

# Estime de soi et self-esteem

" Tu es plein de secrets que tu appelles Moi... "

Paul Valéry



D'après :

ANDRÉ,  
Christophe &  
LELORD,  
François.  
*L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Éd. Odile Jacob, 1999.

Le *self-esteem* qui fait partie du vocabulaire courant aux États-Unis n'a pas tout à fait le même sens que le terme français : " l'estime de soi ".

" Le verbe ' estimer ' vient du latin *œstimare*, ' évaluer ', dont la signification est double : à la fois ' déterminer la valeur de ' et ' avoir une opinion sur '. La meilleure synthèse que nous ayons trouvée de l'estime de soi, révèlent les auteurs, c'est un adolescent qui nous l'a fournie : ' L'estime de soi? Eh bien c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit, on l'aime ou pas. ' " [rires]

Ce que je suis en train de vous communiquer est tiré d'un livre remarquable qui s'intitule tout simplement *L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, de Christophe André et de François Lelord. Et je tiens à préciser que c'est un ouvrage très riche. Les auteurs sont tous les deux psychiatres, psychothérapeutes et consultants en entreprise. Ils ont déjà écrit deux best-sellers : *Comment gérer les personnalités difficiles* et *La peur des autres*.

## une question d'identité

" Il est important de savoir qui l'on est pour s'estimer ", écrivent-ils. " Ce regard-jugement que l'on porte sur soi est vital à notre équilibre. Lorsqu'il est positif, il permet d'agir efficacement, de se sentir bien dans sa peau, de faire face aux difficultés de l'existence. Mais quand il est négatif, il engendre nombre de souffrances et de désagréments qui viennent perturber notre quotidien. " C'est affaire d'identité et de perception de soi. Et cette perception de soi est la structure de base de l'identité.

" Qui suis je? Quels sont mes qualités, mes défauts? De quoi suis-je capable? Quels sont mes réussites et mes échecs, mes compétences et mes limites? [...] Est-ce que je me vois comme une personne qui mérite la sympathie, l'affection, l'amour des autres, ou est-ce que, au contraire, je doute souvent de mes capacités à être apprécié et aimé? [...] Quand, pour la dernière fois me suis-je senti déçu de moi-même, mécontent, triste? [...] Les réponses que vous apporterez à ces questions fourniront autant de bonnes indications sur l'estime que vous vous portez " expliquent les auteurs.

Je dirais que c'est plutôt rare qu'on soit l'un ou l'autre. Ne jamais douter de ses capacités, c'est un peu excessif. Mais, d'autre part, le doute de soi, ou pire, la mésestime de soi, cela peut devenir paranoïde.

## origine de l'estime de soi

Dans cet ouvrage, on rapporte ce témoignage : " ' Je me souviens d'avoir grandi dans l'indifférence ', relatent les auteurs. La jeune femme qui s'exprime ainsi a le regard triste et calme. Quand elle raconte son enfance, elle le fait sans

*ressentiment particulier, sur le ton du constat. ' Mes parents, poursuit-elle, n'étaient ni gentils, ni méchants. Simplement, je ne les intéressais pas. ' "*

Les premiers pas de l'estime de soi ont beaucoup à voir avec le rapport avec la mère, bien sûr. " *Dès l'âge de trois ou quatre ans l'enfant commence à se préoccuper de son acceptation sociale* ", disent les auteurs, c'est-à-dire quand il commence à se détacher de sa maman et que l'acceptation par la mère est transférée à l'acceptation par le groupe.

### **de la tendance féminine à douter de soi**

Plus loin, dans un chapitre qui s'intitule " Pourquoi les filles doutent-elles d'elles-mêmes ", on présente cette petite mise en scène : " *Flore et son cousin Louis sont assis devant l'ordinateur familial. Le père de Flore leur présente un nouveau jeu sur Cédérom et demande : ' Qui veut commencer? ' Les yeux de Flore brillent, mais elle demeure silencieuse et pousse son cousin du coude. Celui-ci se propose alors sans hésitation. Dès le premier essai, Louis se fait battre à plate couture par l'ordinateur. Au tour de Flore... mais Flore est réticente, elle ne veut pas jouer. ' J'avais peur de ne pas y arriver, avouera-t-elle plus tard à son père. Je veux que tu me remontres d'abord. ' Elle est pourtant plus mure que son cousin et aurait sans doute aussi bien fait que lui, sinon mieux.*

" *Flore n'avait pas confiance en elle; Louis était un peu trop sûr de lui – deux comportements ' normaux ', si l'on en croit les chercheurs qui, avec une constance remarquable, montrent que, dès l'enfance, les scores moyens d'estime de soi sont plus élevés chez les garçons, qui ont tendance à surestimer leurs capacités, à surévaluer leurs compétences, que chez les filles. Sans doute peut-on l'expliquer par le fait que les garçons sont habitués à prendre plus de risques physiques (comportement casse-cou) et sociaux (goût de l'affrontement et de la compétition) que les filles qui, de leur côté, se révèlent davantage préoccupées par les échanges, le respect et la diffusion des règles sociales. – Peut-être... – Cependant, on ignore à ce jour si les filles doutent d'elles-mêmes parce qu'elles sont plus conformistes que les garçons, ou si, au contraire, c'est parce qu'elles ont une estime d'elles-mêmes plus basse qu'elles se contraignent à respecter les règles. "* Il est ensuite question de poids et de mesures.

### **estime de soi et image de soi**

J'ai sous les yeux un tableau avec l'illustration de quatre jeunes femmes, car la question d'image a beaucoup à voir, pour les filles, avec l'estime de soi. On prête d'ailleurs cette phrase à la Duchesse de Windsor : " *Vous ne pouvez pas être trop riche ou trop mince.* " L'image illustre ici, des femmes aux tailles différentes, une très mince et une très grosse étant à chaque extrémité. Il faut savoir, mesdames, que la préférence masculine ne va pas du tout du côté des très minces. La légende qui accompagne le tableau mentionne que " *l'idéal des femmes* " est évidemment beaucoup plus " mince " que la " *véritable préférence masculine* " de la taille d'une femme; même que cette taille est supérieure à " *l'idée que se font les femmes des préférences masculines* ".

### **lorsque Sartre découvre sa laideur**

Mais le souci de l'apparence n'est pas un trait essentiellement féminin. Un peu plus loin, les auteurs relatent l'enfance de Jean-Paul Sartre : " *Dans le récit de ses premières années, Sartre raconte son enfance choyée (on l'appelait 'cadeau du ciel') et les rappels à l'ordre progressifs de la réalité (il n'était pas apparemment ce qu'on appelle un 'bel enfant') au fur et à mesure qu'il grandissait. Il décrit, par exemple, ses souffrances lorsqu'il s'aperçut qu'il n'était pas le centre du monde : ' Je connus les affres d'une actrice vieillissante : j'appris que d'autres pouvaient plaire. – Ça c'est dur... – Ou sa prise de conscience de sa laideur quand son grand-père lui a fait couper les cheveux à l'insu de sa mère : ' Ma mère s'enferma dans sa chambre pour pleurer. Tant qu'elles voltigeaient autour de mes oreilles, mes belles anglaises – c'est ainsi qu'on appelait les boucles – lui avaient permis de refuser l'évidence de ma laideur. – Pauvre Sartre! Ou, enfin, ses séjours devant le miroir : ' Le miroir m'était d'un grand secours : je le chargeais de m'apprendre que j'étais un monstre. ' Cette sensibilité particulière de Sartre à des préoccupations plus souvent féminines vient peut-être de ce qu'il fut habillé en fille par sa mère pendant assez longtemps (ce qui n'était pas exceptionnel dans les familles bourgeoises de l'époque) et porta les cheveux longs en boucles jusqu'à l'âge de sept ans. "*

Parmi d'autres que cette expérience particulière a beaucoup marqués, on compte Ernest Hemingway et Hubert Aquin.

### le mouton noir de Jules Renard

À un moment, les auteurs citent aussi Jules Renard, qui a écrit beaucoup de choses mais, en particulier, son fameux *Journal*. " *Tenu de 1887 à 1910, le Journal de Jules Renard est un chef-d'œuvre d'intelligence et de finesse d'observation* ", affirment les auteurs, qui font aussi observer que cet écrivain disposait d'une estime de soi " *plutôt basse et instable* ". S'il avait cette opinion de lui-même, c'est bien dommage, et il avait tort car son *Journal* nous apparaît aujourd'hui comme une pièce de génie. " *De nombreuses notes témoignent de sa réflexion sur la psychologie de l'estime de soi* ", soulignent les auteurs.

Voici quelques exemples savoureux tirés de son *Journal* :

✚ " *J'aime beaucoup les compliments. Je ne les provoque pas, mais je souffre quand on ne m'en fait pas, et quand on m'en fait, j'arrête tout de suite : je ne laisse pas la personne s'étendre comme je voudrais...* " [rires] Un bel exercice.

[...]

✚ " *D'expérience en expérience, j'en arrive à la certitude que je ne suis fait pour rien.* "

✚ " *Envieux par instants, je n'ai jamais eu la patience d'être ambitieux.* "

✚ " *Je veux faire les choses bien, et je désire que quelqu'un, n'importe qui, s'en aperçoive.* " C'est le " *n'importe qui* " que j'aime bien ici.

✚ " *Le bonheur c'est d'être heureux; ce n'est pas de faire croire aux autres qu'on l'est.* " Quelle réflexion étonnante, que c'est brillant tout ça!

✚ " *Je deviens un peu plus modeste, mais un peu plus orgueilleux de ma modestie.* "

Jules Renard ne manquait pas non plus d'humour. Par exemple, lorsqu'il écrit

" Une résignation à ressort "... Qui descend et qui monte... [rires]

## les mécanismes de défense

Dans cet ouvrage qui analyse les facettes de l'estime de soi, il est question des mécanismes de défense.

- ✚ " *L'évitement, le retrait* : par exemple, lorsqu'on évite certaines entreprises pour " *échapper au risque d'échec*.
- ✚ " *Le déni* : *éviter d'admettre les problèmes* – pour ne pas être obligé d'avouer son incapacité à y faire face.
- ✚ " *La projection* : *attribuer ses propres sentiments négatifs et difficultés aux autres*.
- ✚ " *Les fantasmes et rêveries* : *imaginer sa réussite au lieu de la construire* – parce qu'on a peur de la réalité, de rencontrer des obstacles qu'on n'arrivera pas à surmonter, etc.
- ✚ " *La rationalisation* : reconnaître les problèmes, mais leur attribuer des causes, évitant une remise en question.
- ✚ " *La compensation* : fuir un sentiment d'infériorité en s'investissant dans d'autres domaines.

Ce sont tous des moyens que l'on utilise, consciemment ou non, pour compenser une situation où l'estime de soi-même se trouve fortement ébranlée. On se protège en se racontant des histoires, au fond. Ce n'est pas bien méchant. On se rassure... Pour certains, il s'agit de consommer pour s'estimer.

## s'estimer par la consommation

- ✚ **Acheter.** *' Chez moi c'est maladif, nous racontait un jour cet avocat de 36 ans. Ma femme appelle ça ' mes achats névrotiques '. Il y a des achats que je fais par besoin non pas matériel, mais psychologique. Par exemple, m'acheter un très beau cartable, ou une lampe hors de prix pour mon cabinet. Le plus souvent, je ne fais pas cet achat quand le vieux cartable est usé, ou que la lampe est cassée. Mais quand je suis un peu malheureux, un peu en échec. Que j'ai besoin de me valoriser.*
- ✚ **Posséder.** *Le plaisir de l'achat précède souvent celui de la possession. Mais ce dernier est plus durable. [...]*
- ✚ **Montrer.** Acheter et posséder, c'est bien. Mais quel dommage de ne pas montrer pour faire encore plus de bien à son estime de soi! [...] L'ostentation est en général au service de l'estime de soi. La publicité d'une carte de crédit pour gros comptes bancaires présentait, ainsi, en 1998, la possession de cette – coûteuse – carte comme ' le signe extérieur de vos richesses intérieures '...
- ✚ **Faire des envieux.** *Au fond, tout cela nous renvoie au plaisir enfantin d'être admiré lorsqu'on a plus que ce que l'on est. Certains catalogues de vente par correspondance jouent sur ce mécanisme. Par exemple, le catalogue de l'Homme moderne, à propos d'un matelas de piscine, a choisi cette formule : ' Loin des plages et des piscines surpeuplées, bercé par la douceur de l'air ou plongé dans un roman, vous ferez des envieux dans tout le voisinage! "*

## joies de l'existence

- ✚ **Exercer des compétences rares.** – Comme, par exemple, être champion du monde de bilboquet, à une époque où plus personne ne sait ce qu'est le bilboquet...
- ✚ **Contrôler la situation.** – Plus certains exercent de contrôle, plus ils augmentent l'estime de soi. *Être le plus fort au Monopoly.*
- ✚ **Transgresser ou resquiller.** Transgresser les lois, qui sont faites pour le commun des mortels, rouler plus vite que les autres, ne pas payer ses amendes, frauder le fisc [...].
- ✚ **Dénigrer, médire, se moquer.**
- ✚ Faire son auto-promotion.
- ✚ L'art d'avoir toujours raison.
- ✚ Je m'aime donc je suis.

Pourquoi tous ces numéros? Parce que lorsqu'on ne s'estime pas, on est rarement heureux : on doute de soi, on ne fait pas toujours les bons choix, on se sent vulnérable dans l'adversité. Dans cet ouvrage, on suggère de faire d'abord un bilan personnel qui offre toutes les clés pour comprendre comment l'estime de soi se construit dès l'enfance, se développe à l'adolescence, puis influence de manière déterminante votre vie sentimentale, conjugale et professionnelle.