

Introduction

« Je ne m'aime pas...

« Enfant, je rêvais souvent d'être une autre personne. Je n'aimais pas ce que j'étais, ce que j'avais : j'aurais voulu avoir d'autres cheveux, d'autres parents, vivre dans un autre endroit. Il me semblait toujours que les autres enfants étaient mieux que moi : plus beaux, plus doués, plus populaires, plus aimés des professeurs.

« Je savais bien qu'il y avait pire. Quand – rarement – je me confiais à ma mère, c'est ce qu'elle tentait de me dire : tu n'es pas la plus malheureuse, ni la plus mal dotée. Mais ce n'était pas une consolation pour moi. D'ailleurs, lorsque je me sentais triste, ce qui m'arrivait souvent, je n'y croyais même plus : j'étais alors persuadée d'être la personne la plus nulle du genre humain.

« Mon adolescence a été terrible. J'étais régulièrement convaincue de ma laideur, de ma difformité physique. J'avais tous les complexes de la terre.

« Les choses se sont un peu arrangées depuis. Mais aujourd'hui encore, lorsqu'un homme tombe amoureux de moi, je pense qu'il y a erreur. Je me dis qu'il se trompe sur mon compte, qu'il est amoureux d'une image, que je suis parvenue par miracle à donner le change ; mais qu'il ne peut pas être amoureux de moi, de ce que je suis *vraiment*. Et si cet homme me plaît, une peur affreuse m'envahit aussitôt : si nous avons une liaison, il ne tarderait pas à s'apercevoir de l'imposture, à découvrir tous mes défauts. Et nul doute alors qu'il ne me juge comme je me juge. Il m'abandonnerait.

Mais moi, je ne peux même pas me quitter. Je suis prisonnière de moi-même, alors que je me déteste. Condamnée à rester seule en ma triste compagnie.

« Et je n'ai même pas mon travail pour me consoler. Au fond, c'est logique : comme je n'ai jamais cru en moi, je végète dans un métier que j'aime peu, en dessous de mes capacités, en dehors de mes intérêts.

« Je ne m'aime pas... »

La jeune femme me parle depuis maintenant une demi-heure. Malgré mon inexpérience – je viens de soutenir mon mémoire de psychiatrie –, je sens qu'il ne faut pas chercher à l'interrompre, ni à la consoler. Parfois, elle se met à pleurer. Elle s'en excuse, sèche ses larmes et reprend son récit. En l'écoutant, je passe en revue les symptômes des différentes formes de dépression dont elle pourrait souffrir. Mais ça ne marche pas... Cette femme n'est pas déprimée, au sens d'une « maladie » dépressive. Est-ce pour autant moins grave ? Je n'en suis pas du tout sûr. Son mal me paraît plus profond, plus intriqué dans son histoire, enfoui jusque dans les plus lointaines racines de son être.

Ma patiente souffrait d'un trouble que je n'appris à reconnaître que plus tard. Jolie et intelligente, elle avait, comme on dit, tout pour être heureuse. Il ne lui manquait qu'une chose : un peu d'estime de soi.

Première partie

**VOUS ESTIMEZ-VOUS ?
FAITES VOTRE PROPRE DIAGNOSTIC**

Chapitre premier

Les trois piliers de l'estime de soi

« Tu es plein de secrets que tu appelles Moi. »

Paul VALÉRY

Faites un petit test auprès de vos proches, de vos amis, de vos collègues : parlez-leur d'estime de soi ; vous constaterez immédiatement chez eux des signes d'intérêt, comme s'il s'agissait d'une notion importante qui les touchait personnellement. Mais demandez-leur de vous en donner une définition aussi précise que possible, ils en seront pour la plupart incapables... C'est que l'estime de soi, pourtant l'une des dimensions les plus fondamentales de notre personnalité, est un phénomène discret, impalpable, complexe, dont nous n'avons pas toujours conscience.

Le concept d'estime de soi occupe une place importante dans l'imaginaire occidental, en particulier aux États-Unis, où le mot *self-esteem* fait partie du vocabulaire courant. En France, nous avons longtemps préféré parler d'amour-propre, témoignant ainsi d'une vision plus affective, voire ombrageuse, du rapport à soi. L'expression « estime de soi » se veut plus objective. Le verbe « estimer » vient en effet du latin *aestimare*, « 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, 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. »

Ce regard-jugement que l'on porte sur soi est vital à notre équilibre psychologique. Lorsqu'il est positif, il permet d'agir efficacement, de se sentir bien dans sa peau, de faire face aux difficultés de l'existence. Mais quand il est négatif, il engendre nombre de souffrances et de désagréments qui viennent perturber notre quotidien. Prendre le temps de mieux cerner son estime de soi n'est donc pas un exercice inutile : c'est même l'un des plus fructueux qui soient.

Estime de soi :
les questions à se poser

Prenez quelques instants pour réfléchir aux trois séries de questions qui suivent. Les réponses que vous leur apporterez fourniront autant de bonnes indications sur l'estime que vous vous portez.

- Qui suis-je ? Quels sont mes qualités et mes défauts ? De quoi suis-je capable ? Quels sont mes réussites et mes échecs, mes compétences et mes limites ? Quelle est ma valeur, à mes yeux, aux yeux de mes proches, aux yeux des personnes qui me connaissent ?
- 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 ? Est-ce que je conduis ma vie comme je le souhaite ? Est-ce que mes actes sont en accord avec mes désirs et mes opinions, ou est-ce que, au contraire, je souffre du fossé entre ce que je voudrais être et ce que je suis ? Suis-je en paix avec moi-même ou fréquemment insatisfait ?
- Quand, pour la dernière fois, me suis-je senti déçu de moi-même, mécontent, triste ? Quand me suis-je senti fier de moi, satisfait, heureux ?

Avoir confiance en soi, être sûr de soi, être content de soi... Les termes et les expressions employés dans le langage courant pour désigner l'estime de soi sont légion. En fait, chacun d'eux se réfère à l'un de ses multiples aspects.

TERME	DESCRIPTION	INTÉRÊT DU CONCEPT
Avoir confiance en soi	Croire en ses capacités à agir efficacement (anticipation de l'action)	Souligne l'importance des rapports entre l'action et l'estime de soi
Être content(e), satisfait(e) de soi	Se satisfaire de ses actes (évaluation de l'action)	Sans estime de soi, même les succès ne sont pas vécus comme tels
Être sûr(e) de soi (1)	Prendre des décisions, persévérer dans ses choix	Rappelle qu'une bonne estime de soi est associée en général à une stabilité de décisions
Être sûr(e) de soi (2)	Ne pas douter de ses compétences et points forts, quel que soit le contexte	Une bonne estime de soi permet d'exprimer ce que l'on est en toutes circonstances
Amour de soi	Se considérer avec bienveillance, être satisfait(e) de soi	Rappelle la composante affective de l'estime de soi
Amour-propre	Avoir un sentiment très (trop) vif de sa dignité	L'estime de soi souffre par-dessus tout des critiques
Connaissance de soi	Pouvoir se décrire et s'analyser de manière précise	Il est important de savoir qui on est pour s'estimer
Affirmation de soi	Défendre ses points de vue et ses intérêts face aux autres	L'estime de soi nécessite parfois de défendre son territoire
Acceptation de soi	Intégrer ses qualités et ses défauts pour arriver à une image globalement bonne (ou acceptable) de soi	Avoir des défauts n'empêche pas une bonne estime de soi
Croire en soi	Supporter les traversées du désert, sans succès ou renforcements pour nourrir l'estime de soi	Parfois, l'estime de soi ne se nourrit pas de succès mais de convictions et d'une vision de soi
Avoir une haute idée de soi	Être convaincu(e) de pouvoir accéder à des objectifs élevés	Ambition et estime de soi sont souvent étroitement corrélées
Être fier (fière) de soi	Augmenter son sentiment de valeur personnelle à la suite d'un succès	L'estime de soi a besoin d'être nourrie par des réussites

Les visages quotidiens de l'estime de soi

En réalité, l'estime de soi repose sur trois « ingrédients » : la confiance en soi, la vision de soi, l'amour de soi. Un bon équilibre entre chacune de ces trois composantes est indispensable à l'obtention d'une estime de soi harmonieuse.

L'AMOUR DE SOI

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

On sait aujourd'hui, et nous en reparlerons, que l'amour de soi dépend en grande partie de l'amour que notre famille nous a prodigué quand nous étions enfant et des « nourritures affectives¹ » qui nous ont été prodiguées. « Ce dont je suis le plus reconnaissant à mes parents, nous explique Xavier, un artisan de quarante-deux ans, c'est qu'ils m'ont donné la conviction que j'étais quelqu'un de bien. Même quand je les décevais – et ça a été le cas pendant mon adolescence, où j'ai complètement raté mes études et fait un certain nombre de bêtises –, eh bien, j'ai toujours senti qu'ils ne me retireraient pas leur amour, qu'ils étaient persuadés que j'arriverais à faire quelque chose de ma vie. Ça ne les empêchait pas de me passer de sacrés savons. Mais jamais ils n'ont essayé de me faire sentir que j'étais un bon à rien. »

Les carences d'estime de soi qui prennent leur source à ce niveau sont sans doute les plus difficiles à rattraper. On les retrouve dans ce que les psychiatres appellent « les troubles de la personnalité », c'est-à-dire chez des sujets dont la manière d'être avec les autres les pousse régulièrement au conflit ou à l'échec. C'est le cas, par exemple, de cette institutrice de trente et un ans, Isabelle : « Je n'ai jamais pu trouver quelqu'un avec qui faire ma vie. Dès qu'un certain degré d'intimité est atteint, je commence à me sentir menacée. Je ne sais pas de quoi j'ai peur. Pas de perdre

ma liberté en tout cas, je n'en fais rien d'intéressant. Comme je ne m'aime pas, il me semble impossible que quelqu'un d'autre puisse m'aimer. Je deviens parano avec mes petits amis, j'ai l'impression que l'un reste avec moi pour le sexe, l'autre pour mon appartement parce qu'il est au chômage, un autre enfin parce qu'il ne sait pas ce qu'il veut. Mais qu'on veuille vivre avec moi parce qu'on m'aime, ça, j'ai du mal à le croire. Et surtout, ça me panique littéralement. Je ne le mérite pas et je ne serai jamais à la hauteur. Je finirai toujours par décevoir. »

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

LA VISION DE SOI

Le regard que l'on porte sur soi, cette évaluation, fondée ou non, que l'on fait de ses qualités et de ses défauts, est le deuxième pilier de l'estime de soi. Il ne s'agit pas seulement de connaissance de soi ; l'important n'est pas la réalité des choses, mais la *conviction* que l'on a d'être porteur de qualités ou de défauts, de potentialités ou de limitations. En ce sens, c'est un phénomène où la subjectivité tient le beau rôle ; son observation est difficile, et sa compréhension, délicate. C'est pourquoi, par exemple, une personne complexée – dont l'estime de soi est souvent basse – laissera souvent perplexe un entourage qui ne perçoit pas les défauts dont elle se croit atteinte. « Visiblement, déclare cette mère à propos de sa fille aînée, nous ne la voyons pas avec les mêmes yeux qu'elle. Elle n'arrête pas de nous dire qu'elle se trouve moche. J'ai pourtant l'impression d'avoir une fille de seize ans jolie et intelligente, et c'est comme ça que nos amis la voient aussi. Lorsque nous essayons d'en discuter avec elle, c'est comme si nous ne parlions pas la même langue. »

Positive, la vision de soi est une force intérieure qui nous permet d'attendre notre heure malgré l'adversité. Ne fallut-il pas ainsi au général de Gaulle une estime de soi très robuste pour lancer, depuis Londres, l'appel du 18 juin 1940 alors que la France s'était totalement effondrée face à l'envahisseur ? La vision de son destin

personnel se superposait ici avec bonheur à celle qu'il avait d'une « certaine idée de la France »... Si, au contraire, nous avons une estime de soi déficiente, une vision de soi trop limitée ou timorée nous fera perdre du temps avant que nous ne trouvions notre « voie ». C'est ce qui est arrivé à Marianne : « Quand je pense, raconte cette styliste de quarante-cinq ans, que j'ai perdu deux ou trois années à tenter de faire médecine ou pharmacie, alors que j'avais horreur de ça ! Simplement parce que mon père me l'avait conseillé fortement ! À l'époque, je savais que ça ne me plaisait pas et que les études d'art m'attiraient beaucoup plus. Mais je n'étais pas assez sûre de mes capacités à réussir dans ces métiers. J'avais peur d'y tenter ma chance. »

Ce regard que nous portons sur nous-même, nous le devons à notre environnement familial et, en particulier, aux projets que nos parents formaient pour nous. Dans certains cas, l'enfant est chargé inconsciemment par ses parents d'accomplir ce qu'ils n'ont pas pu ou pas su réaliser dans leur vie. C'est ce qu'on appelle « l'enfant chargé de mission² ». Une mère ayant souffert du manque d'argent incitera ses filles à ne fréquenter que des jeunes garçons de familles aisées. Un père ayant raté ses études poussera son fils à intégrer une grande école. De tels projets sont légitimes, mais à la condition que la pression sur l'enfant ne soit pas trop forte et tienne compte de ses désirs et de ses capacités propres. Faute de quoi, la tâche sera impossible pour l'enfant, qui sera victime de son incapacité à réaliser la grande vision que ses parents caressaient pour lui.

Le fait de ne pas prendre en compte les doutes et les inquiétudes d'un enfant peut ainsi engendrer chez lui, ultérieurement, une profonde vulnérabilité de l'estime de soi. Écoutons Jean-Baptiste, un étudiant de vingt et un ans : « J'ai toujours eu peur de décevoir mes parents. Mon père n'a pas fait d'études supérieures, pour des raisons que je n'ai jamais bien comprises, alors que ses frères et sœurs ont tous eu de bons diplômes. Mais, du coup, il a toujours voulu que je sois supérieur en tout. Être le premier à l'école, en sport, jouer du piano, il m'a toujours traité comme si mes capacités étaient illimitées. Pendant longtemps, ça m'a soutenu et stimulé, je me souviens d'avoir été un enfant brillant, qu'on admirait. Et sentir que cela faisait plaisir à mon père me plaisait aussi. Mais cela me rendait très anxieux, et inquiet d'échouer. Et aujourd'hui encore, je suis hanté par la crainte de décevoir mon

père. À force de sentir qu'il croyait en moi, je me suis moi aussi convaincu que j'étais digne de ce qu'il y a de mieux. Je suis dans une grande école, je ne drague que les jolies filles de bonne famille, je pense que j'aurai une position sociale élevée... Mais cette vision de ce que je mérite ne m'empêche pas de beaucoup craindre l'échec : je suis hypersusceptible et, si je n'arrive pas à ce que je veux, j'en suis malade. Au fond, je suis reconnaissant à mon père de m'avoir donné cette conviction que je méritais le meilleur et que j'étais capable de l'atteindre. Mais il me manque encore une force intérieure, un calme pour résister à l'adversité. Je n'ai pas encore la certitude que je suis à la hauteur de tous ces projets qu'il a eus pour moi. Est-ce que ça me viendra avec l'âge ? »

Dans d'autres cas, une vision de soi limitée poussera le sujet à la dépendance vis-à-vis d'autrui : on peut établir des relations satisfaisantes avec les autres, mais on se limite au rôle de suiveur, on ne passe que sur des voies déjà explorées par d'autres. On a du mal à construire et à mener à bien des projets personnels. « Mes parents, raconte Pierre, cinquante ans, m'ont aimé et donné toute l'affection dont j'avais besoin. Mais ils ont dû rater quelque chose quelque part. Je n'ai jamais osé être moi-même. J'ai l'impression d'avoir passé ma vie à suivre les autres. À attendre qu'on me fasse signe et qu'on me dise : "La voie est libre, il n'y a pas de problèmes, tu peux venir." Par exemple, j'ai fait les mêmes études que mon meilleur copain de lycée. À la fac, je sortais souvent avec les filles avec qui il venait de rompre. S'il avait divorcé, j'aurais été capable d'épouser sa femme... À propos de la fac, je pense, avec le recul, que j'aurais pu faire des études d'ingénieur, si j'avais osé. Mais j'ai préféré un DUT de techniques commerciales ; non par goût, mais par peur de l'échec. Dans mon métier, c'est un peu pareil ; mes supérieurs me reprochent de manquer d'ambition, de ne pas avoir de vision à long terme, malgré mes qualités. Quand j'y pense, d'ailleurs, c'est ce qui est arrivé à mes parents : mon père a ramé toute sa vie dans un boulot inintéressant, ma mère a sacrifié une carrière d'institutrice qui lui aurait plu pour rester au foyer et s'occuper de mes frères et moi. »

LA CONFIANCE EN SOI

Troisième composante de l'estime de soi – avec laquelle, du reste, on la confond souvent –, la confiance en soi s'applique sur-

tout à nos actes. Être confiant, c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes. Quand cette mère dit : « Mon fils n'a pas confiance en lui », elle signifie qu'il doute de ses capacités à faire face aux demandes de son travail, à aller vers les autres pour s'en faire apprécier, etc. Contrairement à l'amour de soi et, surtout, à la vision de soi, la confiance en soi n'est pas très difficile à identifier ; il suffit pour cela de fréquenter régulièrement la personne, d'observer comment elle se comporte dans des situations nouvelles ou imprévues, lorsqu'il y a un enjeu, ou si elle est soumise à des difficultés dans la réalisation de ce qu'elle a entrepris. La confiance en soi peut donc sembler moins fondamentale que l'amour de soi ou la vision de soi, dont elle serait une conséquence. C'est en partie vrai, mais son rôle nous semble primordial dans la mesure où l'estime de soi a besoin d'actes pour se maintenir ou se développer : des petits succès au quotidien sont nécessaires à notre équilibre psychologique, tout comme la nourriture et l'oxygène le sont à notre équilibre corporel.

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

Ne pas redouter outre mesure l'inconnu ou l'adversité témoigne d'un bon niveau de confiance en soi. « Pour recruter un candidat, explique ce chasseur de têtes, je suis plus attentif à son degré de confiance en lui qu'à ses connaissances techniques. Comment je m'y prends pour la tester ? Eh bien, en l'interrogeant sur ses points faibles, les lacunes de son CV. En cherchant à le mettre un peu en difficulté, à le déstabiliser gentiment... S'il joue le jeu, s'il assume ses limites sans se dévaloriser, et ne cherche ni à se protéger ni à contre-attaquer pour se défendre, je me dis qu'il devrait se comporter de même dans l'entreprise. Et que ses collaborateurs le sentiront comme je le sens. »

Certes, une confiance en soi insuffisante ne constitue pas un handicap insurmontable. Mais les personnes qui en souffrent sont souvent victimes d'inhibition, sensible notamment dans de petits actes quotidiens comme écrire une lettre, passer un coup de téléphone, etc. « Au fond, dit ce VRP de trente ans, je pense que je suis plutôt quelqu'un de sympa, avec des possibilités. Je vois bien ce que j'aimerais faire, en tout cas, je suis capable d'en rêver. Ça me paraît possible d'y accéder. Mais à ce jour, je n'ai toujours rien mis en œuvre pour y arriver. Je voudrais, par exemple, arrêter mon boulot de commercial et devenir enseignant. Mais il faudrait que je reprenne des études, j'ai peur de ne pas y arriver. Et parfois, je doute de mon choix : et si je n'étais pas doué pour ce métier ? J'aurais laissé la proie pour l'ombre... »

L'ÉQUILIBRE DE L'ESTIME DE SOI

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

Il arrive cependant que, chez certaines personnes, ces ingrédients soient dissociés. Prenons le cas d'une vision de soi fragile : le sujet n'a que superficiellement confiance en lui ; que survienne un obstacle sérieux, ou qui s'éternise, et l'estime de soi s'effondrera. Autre cas, celui d'un manque d'amour de soi : cette fois, le sujet a réussi un parcours exceptionnel parce qu'il était soutenu par une vision très élevée de lui-même ; mais un échec sentimental fera surgir des doutes et des complexes qu'il croyait enfouis à jamais... Ce peut être enfin un défaut majeur de confiance en soi : le sujet a reçu une éducation parfaite, ses parents l'ont trop protégé, aimé, choyé pour lui éviter de souffrir ou de se confronter tôt aux réalités ; malgré toute l'affection reçue, il sera victime de doutes permanents sur sa capacité à réussir.

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

Les piliers de l'estime de soi

UNE ESTIME DE SOI OU DES ESTIMES DE SOI ?

Certains chercheurs pensent que l'estime de soi est en fait l'addition de plusieurs estimés de soi, spécifiques à différents domaines, qui peuvent fonctionner de manière relativement indépendante les unes des autres. Par exemple, on peut avoir une bonne estime de soi dans le domaine professionnel et une moins bonne en matière de vie sentimentale. Selon les circonstances et les interlocuteurs, le sentiment de valeur personnelle peut alors varier considérablement. « Dans mon boulot, explique cet ingénieur de quarante ans, je suis un expert reconnu, mais ma vie privée est un demi-échec. Alors, quand je suis dans mon milieu professionnel, je me sens bien, je sais que je suis doué et reconnu comme tel. Je n'hésite pas à donner mon avis, parfois contre celui des autres. Je sais défendre mes idées. Je me sens à l'aise pour rencontrer des personnes nouvelles, clients ou collègues. Le contact est facile, et je me sens digne d'intérêt. Mais, sorti de ce contexte, tout devient plus dur. Je le sens d'ailleurs à ma façon de marcher, de parler, de regarder. Je suis moins à l'aise. J'ai l'impres-

sion de ne plus être tout à fait la même personne. J'ai davantage besoin d'être rassuré, je prends moins d'initiatives, moins de risques. Je doute de pouvoir intéresser les femmes qui me plaisent. Lorsque je leur parle, je surveille leurs réactions, avec l'impression de détecter très vite de l'ennui chez elles. »

Chez la plupart des personnes, cependant, un succès ou un échec dans un domaine donné aura tout de même des conséquences dans les autres. Un chagrin d'amour entraînera chez le sujet éconduit ou abandonné un sentiment de perte de valeur personnelle globale. À l'inverse, une réussite dans un domaine précis donnera le plus souvent un coup de fouet à l'estime de soi. Ainsi l'écrivain italo-américain John Fante décrit-il comment un jeune garçon de dix-huit ans, d'origine modeste et peu gâté par la nature, en vient à chérir particulièrement son bras gauche – le « Bras » – qui fait de lui un excellent joueur de base-ball, remontant de cette façon une estime de soi menacée par ailleurs : « Le Bras me permettait d'aller de l'avant, ce cher bras gauche près de mon cœur [...], ce membre saint et béni dont Dieu m'avait fait cadeau ; et si le seigneur m'avait créé à partir d'un pauvre poseur de briques [il s'agit de son père], il m'avait offert un véritable trésor en accrochant cette pure merveille à ma clavicule³. »

En revanche, pour d'autres chercheurs, il est impossible de compartimenter l'estime de soi : difficile d'en avoir une bonne dans un domaine sans que cela ne bénéficie au domaine voisin. Inversement, une estime de soi médiocre dans un secteur altérera forcément notre niveau global de satisfaction de nous-même. L'estime de soi ne peut alors se comprendre que comme un regard global sur soi-même. Si ce regard est bienveillant et positif, il nous fera minimiser nos défauts et nous permettra de profiter de nos qualités. Écoutons Laurence, une aide-soignante de vingt-huit ans : « C'est vrai que je ne suis pas une beauté, j'aurais aimé être plus jolie, je ne vais pas essayer de faire croire le contraire. Mais je sais que je peux plaire, j'ai d'autres qualités : je suis drôle, pas trop bête, optimiste. Et je vois que les gens m'apprécient. Alors, tant pis si tout le monde ne se retourne pas sur moi dans la rue. »

À l'inverse, une estime de soi défaillante peut nous rendre trop sévère avec nous-même, malgré nos réussites, et s'avérer un obstacle important au bonheur. « J'ai l'impression d'avoir couru toute ma vie après quelque chose d'inaccessible, raconte ce médecin de

quarante-huit ans. J'ai été un adolescent complexé, mais il me semblait qu'en réussissant dans mes études je prendrais confiance en moi. Une fois en médecine, j'ai voulu devenir interne, puis chef de service hospitalier. J'y suis arrivé, car j'y ai mis toute mon énergie : c'était un objectif très important pour moi, pour me convaincre de ma valeur. Mais aujourd'hui comme hier, je doute et je ne me sens pas en règle avec moi-même. J'envie souvent des confrères plus à l'aise que moi dans les réunions de médecins, ou qui me paraissent plus brillants dans leurs travaux scientifiques. Puis je me dis que cette course à la réussite m'a fait négliger mon couple et mes enfants. Ça me donne des regrets, et je doute encore plus de moi. Je n'ai peut-être pas fait les choix qui m'auraient rendu heureux. »

*Comment animer une soirée entre amis
sur le thème de l'estime de soi*

Lors d'une réunion entre personnes qui s'apprécient (important !), demandez à chacun de s'attribuer une note d'estime de soi de 0 à 20. Notez qu'un certain nombre de convives peuvent trouver le jeu idiot ou indiscret. Respectons leur choix, car tout le monde n'est pas obligé d'apprécier les expériences de psychologie appliquée !

Relevez les notes globales. Qui s'accorde une note élevée ? Sur quels arguments ? Qui se positionne en dessous de la moyenne ? Pourquoi cela ? Certaines réponses vous surprennent ? Invitez les participants à les commenter...

En procédant de la sorte, vous obtiendrez la note d'estime de soi que chacun veut bien faire connaître aux autres. La qualité des arguments avancés pour la justifier vous donnera des indications sur le degré d'adhésion de la personne interrogée à ses propos : veut-elle surtout donner une bonne image d'elle-même en affichant confiance ou modestie (ce que les psychologues appellent un « biais de désirabilité sociale ») ou a-t-elle été sincère ?

Notez enfin qu'un certain nombre de participants vont moduler leur réponse selon les domaines : « Physiquement, 8 sur 20. Intellectuellement, 14 sur 20. » Quelles qualités mettent-ils en avant ? Et sur quels points se méjugent-ils ? Ces nuances apportées à leur autoévaluation ne rendent-elles pas leurs propos plus crédibles ?

LES NOURRITURES DE L'ESTIME DE SOI

Une jeune femme nous disait récemment : « Je doute souvent de moi-même. Il y a un tas de choses dans ma vie dont je ne suis pas satisfaite et que j'aimerais changer. Mais il y a aussi des moments où je me sens *fière* de moi, même si je n'aime pas ce mot. Par exemple, quand je passe des moments de détente avec mes trois enfants et mon mari. Là, j'ai une impression de plénitude, de bien-être complet, comme il nous en arrive assez peu dans notre vie, si on y réfléchit bien. Je me sens heureuse de voir que nous formons une famille unie, de sentir qu'on s'aime. Ça, c'est très basique, très émotionnel, presque animal. Et puis il y a quelque chose de plus "pensé", c'est de la satisfaction, l'impression d'avoir *réussi* quelque chose : d'avoir des enfants sympa, même si parfois ils nous cassent les pieds, ouverts aux autres et heureux de vivre. Tout ça, j'ai l'impression que c'est quelque chose qui est dû à mes efforts, au moins en partie, qui ne m'a pas été donné, mais que j'ai construit, c'est une réussite qui n'allait pas forcément de soi : élever trois enfants en continuant de travailler, ce n'est pas si simple. »

Les nourritures de l'estime de soi

sentiment d'être aimé

+

sentiment d'être compétent

Au travers de toutes nos activités, nous recherchons le plus souvent à satisfaire deux grands besoins, également indispensables à notre estime de soi : nous sentir aimés (appréciés, sympathiques, populaires, désirés, etc.) et nous sentir compétents (performants, doués, habiles, etc.). Dans tous les domaines, nous attendons la satisfaction conjointe de ces besoins : les hommes politiques veulent exercer le pouvoir (compétence), mais veulent aussi être populaires (amour) ; au travail, nous apprécions d'être des experts dans un domaine donné, mais nous voulons aussi être appréciés par nos

collègues ; dans notre couple, nous ne recherchons pas que l'amour de notre conjoint, nous voulons aussi qu'il nous admire et nous estime. Par contre, la satisfaction de l'un sans l'autre ne comblera pas nos attentes : être aimé sans être admiré ou estimé est infantilisant, mais être estimé sans se sentir apprécié est frustrant.

Ces nourritures nécessaires à notre ego sont d'autant plus indispensables que l'estime de soi n'est pas donnée une fois pour toutes. Elle est une dimension de notre personnalité éminemment mobile : plus ou moins haute, plus ou moins stable, elle a besoin d'être régulièrement alimentée.

Chapitre II

Estime et mésestime de soi. Votre estime de soi est-elle haute ou basse ?

« Rongé de modestie. »

Jules RENARD

Quelle idée vous faites-vous de vous-même ? Comment vous comportez-vous au moment de passer à l'action ? Comment réagissez-vous aux échecs et aux succès ?

Les réponses à ces questions devraient vous permettre de savoir si vous vous estimez un peu, beaucoup... ou pas du tout*.

PARLEZ-MOI DE VOUS

L'art de ne pas se mettre en valeur

Quand vous parlez de vous, vos propos sont modérés. Vous ne vous prétendez pas courageux, sans pour autant vous décrire comme un lâche ; pas trop gourmand, quoique vous aimiez les bonnes choses ; pas fort en thème, mais pas nul non plus... Vous évitez les affirmations tranchées « j'adore », « je déteste », « je suis comme ça » – à la fois par peur du jugement social (« si je parle de mes qualités,

* Nous vous proposons, à la fin de ce chapitre, un petit questionnaire grâce auquel vous pourrez évaluer rapidement votre niveau d'estime de soi.

on va penser que je suis orgueilleux ; et si j'évoque mes défauts, on croira que je suis faible ») et par méconnaissance de vous-même (« au fond, je ne sais pas bien ce que j'aime et ce que je n'aime pas »). Il est probable que vous ne vous estimez pas beaucoup¹.

Le problème n'est pas que vous vous dévalorisez comme le ferait une personne déprimée ; il est que vous ne vous valorisez pas. Si l'on vous présente une liste d'adjectifs positifs, neutres et négatifs, vous ne choisirez pas pour vous décrire, comme les sujets à haute estime de soi, les qualificatifs positifs. Vous ne choisirez pas forcément non plus les adjectifs négatifs. Mais vous aurez tendance à choisir les neutres².

*Confessions et autobiographies :
deux manières de parler de soi*

Dans l'ouvrage monumental qu'il a consacré aux créateurs³, l'historien Daniel Boorstin compare malicieusement les *Confessions* de Jean-Jacques Rousseau et les *Mémoires* de Benjamin Franklin.

Il semble que l'estime de soi de l'Américain était assez élevée, tandis que celle du Français était plutôt basse.

Même si certains passages sont arrangés en sa faveur, Rousseau se décrit souvent sans complaisance aucune : « Qu'ils [les lecteurs] écoutent mes confessions, qu'ils gémissent de mes indignités, qu'ils rougissent de mes misères. » Franklin, au contraire, propose la saga de sa réussite : « Qui tombe amoureux de lui-même n'aura pas de rivaux », écrit-il par exemple.

Comme le remarque Boorstin, le but de Rousseau était de se confesser et d'être sincère, tandis que celui de Franklin était plutôt de le paraître, en « portant son image en bandoulière », tel un moderne spécialiste de relations publiques...

Avoir une basse estime de soi est un handicap dans toutes les circonstances où l'on est amené à parler de soi-même pour « se vendre » (entretien d'embauche) ou pour plaire (séduction amoureuse). Cécile, trente ans, conseillère juridique, en fait quotidiennement l'expérience : « Je suis déçue par les gens, j'ai l'impression qu'ils préfèrent toujours les personnes un peu hystériques et qui se

mettent en scène. Par exemple, une de mes collègues de travail est très populaire chez nous, alors qu'elle est pleine de défauts. Mais elle n'hésite pas à les crier sur les toits, à dire : "Je suis mauvaise langue, j'adore ce qui est futile, etc." Et du coup, les gens l'aiment bien, parce qu'ils ne s'ennuient pas avec elle, et qu'elle les rassure et les met à l'aise en affichant ses travers en vitrine. Alors que moi, tout le monde me dit que je n'ai pas de défauts, mais j'ai l'impression d'être aussi plus terne, plus grise et ennuyeuse. »

Une image floue

Quand on leur pose des questions sur eux-mêmes, les sujets à basse estime de soi mettent plus longtemps que les autres à répondre – et parfois avec un certain embarras⁴. S'agit-il d'une attitude prudente, d'une forme de sagesse qui consisterait à ne pas prendre position de manière trop franche ? Nullement. Car si on leur demande d'évaluer d'autres personnes, ils sont alors capables d'aller plus vite et de trancher clairement – ce que font justement les sujets à haute estime de soi quand ils ont à parler d'eux-mêmes...

Lorsqu'il se décrit, le sujet à basse estime de soi n'est pas toujours très convaincant. Il lui arrive même de se contredire. L'impression qu'il laisse à son interlocuteur ne peut qu'en souffrir. Si le contexte social nécessite un jugement rapide, comme c'est de plus en plus souvent le cas dans nos sociétés, où les contacts se multiplient et s'accroissent, le sujet à basse estime de soi, moins cohérent – quoique plus nuancé – que son homologue à haute estime de soi, risque fort d'être systématiquement défavorisé.

Comme le disait un de nos patients, « selon la personne qui est en face de moi, je me sens capable ou minable ». De manière générale, en effet, les personnes à basse estime de soi sont susceptibles de modifier leur discours en fonction de leur entourage et de leur interlocuteur. Nous verrons que leur souci d'approbation sociale prend souvent le pas sur leur besoin d'affirmer leurs points de vue personnels (dont la validité leur paraît de toute façon sujette à caution). Par exemple dire : « Non, je ne suis jamais allé à l'Opéra » alors que l'on se trouve au beau milieu d'un dîner de fans de Pavarotti, ou : « En fait, je préfère les mélос hollywoodiens » en présence d'amateurs de « cinéma d'auteur », voilà qui peut être

révélateur d'une bonne estime de soi. À une condition toutefois : que ces révélations ne soient pas des affirmations brutales, destinées à se faire remarquer, mais soient faites dans un mouvement de sincérité cordiale en réponse à une question.

Un très bon exemple de ce problème propre aux sujets à basse estime de soi (ou dont l'estime de soi est rabaissée par la pression de l'environnement) est Zelig, personnage incarné à l'écran par Woody Allen : homme sans identité claire, Zelig s'identifie à tel point à ses interlocuteurs qu'il en adopte successivement toutes les manières d'être, au point de finir par leur ressembler physiquement. Anne-Claire, une enseignante de quarante ans, ne nous dit pas autre chose : « Je me suis longtemps cherchée. Par exemple, je n'avais aucune confiance dans mes goûts vestimentaires. J'avais toujours tendance à m'habiller comme les personnes que j'admirais. C'était une sorte de réflexe primitif : adopter le plumage pour tenter d'atteindre le ramage. Je faisais déjà ça quand j'étais petite : passer mon temps à imiter mes copines, dans leurs manies, leurs tics de langage, leur manière de se coiffer, pour me sentir mieux dans ma peau. »

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

Quelle image de vous-même donnez-vous aux autres ?

Pourquoi les sujets à basse estime de soi sont-ils si prudents ?

Plusieurs hypothèses sont possibles. La première, sur laquelle nous reviendrons, est qu'ils ont une piètre connaissance d'eux-mêmes. Persuadés que les bonnes solutions ne se trouvent pas en eux, mais chez les autres, ils consacrent plus de temps à observer autrui pour se calquer sur lui qu'à se pencher sur leur propre personne et ses capacités.

Deuxième hypothèse : les sujets à basse estime de soi craignent plus que les autres le jugement social. Ils sont donc plus neutres et prudents lorsqu'ils ont à parler d'eux-mêmes. En outre, et un peu pour la même raison, ils sont plus attentifs à ne pas se tromper ou tromper les autres, ce perfectionnisme les poussant de façon excessive à cultiver la nuance et le doute.

*Les manières de se présenter :
attention aux variantes éducatives et culturelles*

La manière de se présenter ne dépend pas seulement de l'estime de soi, mais aussi du « modèle » valorisé dans votre milieu ou votre culture nationale (même si ceux-ci tendent aujourd'hui à s'uniformiser).

Les Anglais, volontiers adeptes de l'*understatement*, ont longtemps reproché aux Américains d'être « vantards », tandis que ceux-ci trouvaient les Anglais « hypocrites ». Raconter ses succès personnels était considéré comme naturel à Los Angeles, mais vous faisait juger comme « mal élevé » à Londres.

Aujourd'hui, en revanche, quand nous nous rendons dans des congrès aux États-Unis, nous sommes souvent frappés de voir des chercheurs américains de réputation mondiale présenter leurs résultats avec humour et modestie.

En France, les modèles éducatifs varient selon les régions et les milieux. Il existe une certaine forme de « bonne éducation » où l'on est censé parler le moins possible de soi, encore moins de ses réussites, et où le fin du fin consiste à faire assaut de (fausse ?) modestie avec votre interlocuteur qui suit les mêmes règles que vous. De même, des « vantardises » qui choqueraient à Strasbourg font partie d'un jeu social que tout le monde comprend dans certains bars marseillais.