la motivation des salariés en Europe*), les Français ont des attentes très importantes vis-à-vis de leur travail et de leur employeur. Ils attendent de la reconnaissance de la part de leur employeur, et ils espèrent que leur travail favorise leur épanouissement, qu'il renforce leur estime de soi, et qu'il leur procure le sentiment de se réaliser. Or, un emploi ne peut pas définir tout ce qui constitue une personne et ne peut pas combler tous ses désirs et tous ses besoins. Même si l'on passe chaque jour un grand nombre d'heures sur son lieu de travail, la vie ne se limite pas à la sphère professionnelle.

C'est pourquoi il est si important de conserver une certaine distance affective avec son travail, de cultiver sa vie privée et ses passions en dehors du travail et de trouver un bon équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle.

Avoir confiance en soi pour réussir son entretien d'embauche

Si vous avez été sélectionné pour un entretien d'embauche, préparez cette entrevue sérieusement. Renseignez-vous sur l'entreprise, sur son histoire et sur sa philosophie (il suffit de consulter le site Internet de l'entreprise). Préparez également la liste de vos points forts et de vos points faibles (en veillant à ne pas évoquer de points rédhibitoires pour le poste). Ayez en tête les points de votre CV qui justifient que vous postuliez à ce poste précis (vous n'êtes pas arrivé là par hasard).

Pendant l'entretien, vous disposez d'une trentaine de minutes pour montrer un aperçu de ce que vous êtes, de vos compétences, et de ce que vous pouvez apporter à l'entreprise. De leur côté, les recruteurs ont le même temps pour se faire une idée de la pertinence de votre candidature. C'est court. Alors même si vous êtes stressé, ne le montrez pas. Il est important d'afficher une certaine assurance, et de persuader vos futurs employeurs que vous êtes bien dans votre peau. Si les recruteurs perçoivent votre malaise et entendent d'éventuels problèmes personnels, cela ne va pas les rassurer. Efforcez-vous d'oublier vos

complexes pour un moment et entrez dans la peau d'un personnage. C'est un bon exercice.

Quelle tenue pour un entretien d'embauche ?

Il est sage de s'informer au préalable du code vestimentaire de l'entreprise dans laquelle vous avez postulé. Les codes vestimentaires ne sont pas tout à fait les mêmes selon que vous postulez pour un emploi dans les assurances, dans le monde de la mode ou de l'informatique. Du reste, avoir une allure impeccable vous donnera davantage confiance en vous et vous aidera à vous mettre dans la peau du candidat idéal.

Pour les femmes

Soignez votre tenue et adaptez-vous à cette situation particulière qu'est l'entretien d'embauche. Si vous avez tendance à transpirer à grosses gouttes lorsque vous êtes stressée, n'optez pas pour un chemisier moulant, et portez de préférence du noir ou du gris chiné. Ces couleurs seront vos alliées, ainsi qu'un bon déodorant anti-transpirant. Oubliez les matières transparentes qui ne sont pas du tout appropriées pour un entretien d'embauche, et préférez la sobriété.

Vous pourrez alors vous permettre une petite touche de couleur ou de fantaisie. Le tailleur pantalon reste un classique, mais la robe stricte et bien coupée est une bonne option, ainsi que le trio jupe, haut et petit gilet. Choisissez un vernis à ongles transparent ou de couleur chair, et gardez le nail art ou les griffes rouges pour une autre occasion. Vos cheveux seront propres, votre teint sera frais. Portez un parfum léger et évitez le grand décolleté ou la mini-jupe. Le recruteur doit remarquer vos compétences, pas votre look provoquant.

Pour les hommes

Évitez le jean crasseux et les baskets. Optez pour un costume sombre et bien coupé, avec une chemise blanche, plutôt que pour un costume clair ou de couleur. Si le code vestimentaire de l'entreprise est assez strict, portez une cravate assortie à votre costume si vous avez choisi une chemise blanche, ou assortie à votre chemise si vous avez opté pour une chemise de couleur sobre (bleue unie ou finement rayée par exemple). Si le code vestimentaire de l'entreprise est détendu, vous pouvez éventuellement retenir un beau jean bien coupé, une chemise, une veste et des chaussures élégantes. Vos chaussures

seront cirées, vous serez bien rasé (ou votre barbe taillée) et vos ongles seront propres.

Et surtout...

Partez de chez vous en avance afin d'éviter de courir et d'arriver à votre entretien stressé et dégoulinant de sueur. Vous pourrez toujours aller prendre un café ou attendre tranquillement dans le hall d'accueil si vous arrivez trop tôt. Évitez de fumer juste avant, au risque d'asphyxier vos recruteurs et de leur laisser deviner que vous vous octroieriez dix pauses-cigarettes par jour s'ils vous embauchent. Pensez à emporter une petite bouteille d'eau et une pastille de menthe afin de vous rafraîchir si le stress vous dessèche le gosier et vous empêche de parler. Laissez vos complexes dans le hall d'accueil. Soyez souriant et accordez une bonne poignée de main à la personne qui vous reçoit (pas de main fuyante et molle). Respirez, tout va bien se passer.

Réussir son entretien annuel d'évaluation

Il est également recommandé de préparer son entretien annuel d'évaluation. C'est en effet l'une des rares occasions où votre manager est là pour

vous à 100 %. C'est également le moment de vendre vos résultats, et de parler d'une augmentation ou d'une évolution de votre poste. Cela demande d'avoir confiance en soi et en son travail. Vous aurez donc préalablement réalisé le bilan des objectifs qui vous avaient été fixés l'année précédente afin de montrer ce que vous avez apporté à l'équipe et à l'entreprise. Mettez en avant vos compétences, votre expérience et votre expertise du domaine concerné.



L'estime de soi et le burn-out

Les cas de syndrome d'épuisement professionnel, ou burn-out, se sont multipliés ces dernières années en France. Le burn-out touche la population active. Cette maladie fait suite à l'exposition à un stress intense et prolongé sur le lieu de travail.

Les conséquences du burn-out peuvent être très lourdes sur le plan de la santé, comme sur le plan de l'estime de soi. La personne se sent généralement diminuée, inutile et incompétente.

Qu'est-ce que le burn-out ?

Le burn-out se caractérise notamment par un sentiment d'épuisement physique et psychologique, un état dépressif, une chute de l'estime de soi, de l'anxiété, de l'irritabilité, des insomnies, des cauchemars, des troubles psychosomatiques et des douleurs diverses et variées dans le corps (des migraines aux ulcères), un manque de motivation général, une hypersensibilité, l'impossibilité de récupérer, une perte ou une prise de poids, un absentéisme récurrent, et le sentiment d'être incompris par ses collègues et par son entourage.

Dans le pire des cas, le burn-out peut entraîner des problèmes conjugaux et familiaux, la prise de stupéfiants et d'alcool, et peut conduire à la maladie mentale et au suicide.

Qui peut être touché par le burn-out ?

Le burn-out concerne la **population active** et peut toucher **toute personne qui travaille**. Cependant, certaines personnes en sont davantage victimes que d'autres, parmi lesquelles :

- Les individus qui associent particulièrement estime de soi et performances professionnelles et qui n'ont d'autres centres d'intérêt que leur travail.
- Les individus dont l'accomplissement personnel passe avant tout par le regard des autres sur leur travail.
- Les personnes qui ont construit leur identité autour de leur profession.
- Les individus très impliqués, très investis, voire très zélés, qui ont un fort besoin de reconnaissance de la part de leur hiérarchie et qui ne reçoivent pas la récompense attendue.
- Les individus qui subissent du harcèlement moral ou du harcèlement sexuel.

- Les individus en surcharge de travail qui n'ont pas les moyens d'accomplir leurs tâches et qui ne se sentent pas écoutés par leur hiérarchie.
- Les personnes qui ont des objectifs impossibles à atteindre.
- Les personnes qui ont du mal à accepter une réorganisation de leur service ou de leur entreprise, ou de nouvelles procédures.
- Les personnes qui se voient rétrogradées ou déresponsabilisées.
- Les individus qui subissent l'incertitude d'une très longue procédure de licenciement économique, ou que l'on informe de leur licenciement avec désinvolture et inélégance (par email par exemple, ou au cours d'une réunion avec d'autres personnes).

Le burn-out peut toucher les salariés comme les entrepreneurs. Un chef d'entreprise s'investit souvent corps et âme dans la création et dans l'évolution de son projet. Si les résultats obtenus ne s'avèrent pas à la hauteur de l'investissement personnel fourni par le créateur de l'entreprise, cela peut être très fragilisant pour lui.

Peut-on prévenir le burn-out ?

Lorsque vous partez le matin au travail à reculons et que le moindre grain de sable dans votre journée se révèle un défi insurmontable, vous présentez les signes avant-coureurs du burn-out. Par exemple, si vous angoissez à la moindre contrariété (l'ordinateur qui démarre trop lentement, un vague collègue qui ne vous dit pas bonjour dans l'ascenseur, plus de touillettes à la machine à café, etc.) et que vous vous effondrez à la moindre occasion, attention ! Apprenez à écouter votre corps.



Il est évidemment difficile de prévenir les situations de harcèlement, de mise au placard, de licenciement, de manque de reconnaissance et d'insatisfaction au travail. Mais il ne tient qu'à vous de vous investir dans votre vie personnelle, autant que vous vous investissez dans votre vie professionnelle, afin d'assurer un équilibre.

Quelques points à retenir

- L'idéal est de répartir ses sources d'épanouissement et de se valoriser en dehors du travail. De cette façon, si les choses ne se déroulent pas au mieux sur le plan professionnel, vous perdrez moins facilement confiance en vous.
- Avoir la possibilité de prendre du recul et de se ressourcer dans la sphère intime et familiale est un atout dans la prévention du burn-out.
- N'ayez pas d'attentes trop importantes vis-à-vis de votre employeur.
- Pratiquer un sport, une activité créative ou une activité associative en dehors du travail aide à prévenir le burn-out. Apprendre à se détendre en dehors du travail vous permet de reproduire la même stratégie au travail (la pratique du yoga ou d'un sport qui défoule, de la sophrologie, de la méditation, etc.).
- Avoir une vie épanouie en dehors du travail vous aide à conserver des ressources vous



permettant de mettre en place une stratégie de coping lorsque le stress professionnel se fait sentir (c'est-à-dire une stratégie qui vous permettra de faire face à la situation).

- Limiter au maximum les implications personnelles et affectives dans votre travail vous permet de conserver la distance nécessaire.
- Ayez bien conscience qu'un individu ne garde plus le même travail pendant 40 ans. Ce temps est révolu. Alors gardez un œil ouvert sur l'extérieur et sur le marché de l'emploi, et n'hésitez pas à suivre des formations lorsque vous en avez l'occasion.
- Le test « Maslach Burn-out Inventory » est disponible sur Internet. Il permet de mesurer votre épuisement professionnel (sur le site www.souffrance-et-travail.com).

Comment soigner le burn-out ?

Si un burn-out vous a été diagnostiqué, **une prise en charge globale est nécessaire**. Ce trouble est grave et peut conduire à des tentatives de suicide ou à des suicides. Il est donc primordial de se faire aider par son médecin, par un psychiatre, par un psychologue, par des associations, par votre famille. Il n'y a pas de honte à se faire

aider, c'est au contraire une marque de lucidité et de courage.

Un travail sur vous-même est sûrement nécessaire. Une prise de recul sur votre vie et votre évolution est indispensable. Si la recherche d'un autre poste, et ensuite la démission, vous semblent inéluctables, ne le vivez pas comme une défaite. Protéger son intégrité physique et psychologique ne sera jamais un échec, mais plutôt une marque d'estime de soi. Ce poste et cette entreprise auront été une étape dans votre parcours, mais ils ne définissent pas ce que vous êtes.



Marie, 42 ans : « On m'a diagnostiqué un burn-out le jour où ma tension est montée à 21/10... » : « ... J'étais entrée dans le premier cabinet médical à la sortie du bâtiment où je travaillais. Alors que le médecin venait de me dire qu'il fallait que je prenne un arrêt maladie, ma première réaction a été : "Non, en fait, je manque juste de sommeil. Demain matin, ça ira mieux". Le médecin a souri et a pris le temps de m'expliquer ce que mon corps vivait et ce qui allait suivre psychologiquement. Sur ses recommandations, j'ai accepté d'aller voir une psychologue, une psychiatre et mon médecin traitant. Le plus difficile a été d'accepter le regard des



autres : j'étais devenue une incapable ; incapable de maîtriser la situation alors que je suis cadre dirigeante et mère de famille. J'avais peur d'être vue dans la rue et d'être agressée physiquement. Pendant une quinzaine de jours, j'ai eu le sentiment d'être invisible, inexistante et socialement inadaptée.

Ma famille, l'encadrement médical, mes amis proches et le sport m'ont permis de me rétablir en 3 mois. J'avais du temps libre, alors j'ai repris le sport. Le burn-out m'avait totalement éloignée des normalités du quotidien, j'ai alors contrebalancé en faisant tout ce qui pouvait me ramener à une lecture normale de la vie : je me suis investie dans la vie familiale, je suis allée faire les courses, j'ai préparé les repas, je me suis occupée de mon intérieur, je me suis rendue utile et j'ai retrouvé ma place légitime dans la vie de famille. Mon médecin et ma psychologue m'ont permis de me sentir soutenue et comprise. Mes amis proches m'ont également aidée : dans un rapport d'estime mutuelle, les compétences professionnelles sont revues à leur juste valeur et ne sont pas remises en question. Le sport collectif m'a permis de retrouver ma place au sein d'une action collective : cela a favorisé la réappropriation de mes aspirations, de mon projet personnel et professionnel et de l'estime que j'ai de moi. »

L'estime de soi et l'amour

Les rencontres

Être heureux en amour est un idéal accessible. Cependant, le manque d'amour de soi impacte directement les relations amoureuses. Une personne qui a une faible estime de soi a tendance à penser qu'elle n'est pas digne d'être aimée. Elle manque de confiance en elle et manque de confiance en les autres.

Cette personne peut alors rechercher l'estime de soi dans ses relations amoureuses en choisissant un partenaire qui lui renvoie une bonne image d'elle-même, ou elle peut au contraire multiplier les relations toxiques et sans avenir. Elle peut en effet se tourner vers un partenaire avec qui une relation épanouissante est impossible (quelqu'un qui cherche juste à vivre une aventure, qui est déjà en couple, qui a déjà une famille, qui vit à l'étranger ou qui cherche à profiter d'elle) et tenter de se faire aimer de lui.

Elle peut également rechercher systématiquement des partenaires dominateurs, malveillants, voire violents, et se laisser persécuter, afin de

valider la faible opinion qu'elle a d'elle-même. Elle se trouve nulle et se dit qu'elle ne mérite pas mieux.



Marie-Luce, 50 ans : « J'ai appris à m'aimer... » : « Fille d'un homme débordé qui ne s'occupait guère de moi, et d'une femme élégante et mondaine qui me critiquait beaucoup, en privé comme en public, j'avais le sentiment d'être de trop. Pendant des années, je ne me suis pas sentie à la hauteur et je me suis dévalorisée. J'ai fréquenté des hommes un peu manipulateurs qui avaient repéré mes fragilités et qui en profitaient largement. Je reconnais que j'allais vers eux autant qu'ils venaient vers moi. Mon ex-mari avait ce type de profil : un homme brillant, rusé et manipulateur. À ses côtés, je me sentais plus forte, j'avais l'impression d'être intéressante car un tel homme s'intéressait à moi. Cependant, je me sentais toujours aussi fragile, car il me dévalorisait par ses remarques et par son comportement. Il était finalement satisfait que je me sente inférieure et que je l'admire. Après un divorce douloureux qui m'a laissée sans un sou, j'ai fait une dépression. Pendant 3 ans, ça a été très difficile. Avec l'aide d'un traitement, d'une thérapeute, de quelques amis proches et d'un homme gentil que j'ai finalement accepté de rencontrer, j'ai pu redevenir



un être humain digne de ce nom. Peu à peu, j'ai découvert que j'étais aimable et digne d'intérêt. »

L'amour

Lorsqu'une personne persuadée de son infériorité rencontre un amour sincère, elle a souvent du mal à croire en la bonne foi de son partenaire. Elle cultive le doute et la méfiance envers ce dernier, car elle doute d'elle-même, et donc des autres. Elle est en demande d'un amour inconditionnel, tout en ayant tendance à essayer de saboter sa relation. Cette personne se montre irrationnelle, jalouse ou agressive, et tente de s'approprier son partenaire. Elle a un besoin impérieux d'être aimée et rassurée quotidiennement afin de combler son déficit d'amour d'elle-même. Elle a également du mal à donner de l'amour et des preuves d'amour.

Par conséquent, le partenaire d'une personne qui a un problème de confiance en elle porte bien souvent un gros poids sur ses épaules, mais détient aussi un grand pouvoir.

Effectuer un sérieux travail sur soi permet de cesser de se dire « Comment peut-il aimer quelqu'un d'aussi nul que moi ? » et de préserver

sa relation. Cultiver une image positive de soi-même permet d'avancer sur le chemin de l'équilibre sentimental et de ne pas répéter sans arrêt un schéma voué à l'échec.



Alice, 40 ans : « **J'ai perdu 10 ans de ma vie...** » : « Entre 29 ans et 39 ans, j'ai entretenu une liaison avec un homme marié. J'espérais qu'il allait quitter sa femme et ses enfants pour vivre avec moi. Il faut dire que ses promesses étaient convaincantes. J'ai tout subi : les réveillons de Noël passés seule, les vacances seule, les rendez-vous cachés, les humiliations, le sentiment de passer à côté de sa vie et d'être un second choix. Malgré tout cela, j'ai mis des années à réaliser que le problème venait de moi, et non pas des hommes. J'avais une si faible confiance en moi et une si mauvaise opinion des hommes que j'étais incapable de réagir et de me rendre compte qu'au travers de cette pathétique liaison, je ne faisais que renforcer mon sentiment de nullité. Je n'ai pas fondé la famille que je rêvais de fonder car je me suis enfermée dans cette liaison. Je me voyais comme une femme forte et indépendante, mais en réalité j'étais faible. J'aurais certainement dû réagir avant. À présent, je fais un travail sur moi et je me reconstruis. J'ai enfin pris conscience de l'absurdité de mes actes. »

L'estime de soi et le temps qui passe

Revoyez vos priorités

Le temps qui passe et les événements de la vie nécessitent souvent **de revoir ses priorités**. Ce qui était important pour vous lorsque vous aviez 20 ans peut devenir secondaire et même dérisoire lorsque vous en avez 40. Entre-temps, vous vous êtes probablement intégré dans le monde du travail, vous êtes peut-être devenu parent et vous avez certainement plus de responsabilités qu'à 20 ans. Vous avez sûrement connu des hauts, et parfois des bas. Votre confiance en vous n'est probablement plus dépendante des mêmes choses qu'avant.

Voici quelques questions que vous pouvez vous poser afin de réévaluer vos priorités :

- Quelles sont mes responsabilités ?
- Qu'est-ce qui est important pour moi actuellement ?
- Qu'est-ce qui mérite réellement que j'y consacre du temps ?
- Ai-je réussi à évoluer comme je le souhaitais lorsque j'avais 20 ans ?

- Suis-je encore en accord avec moi-même ?
- Mes actes sont-ils cohérents avec mes valeurs ?



Zoé, 37 ans, deux enfants de 2 et 4 ans :
« J'ai senti un décalage entre mon style de vie et mes responsabilités... » : « Mes deux enfants me sollicitaient beaucoup, et pourtant j'avais du mal à faire la part des choses entre les sorties avec les copines et mes responsabilités de maman. J'ai continué à beaucoup sortir après la naissance de mes enfants, comme je l'avais toujours fait. Pendant ce temps, je les laissais à leur père dont j'étais séparée. Un soir, dans un bar glauque, l'évidence m'est apparue, et je me suis demandé : "Mais qu'est-ce que je fais là ? " J'ai peu à peu senti un grand décalage entre mon style de vie et mes responsabilités. Les sorties, les copines, l'alcool, les hommes et la fête ne m'ont plus semblé si importants pour me sentir bien. Mes envies avaient changé. J'ai préféré ralentir la cadence et me tourner davantage vers ma vie de famille et vers mes enfants qui avaient besoin de moi, même si j'ai eu l'air "moins cool" aux yeux de mes copines plus jeunes que moi. À présent, je suis plus sereine par rapport à ma vie de maman, et par rapport à la vie en général. Je ne passe plus le dimanche à cuver pendant que mes enfants sont seuls devant la télé, et c'est beaucoup mieux ! J'assume le fait d'être maman de jeunes enfants. »

Acceptez de grandir

Parfois il est nécessaire de **procéder à des changements, et de renoncer à certaines choses, ou à certaines personnes**, afin d'évoluer conformément à ses valeurs, à ses envies, à ses besoins et à ses choix.

- Il peut s'agir d'une activité ou d'un style de vie auxquels on renonce volontiers afin d'avoir plus de temps à consacrer à ses enfants en bas âge, si l'on considère que l'éducation et l'épanouissement de ses enfants sont sa priorité.
- Il peut s'agir d'un groupe d'amis que l'on décide de moins voir, même si ce sont ses copains de promo, car nos valeurs et nos styles de vie sont devenus trop différents.
- Il peut également s'agir d'un changement de style vestimentaire et capillaire afin d'être plus en accord avec son âge, sa morphologie, son activité, ses envies ou son style de vie.
- Il peut s'agir d'un changement d'orientation professionnelle qui permet d'être plus épanoui.



Arnaud, 39 ans : « J'ai coupé les ponts avec certaines personnes... » : « Je traînais des problèmes familiaux depuis des années, je n'arrivais pas à me positionner dans ma vie, j'étais dépressif, je n'étais pas à l'aise avec moi-même, et il m'était difficile de garder une copine et de construire un couple. Après un an de thérapie avec un psychologue, je me sens beaucoup mieux, plus confiant. Parallèlement, je me suis éloigné de certaines personnes de mon entourage afin de garder un cap positif. J'avais pris conscience que ces personnes ne me permettaient pas d'avancer et se satisfaisaient finalement de me voir en attente. Ça les rassurait peut-être. À présent, je suis moins entouré, mais je suis très serein et bien dans ma peau. J'ai également changé de look, il était temps à 39 ans de renoncer à mes tenues d'adolescent torturé et de découvrir mon pouvoir de séduction. Je suis prêt à faire de nouvelles rencontres et même à fonder un foyer. »

Conclusion

Porter sur soi un regard positif **confère une force intérieure qui permet de s'affirmer**. Développer une bonne estime de soi permet également de s'affranchir du regard des autres. Une bonne estime de soi est un moyen, et non une fin en soi. C'est une base nécessaire au développement d'autres facettes de la personnalité.

Croire en soi offre **la possibilité de communiquer avec les autres** de façon sereine, de ne pas craindre outre mesure le jugement social, et de réussir sa vie sentimentale et sa vie professionnelle.

Une bonne estime de soi stable et solide représente une forme de narcissisme nécessaire à la vie en société. Cette force tranquille permet de

s'accepter à sa juste valeur, d'aller de l'avant et de ne pas être envieux et frustré.

Certaines personnes semblent être satisfaites d'elles-mêmes en toute occasion. D'autres se dévalorisent en permanence. Au milieu de ce nuage de personnalités, des individus maintiennent l'équilibre entre bonne estime de soi et regard objectif envers soi-même. Cet équilibre permet d'évoluer, d'aller vers les autres, de les aimer et d'en être aimés de façon satisfaisante.

Une certaine proportion de narcissisme est nécessaire. Il existe de nombreuses façons de renforcer son estime de soi.

Alors soyez bienveillant envers vous-même.

Devenez votre meilleur ami. Vous avez le droit de vivre, vous avez le droit d'exister et vous avez droit au bonheur.

Bibliographie

André, C., *Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, Odile Jacob, 2006.

André, C., Lelord, F., *L'Estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob, 2007.

Coudevylle, G. et Famose, J-P, *Le Contrôle de l'anxiété pré-compétitive par les stratégies d'auto-handicap déclarées*, Centre de recherche en sciences du sport, Université Paris-sud XI et Université de Pau, 2005.

Crocker, J., & Nuer, N., "Do people need self-esteem? Comment on Pyszczynski et al.", *Psychological Bulletin*, 130, 469-472, 2004.

Crocker, J., "Presidential Address: Self-image and compassionate goals and construction of the social self: Implications for social and personality psychology", *Personality and Social Psychology Review*, 15, 394-407, 2011.

Darwin, C., "The Descent of Man" (1871) (w). pp. Introduction, p. 4, Ross, 1977.

DeAngelis, T., "Why we overestimate our competence", *Monitor on Psychology*, American Psychological Association, vol. 34, n°2, p. 60, 2003.

Dubois, N., *La Norme d'internalité et le libéralisme*, Grenoble, Presses Universitaires de Grenoble, 1994.

Dubois, N., Le Poulter, F., « Norme d'internalité et évaluation scolaire », in J.-L. Beauvois, R.-V. Joule & J.-M. Monteil (Eds), *Perspectives cognitives et conduites sociales*, vol. 3., Cousset-Fribourg, DelVal., 1991.

Galam, E., « Stress professionnel des médecins », *Revue du Praticien-Médecine Générale* n°704/705 du 10/10/2005.

Hewitt, J.P., "The social construction of self-esteem" in Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (Eds.),

Handbook of Positive Psychology (pp.135-148),
New York : Oxford University Press, 2005.

J. Owens, T., Stryker, S. & Goodman, N., *Extending Self-Esteem Theory and Research. Sociological and Psychological Currents*, Cambridge University Press, 2001.

James, W., *Principles of psychology*, New York : Henry Holt, 1890.

Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N., "Gender differences in self-esteem: A meta-analysis", *Psychological Bulletin*, 125(4), pp. 470-500, 1999.

Kruger, J. et Dunning, D., "Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol 77, n°6, p. 1121-34, 1999.

Leary, M.R., Tambor, E.S., Terdal, S.K. & Downs D.L., "Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis", *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (3), pp. 518-530, 1995.

Lindwall, M., Hülya Aşçı, F., Palmeira, A., Fox, K.R., Hagger. M.S., "The Importance of Importance in the Physical Self: Support for the

Theoretically Appealing but Empirically Elusive Model of James”, *Journal of Personality*, 2011.

L. Mc Gregor et al., “I feel like a fraud and it depresses me: The relation between the imposter phenomenon and depression”, *Social Behavior and Personality*, vol. 36 (1), pp. 43-48, 2008.

Merton, R. K., *Éléments de théorie et de méthode sociologique* (1949), Armand Colin, 1997.

Mitaine. L. et Coll., « Face à la fin de la vie, le syndrome d'épuisement professionnel », *Revue du Praticien-Médecine Générale* n° 428 du 07/09/1998.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., Schimel, J., “Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review”, *Psychological Bulletin* 130 (3), pp. 435-468, 2004.

Rosenthal, R., Jacobson, L.F., *Pygmalion in the classroom*, New York : Holt, Rinehart & Winston, 1968.

Ryan, M.R. & Deci, E.L., “Avoiding Death or Engaging Life as Accounts of Meaning and Culture: Comment on Pyszczynski et al”, *Psychological Bulletin*, 130 (3), pp. 473-477, 2004.

Seligman, M., *The Optimistic Child*, New York : HarperCollins, 1996.

Twenge, J.M., Campbell, W.K., *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, Free Press, Simon & Schuster, Inc. USA, 2009.

www.ipsos.fr/ipsos-loyalty/actualites/2013-06-12-barometre-edenred-ipsos-2013-face-salaries-europeens-plus-en-plus-inquiets-prime-va-aux-poli.

www.monsieurskiiny.tumblr.com.

Table des matières

Sommaire..... 5

Introduction..... 7

CHAPITRE 1

L'estime de soi, la base d'une vie épanouie 11

Estime de soi et confiance en soi..... 11

L'estime de soi se construit dès le plus jeune âge..... 12

 En lui parlant gentiment..... 13

 En encourageant ses efforts et en le félicitant..... 13

En disant à son enfant qu'on l'aime et en s'occupant de lui	15
En regardant son enfant avec bienveillance.....	16
En évitant les commentaires désobligeants et les insultes	17
En ne dénigrant pas l'autre parent	19
En ne critiquant pas la personnalité, mais un comportement précis.....	20
En tenant compte des circonstances particulières.....	23
En évitant les remarques systématiques au sujet de la nourriture	25
Pourquoi manquez-vous d'estime de soi ?	30
Les conséquences du manque d'estime de soi.....	34
Estime de soi et narcissisme	39
Qu'est-ce que le narcissisme pathologique ?	39
Quelle est la différence entre estime de soi et narcissisme ?	40

CHAPITRE 2

Les clés pour renforcer son estime de soi 47

Détachez-vous du regard critique de vos parents..... 47

Ne vous sentez pas observé en permanence 52

Identifiez vos véritables motivations..... 56

Bonne estime de soi et internalité..... 56

Manque d'estime de soi et externalité..... 57

Misez sur vos atouts..... 60

Soyez un peu plus indulgent avec vous-même..... 60

Révélez vos atouts..... 61

Essayez la thérapie par l'image 64

Cessez de vous comparer aux autres 66

Finissez-en avec le syndrome de l'imposteur..... 68

Qu'est-ce que le syndrome de l'imposteur..... 68

Les femmes davantage touchées par le syndrome de l'imposteur 69

Les stratégies « d'overdoing » et « d'underdoing »..... 71

En finir avec le syndrome de l'imposteur..... 74

Cultivez des relations harmonieuses	
avec les autres	75
Entretenez votre réseau amical et professionnel	75
Ne soyez pas dépendants de votre image ..	76
Soyez passionné	79
Ne perdez jamais une occasion	
d'apprendre	85
Référez-vous à une personnalité	
inspirante	86
Fixez- vous des objectifs réalisables	88
Améliorez votre confiance en vous	88
Fixez-vous des objectifs raisonnables.....	90
Validez vos succès	92
Cessez de vous dévaloriser devant les	
autres	94
Évitez l'autodénigrement	94
Acceptez les compliments	95
Respectez-vous et apprenez à dire non	97
Pourquoi est-il bon d'être « moins gentil » ?.....	97
Affirmez-vous	99
Acceptez d'être imparfait	101
Regardez le monde autour de vous	104

CHAPITRE 3

Conserver son estime de soi tout au long de sa vie 109**L'estime de soi et le monde du travail** 109

L'estime de soi et la génération Y..... 109

L'estime de soi au travail..... 112

Avoir confiance en soi pour réussir son entretien d'embauche..... 114

Quelle tenue pour un entretien d'embauche ?..... 115

Pour les femmes 115*Pour les hommes* 116*Et surtout*..... 117

Réussir son entretien annuel d'évaluation..... 117

L'estime de soi et le burn-out 119

Qu'est-ce que le burn-out ?..... 119

Qui peut être touché par le burn-out ? ... 120

Peut-on prévenir le burn-out ?..... 122

Comment soigner le burn-out ?..... 124

L'estime de soi et l'amour 127

Les rencontres..... 127

L'amour..... 129

L'estime de soi et le temps qui passe 131

Revoyez vos priorités 131

Acceptez de grandir.....	133
Conclusion	135
Bibliographie	137

DÉCOUVREZ AUSSI,
AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Les vraies clés de la confiance en soi
Kenneth Hambly



Prendre la parole en public, aborder quelqu'un qui vous plaît, entrer dans une pièce remplie de monde et vous dire que vous valez aussi bien que toutes ces personnes... Beaucoup en rêvent... eh bien vous, avec à ce livre, vous allez pouvoir le vivre !

Format : 11 x 17,8 cm

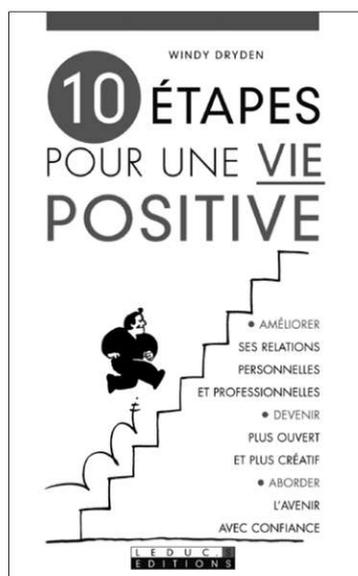
Pages : 128

Prix : 6 euros

ISBN : 978-2-84899-660-8

10 étapes pour une vie positive

Windy Dryden



Pour retrouver le sourire, il faut apprendre à adopter un état d'esprit positif face aux situations de la vie. Dans ce livre, découvrez la méthode simple et efficace pour avoir confiance en vous, améliorer vos relations avec les autres, devenir plus ouvert, et aborder l'avenir avec sérénité.

Format : 11 x 17,8 cm

Pages : 144

Prix : 6 euros

ISBN : 978-2-84899-500-7

Ces petits riens qui changent tout

Susan et Larry Terkel



Comment vivre mieux au travail, à la maison, dans son corps et dans sa tête grâce à des petits changements de rien du tout !

Format : 11 x 17,8 cm

Pages : 240

Prix : 7 euros

ISBN : 978-2-84899-564-9



Vous voudriez recevoir notre catalogue par la Poste ? On vous l'enverra avec grand plaisir. Il vous suffit de photocopier, recopier ou découper ce formulaire et nous le retourner complété à :
Éditions Leduc.s, 17 rue du Regard, 75006 Paris

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL :

VILLE : PAYS :

Si vous souhaitez être tenu au courant de nos publications et de l'actualité de nos auteurs, et/ou recevoir notre catalogue au format PDF, complétez les champs ci-dessous :

E-MAIL : @

Nous souhaiterions mieux vous connaître :

Quelle est votre ANNÉE DE NAISSANCE :

et votre PROFESSION :

Magasin dans lequel vous avez acheté *L'estime de soi, c'est malin* :

.....

Nous sommes à votre écoute : faites-nous part de toutes vos suggestions et votre avis sur le livre que vous venez de lire :

.....

.....

.....

.....

À LE

MERCI ET À BIENTÔT !

Vous pouvez aussi répondre au formulaire disponible sur Internet :
www.editionsleduc.com ou prendre contact avec notre service client à **info@editionsleduc.com**.

UN SUPPLÉMENT INÉDIT OFFERT !

**Vous avez aimé les conseils de ce livre ?
Alors demandez vite votre supplément
gratuit en vous rendant sur la page : [http://
quotidienmalin.com/estime-de-soi](http://quotidienmalin.com/estime-de-soi)
ou scannez ce code**



**et recevez un test pour mesurer votre
estime de soi !**