

L'estime de soi



La période des études universitaires coïncide souvent avec une période de changements et de remises en question très intenses où l'estime de soi peut être particulièrement mise à l'épreuve. Voici des exemples de changements vécus par les étudiants à cette période :

- Passage à l'âge adulte et prise d'autonomie
- Changement de milieu de vie (de ville, de pays)
- Changements dans les relations interpersonnelles (amitié, amour)
- Choix professionnels, définition de son identité professionnelle
- Retour aux études

Tous ces changements confrontent l'étudiant à ses possibilités, limites, choix, valeurs, besoins, etc. Il s'agit d'une période propice aux déceptions, entre les attentes et la réalité, et pendant laquelle le sentiment de valeur personnelle peut être ébranlé.

A) La différence entre confiance et estime

La confiance en soi et l'estime de soi sont deux concepts souvent confondus. Pourtant, ils sont de nature différente. S'il est possible et assez commun de vivre une difficulté concernant ces deux sphères à la fois, il demeure néanmoins important de les différencier, car la confiance et l'estime ne se développent pas de la même façon.

La confiance en soi est l'évaluation réaliste et ponctuelle que je fais de mes capacités pour affronter une situation particulière. Elle représente combien je me considère CAPABLE. Elle se développe par l'accumulation d'expériences dans des domaines spécifiques. Il est tout à fait normal que je n'aie pas confiance en moi lorsque je fais quelque chose de nouveau. Ce n'est qu'en m'entraînant à développer mes capacités que j'augmenterai ma confiance en moi dans ce domaine.

L'estime de soi, pour sa part, est l'évaluation continue de ma valeur, de l'importance que je m'accorde comme personne. Elle représente combien je me considère VALABLE. Elle se développe en étant fidèle à soi-même, en se respectant dans ses besoins, émotions, limites, valeurs, etc.

B) Définition détaillée de l'estime de soi

Comme nous venons de le voir, l'estime de soi est l'évaluation que je fais de ma valeur personnelle. Elle indique dans quelle mesure je me considère une personne importante, aimable, valable.

On pourrait comparer notre estime de soi à un compte en banque. Notre solde d'estime peut se retrouver déficitaire si on fait trop de retraits (actions, décisions, attitudes qui ne respectent pas notre façon d'être, nos besoins, nos valeurs, etc.) ou trop peu de dépôts. Ainsi, plus je fais des dépôts (i.e. que je respecte qui je suis et que mes actes sont fidèles à mes valeurs, besoins, opinions, etc.), plus mon compte d'estime de soi augmente.

L'estime de soi est donc variable dans le temps. Elle augmente à chaque fois que j'agis en respectant qui je suis et diminue à chaque fois que j'agis à l'inverse de ce qui est important pour moi. Il est donc possible

qu'elle soit très haute ou très basse selon les périodes de ma vie. Elle peut même varier à l'intérieur d'une même journée!

C) Le développement de l'estime de soi

Au départ, l'enfant a absolument besoin du regard positif et inconditionnel de ses parents. S'il se sent reconnu, valorisé, apprécié tel qu'il est par ses parents et ensuite par les personnes significatives de son entourage (frères et soeurs, éducateurs, amis, etc.), il développera plus facilement une bonne estime de lui-même. À l'inverse, une désapprobation continue ou des mauvais traitements auront des répercussions néfastes pour le développement de l'estime de soi. Et comme il n'y a pas de parents parfaits, même si on ne verse pas dans l'extrême de la maltraitance, il arrive très souvent que l'enfant ne ressente pas toute la reconnaissance et l'acceptation inconditionnelle dont il aurait besoin. Il apprend donc à s'adapter aux attentes de ses parents et, pour préserver le regard positif dont il a absolument besoin, il peut se détourner d'une partie de ce qu'il est véritablement. Même si on considère avoir été très gâté par la vie, il se peut que le milieu n'était quand même pas propice au développement de l'estime de soi, par exemple s'il ne favorisait pas le développement de choix personnels ou misait beaucoup sur une sphère en particulier (ex. la performance scolaire) au détriment d'autres facettes de l'enfant.

Par la suite, d'autres expériences de vie peuvent contribuer à ternir (ex. échecs scolaires, amoureux, etc.) ou rehausser (ex. succès, félicitations, etc.) notre estime de soi.

Heureusement, une fois adulte, nous avons l'autonomie et les ressources nécessaires pour développer notre estime de soi, peu importe notre histoire personnelle et à quel niveau elle se situe. Et personne

d'autre ne peut le faire pour nous.

Comme nous l'avons vu plus haut, **la clé de l'estime de soi est la fidélité à soi, c'est-à-dire à ses émotions, valeurs, besoins, limites, opinions et aspirations.** Être fidèle à soi implique de :

1. Porter attention à mes émotions, besoins (...) afin de les identifier.
2. Agir en conformité avec mes émotions, besoins, etc.
3. En assumer les conséquences. (Par exemple, respecter mes besoins, émotions ou autres implique de me montrer dans ma vulnérabilité, de prendre le risque de déplaire, etc.)

Entretenir son estime de soi demande des efforts et nécessite une continuité de soins et d'attention. Cette démarche implique aussi de se donner le droit à l'erreur et d'oser prendre des risques. Lorsqu'on se retrouve devant la nouveauté, il est normal de sentir une part d'insécurité. Attendre de ne plus avoir peur pour oser se respecter est une impasse. Il est plus réaliste et utile d'arriver à se respecter malgré la peur. Si devant la peur, on choisit d'éviter d'essayer d'adopter de nouvelles attitudes, il n'est pas surprenant qu'on demeure dans l'insécurité et le statu quo. On doit toutefois tenir compte de cette peur dans le choix de notre objectif de développement, en ajustant le niveau de difficulté de façon à respecter notre rythme.

Nous pouvons entreprendre le développement de notre estime de soi par un grand nombre de portes. Une multitude d'occasions nous sont offertes au quotidien pour nous respecter davantage dans nos besoins, limites, valeurs, etc.

« Et si je déposais dès maintenant dans mon compte d'estime de soi? »

Suggestion d'atelier: Atelier thématique - Estime de soi (Soutien psychologique, UAQM)

Suggestion de lecture : André, Christophe (2006). « Imparfaits, libres et heureux. Pratique de l'estime de soi », Éditions Odile Jacob, Paris.

Par Katia Doyon, psychologue (2008)

SVE – Services-conseils

Soutien psychologique

Université du Québec à Montréal

Références

Bernard, Jean-François (1999). « L'estime de soi mise à l'épreuve », *Vies à vie*, Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal.

Garneau, Jean (1999). « La confiance en soi ». *La lettre du psy* (volume 3, no. 2), Magasine électronique de Ressources en Développement, www.redpsy.com/infopsy/confiance.html.

Larivey, Michelle (2002). « L'estime de soi », *La lettre du psy* (volume 6, no. 3c), Magasine électronique de Ressources en Développement, www.redpsy.com/infopsy/estime.html.

Larocque, Karène (2006). « L'estime de soi...ça se mérite », Conférence-atelier, www.psychologuemontreal.com.

Linteau, Marie-Andrée (1996). « L'adaptation à la vie universitaire – Les défis de la première année », *Vies à vie*, Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal.

Muloin, Sylvie (2001). Atelier sur l'estime de soi - Guide de l'animatrice, UQAM.