

## L'estime de soi<sup>1</sup>

### L'ESTIME DE SOI, C'EST...

Être en bonne santé mentale, c'est la connaissance de soi. La connaissance de ses forces, de ses faiblesses, de ses difficultés, de ses limites, de ses besoins, ayant pour effet une image de soi en rapport avec la réalité. Si vous avez une image positive de vous-même, vous pourrez enrichir votre vie. Les gens heureux sont agréables à côtoyer. Lorsque nous sommes bien dans notre peau, les relations que nous entretenons avec les gens sont plus satisfaisantes et nous sommes davantage capable de faire face aux exigences de la vie. En d'autres mots, nous sommes plus heureux.

### DÉFINITION DE L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est.

### COMMENT SE CONSTRUIT L'ESTIME DE SOI ?

Chaque personne est un être social qui se développe au contact des autres. La perception qu'il a de lui-même se forge dès ses premières années de vie. Enfant, ce que ses parents, ses amis diront, les façons dont ils agiront avec lui auront une influence directe sur sa perception de lui-même, son estime de soi. Adolescent, son environnement et l'image qu'il aura de lui-même nourriront également son estime, son sentiment d'avoir une valeur ou non ... Rendu à l'âge adulte, l'environnement joue encore un rôle important dans l'estime de soi en plus des événements du passé (succès, erreurs, échecs, etc.). Cependant, la vraie estime de soi est fondée sur l'opinion que nous avons de nous-mêmes et de ce que nous avons fait. Notre talent, notre beauté, notre fortune, etc. n'ont rien à voir avec notre valeur. L'estime de soi c'est notre acceptation et appréciation de nous-mêmes tels que nous sommes.

### L'ATTITUDE INTÉRIEURE

La personne qui a peu d'estime d'elle-même est dépourvue de valeur. Souvent, elle aura de la difficulté à réussir quoi que ce soit. Constamment, elle se fait des reproches intérieurs. Elle se dit incapable d'accomplir telle tâche et se sent inférieure aux autres, souvent elle se déprécie sans même s'en rendre compte ! Elle s'évalue d'après son passé, d'après les critiques des autres. Son impression de ne rien valoir vient avant tout de son dialogue intérieur qui est souvent presque exclusivement négatif. La façon dont nous pensons joue un rôle déterminant sur notre estime de nous-mêmes. Nous sommes ce que nous pensons ! Si notre discours intérieur face à notre valeur est négatif, notre estime de nous-mêmes sera faible ... ou inexistante.

L'estime de soi étant une attitude intérieure, il est important de nous connaître, de nous aimer tels que nous sommes. Apprendre à s'accepter, à s'apprécier, connaître ses goûts, ses besoins, ses capacités et ses limites nous aide à augmenter notre estime de nous-mêmes. Afin d'augmenter notre estime, il nous faut changer d'attitude, avoir une vision de la vie et de nous-mêmes qui soit positive et réaliste.

### ATTITUDE POSITIVE ET ESTIME DE SOI

<sup>1</sup> C.A.P. Santé Outaouais. 1994. *Votre guide d'animation Mieux-être en tête*. SCRIPTOGRAPHIC COMMUNICATIONS LTD. 1989. *Ce que vous devez savoir sur l'estime de soi*. FORTIN, BRUNO. *Intervenir en santé mentale*. Semaine de la santé mentale du 3 au 9 mai 1999. *Le coffre à outil du bonheur*, 6p. En ligne. Association Canadienne pour le santé mentale, <http://www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/1999/estime-de-soi.pdf>. Consulté 2012

En développant une attitude, une pensée positive par rapport à nous-mêmes, nous augmentons notre estime. Un moyen facile est d'apprendre à se faire plaisir. Se gâter ! Le plaisir est une source de bien-être physique, émotif et spirituel. C'est une émotion positive, une sensation d'être bien vivant, d'être bien dans son corps, bien dans sa peau, bien dans son être profond.

Pour plusieurs personnes, dire qu'il est important de se gâter, de se faire plaisir peut sembler égoïste ; il faut apprendre à changer cette perception négative et cela se fait à tout âge. Se faire plaisir est le début d'une attitude positive face à soi-même. Lorsque nous nous faisons plaisir, nous avons une attitude positive envers nous-mêmes, nous reconnaissons notre valeur.

Apprendre à reconnaître nos bons côtés, tenir compte de notre bonne volonté, découvrir les aspects qui sont intéressants en nous et être capable d'identifier ce que nous aimons, augmentent notre estime. La reconnaissance de notre propre valeur, voilà un bon début afin d'augmenter notre estime de nous-mêmes.

Nous avons tous une valeur, non pas seulement pour ce que nous avons fait mais pour ce que nous sommes actuellement. C'est pourquoi la connaissance de nos forces et de nos limites est essentielle pour le développement de l'estime de soi. Lorsqu'on se connaît bien, on a davantage confiance en soi et on s'affirme plus facilement.

### **QUE PERMET L'ESTIME DE SOI ?**

Le développement de notre estime de soi permet un sentiment de mieux-être face à nous-mêmes. L'estime de soi augmente notre sentiment de valeur et d'utilité.

- Elle nous facilite les relations avec autrui, il est plus facile d'entrer en contact avec les gens.
- Elle nous permet une plus grande sécurité émotionnelle, c'est-à-dire l'acceptation de nous-mêmes, une plus grande tolérance à la vie, aux frustrations.
- Elle nous donne une perception plus réaliste de nos aptitudes, de nos qualités.
- Elle nous permet une plus grande connaissance de nous-mêmes, un plus grand sens de l'humour et la capacité de rire de nous-mêmes, de ce qui nous appartient.
- Une bonne estime de soi offre une meilleure perception de la vie en général. Certaines personnes se traitent comme si elles étaient leur propre ennemi ! Il est important d'apprendre plutôt à se traiter comme on traite son meilleur ami et cela commence par la reconnaissance de sa propre valeur. Vous y gagnerez, les autres aussi !

### **MAIS COMMENT AUGMENTER L'ESTIME DE SOI ?**

Il n'existe pas de formule magique prête à emporter ou efficace instantanément. C'est plutôt un apprentissage quotidien, qui part de nous, de notre attitude face à nous-mêmes, face à la vie. Nous retenons les suggestions suivantes :

- Évitez de ruminer vos défauts, vos faiblesses et vos erreurs. Ce sont des pensées qui empoisonnent votre vie et détruisent votre estime de vous-mêmes.
- N'ayez pas de préjugés défavorables envers vous-mêmes. Il ne faut pas se dénigrer. Gardez l'esprit ouvert.
- Évitez de transformer chaque erreur en défaut.
- Tenez compte de vos bons coups, des choses dont vous êtes satisfait.
- Mettez en évidence les qualités que vous avez utilisées des dizaines de fois au lieu d'accorder de l'importance aux erreurs.

### Comment vous percevez-vous ?<sup>2</sup>

L'estime de soi, c'est cette petite flamme qui brille à l'intérieur de nous lorsque nous sommes fiers de nous.

L'estime de soi, c'est croire en sa valeur propre, à son droit à l'amitié, à l'amour et au bonheur. L'estime de soi influence toute notre vie : nos pensées, nos actions, nos sentiments. S'estimer, c'est prendre conscience de son unicité pour avoir des relations plus harmonieuses et positives avec autrui.

### Évaluez l'estime que vous avez de vous-même en répondant à ces questions :

Il peut arriver à tout le monde d'avoir une perception négative de soi-même à certains moments; aussi, en répondant à ces questions, pensez à la façon dont vous vous percevez la plupart du temps.

1. Êtes-vous facilement blessé par les critiques ?	OUI	NON
2. Êtes-vous très timide ou trop agressif ?		
3. Essayez-vous de ne pas montrer vos sentiments ?		
4. Avez-vous peur d'entretenir des relations intimes avec les autres ?		
5. Essayez-vous de rendre les autres responsables de vos erreurs ?		
6. Vous trouvez-vous toujours des excuses pour ne pas changer ?		
7. Évitez-vous les nouvelles expériences ?		
8. Pensez-vous très souvent : Je ne me plais pas physiquement ?		
9. Êtes-vous trop modeste au sujet de vos réussites personnelles ?		
10. Êtes-vous content lorsque les autres échouent ?		
TOTAL		

11. Acceptez-vous les critiques constructives ?	OUI	NON
12. Vous sentez-vous à l'aise quand vous rencontrez de nouvelles personnes ?		
13. Exprimez-vous franchement et ouvertement vos sentiments ?		
14. Êtes-vous heureux d'avoir des amis intimes ?		
15. Êtes-vous capable de rire de vos erreurs (et d'en tirer une leçon) ?		
16. Remarquez-vous et acceptez-vous les changements qui s'opèrent en vous ?		
17. Recherchez-vous de nouveaux défis ?		
18. Êtes-vous bien dans votre peau physiquement ?		
19. Savez-vous reconnaître vos mérites ?		
20. Êtes-vous content lorsque les autres réussissent ?		
TOTAL		

### Interprétation des résultats :

Si vous avez répondu « **OUI** » à la majorité des questions **1 à 10**, vous devriez probablement améliorer l'opinion que vous avez de vous-même.

Si vous avez répondu « **OUI** » à la majorité des questions de **11 à 20**, vous avez probablement une opinion positive de vous-même.

<sup>2</sup> SCRIPTOGRAPHIC COMMUNICATIONS LTD. 1989. *Ce que vous devez savoir sur l'estime de soi*. Semaine de la santé mentale du 3 au 9 mai 1999. *Le coffre à outil du bonheur*, 6p. En ligne. Association Canadienne pour le santé mentale, <http://www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/1999/estime-de-soi.pdf>. Consulté 2012

### **Vous êtes unique...<sup>3</sup>**

L'estime de soi est importante pour être bien dans sa peau. Cela signifie qu'on reconnaît qu'on a une valeur, qu'on est important et unique. Si on s'accepte avec ses qualités et ses limites, on a plus confiance en soi, on s'affirme mieux et on se sent plus autonome. Il est important d'avoir une image positive de soi pour augmenter son estime de soi.

#### **REGARD POSITIF SUR SOI :**

1. Inscrivez trois qualités qui vous décrivent.

- 1.
- 2.
- 3.

2. Quelle caractéristique unique contribue le plus à votre estime de vous et à votre confiance ?

- 1.
- 2.
- 3.

3. Nommez un moment où vous vous êtes senti fier de vous même.

- 1.
- 2.
- 3.

4. Laquelle de vos attitudes ou qualités, votre meilleur ami qualifierait-il de particulièrement bonne ?

- 1.
- 2.
- 3.

5. Quel est le message le plus important que vous ont transmis vos parents ?

- 1.
- 2.
- 3.

6. Comment aimeriez-vous surtout qu'on se souvienne de vous à l'avenir ?

- 1.
- 2.
- 3.

---

<sup>3</sup> C.A.P. Santé Outaouais. 1994 *Votre guide d'animation Mieux-être en tête*. Semaine de la santé mentale du 3 au 9 mai 1999. *Le coffre à outil du bonheur*, 6p. En ligne. Association Canadienne pour le santé mentale, <http://www.acsm-ca.qc.ca/coffres-a-outils/1999/estime-de-soi.pdf>. Consulté 2012