

**ESTIME DE SOI,
CONFIANCE
EN SOI**

De Josiane de Saint Paul

*Choisir sa vie, c'est possible !
Faire les bons choix avec la PNL*

Derrière la magie - la Programmation Neuro-Linguistique, avec Alain Cayrol

L'esprit de la magie - la Programmation Neuro-Linguistique, Relation à soi, relation à l'autre, relation au monde, avec Sylvie Tenenbaum

*Comprendre et pratiquer la PNL
Profiter à plein des apports de la PNL dans votre profession et dans votre vie,
avec Helene Blanchard, Françoise Ducreux, Antoni Girod*

*50 bonnes façons de renforcer estime et confiance en soi avec la PNL,
avec Christiane Larabi*

JOSIANE DE SAINT PAUL

ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI

**S'aimer, s'apprécier
et croire en soi**

INTERÉDITIONS

Création graphique de la couverture : Hokus Pokus Créations

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>		<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---	--

© InterEditions, 2004, 2013 et 2019 pour la nouvelle présentation
InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-1997-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Introduction, ix

*L'estime de soi et la confiance en soi sont les fondements
de notre équilibre personnel et social*

Chapitre 1, 1

Estime de soi et confiance en soi

De quoi s'agit-il?

PREMIÈRE PARTIE

S'AIMER ET S'ACCEPTER À TOUS LES NIVEAUX

Chapitre 2, 31

Reconnaître sa valeur et son importance

Une base essentielle pour l'estime de soi

Chapitre 3, 41

Pratiquer l'acceptation de soi

De la bienveillance à l'authenticité et à l'amour

DEUXIÈME PARTIE

VIVRE EN ACCORD AVEC SES MOTIVATIONS PROFONDES

Chapitre 4, 65

Être en contact avec le sens de sa vie

Savoir où l'on va et pourquoi

Chapitre 5, 81

Réaliser son Projet de vie

Les buts, les objectifs et le chemin

TROISIÈME PARTIE

ACQUÉRIR LES CAPACITÉS NÉCESSAIRES POUR COMPTER SUR SOI ET FAIRE FACE AUX DÉFIS DE LA VIE

Chapitre 6, 95

Vivre éveillé

Ouvrir les portes de la perception

Chapitre 7, 107

Assumer sa responsabilité
Retrouver le pouvoir et la liberté

Chapitre 8, 125

Savoir s'affirmer
Être honnête avec soi et avec les autres

QUATRIÈME PARTIE

CONQUÉRIR, DÉVELOPPER ET MAINTENIR ESTIME DE SOI
ET CONFIANCE EN SOI AUX DIFFÉRENTS ÂGES DE LA VIE

Chapitre 9, 155

Les besoins et les stades de développement de l'être humain
Nos besoins psychologiques fondamentaux et nos capacités

Chapitre 10, 165

De la naissance à la « grande école »
La construction de la personnalité

Chapitre 11, 187

De la « grande école » à l'âge adulte
L'apprentissage de l'autonomie

Chapitre 12, 205

L'âge adulte, l'âge mûr et le grand âge
Traverser les crises, continuer à apprendre et se réaliser

Conclusion, 225

*Cultiver et favoriser en nous et autour de nous
l'estime de soi et la confiance en soi*

Liste des exercices, 231

Bibliographie, 233

Table des matières, 236

« En dépit des apprentissages passés, chacun peut apprendre à considérer qu'il a de la valeur, avoir une haute estime de soi, avoir confiance en soi. Nous avons tous une sagesse interne, nous avons tous deux hémisphères cérébraux. Nous avons un cœur. Si nous pouvons accepter l'idée que nous avons la capacité d'envoyer des gens sur la lune, nous pouvons accepter d'élever le sentiment que nous avons de notre propre valeur. »

Virginia Satir, 1983

INTRODUCTION

*L'estime de soi et la confiance en soi sont les fondements
de notre équilibre personnel et social*

POURQUOI ÉCRIRE SUR L'ESTIME DE SOI et la confiance en soi? Comme nous allons le voir bientôt, il y a de nombreuses raisons « objectives » de s'intéresser à ce sujet. Pourtant, la raison profonde de mon intérêt tient probablement à la lutte « héroïque » que j'ai dû mener depuis ma plus tendre enfance pour conserver la mienne dans un monde qui traitait les enfants comme des choses et les femmes comme des citoyens de deuxième catégorie. Or j'avais la malchance d'être les deux à la fois. Cela me parut beaucoup, je crois — bien que je ne fusse pas seule dans mon cas — mais cela, je ne le savais pas encore!

Par chance, les maladresses me parurent si surprenantes et la crédibilité des adultes si peu évidente que c'est sans doute cela qui me « sauva ».

Devant tant d'incohérences et dans un effort désespéré pour comprendre les règles et les lois qui régissaient leurs comportements, je me mis à observer les adultes avec beaucoup d'attention et à réfléchir en utilisant ma propre logique. Finalement, j'en vins à douter du bien-fondé de la considération à laquelle ils pensaient avoir droit à priori et à apporter plus de crédit à mon propre jugement qu'au leur,

quels que fussent leur âge et leur position hiérarchique, critères qui ne me semblèrent en aucune façon une garantie de sérieux. Parallèlement, j'en vins à penser que le concept de « figure d'autorité » (même si je n'utilisais pas cette expression sophistiquée) était vide de sens ou qu'il signifiait : quelqu'un qui a, *momentanément*, les moyens de vous obliger à faire quelque chose qui lui convient à lui, pour des raisons dont la logique et même la respectabilité peuvent être mises en doute.

Je ne suis pas en train de faire le procès de mes parents. Je pense que, compte tenu des aléas de leur propre histoire, ils ont fait de leur mieux. Au moins ai-je su que mon intelligence était reconnue et, la plupart du temps, appréciée. J'ai aussi le souvenir d'avoir ri très souvent en famille. Ce n'était pas si mal ! Je parle plutôt du contexte global dans lequel j'ai grandi et, hélas, du contexte dans lequel continuent à vivre la grande majorité des enfants du monde. Le problème du respect de la dignité de la personne humaine et du maintien de l'estime de soi dépasse très largement le cadre de la famille. Il est en grande partie culturel, social et même politique. Bien que de façon intuitive, je l'ai très vite compris. J'ai donc décidé qu'il fallait changer... le monde (!) pour que chacun soit respecté, responsable et heureux. Je devais avoir six ou sept ans et, à partir de cette époque, j'ai commencé à apprendre avidement pour chercher des solutions. Cela m'a pris un certain nombre d'années et quelques tâtonnements mais la question sous-jacente restait identique : comment faire évoluer les choses pour que nous vivions tous heureux dans un monde en paix ?

Partant de ce que j'avais pu observer moi-même ou entendre de ce qui se passait dans le monde, j'en déduisis que seuls des hommes responsables et équilibrés pourraient se conduire de façon cohérente et produire « un monde auquel on aurait envie d'appartenir ».

Restait à trouver les moyens pour les amener à changer leur attitude. La solution me sembla assez vite claire : en les éduquant on pourrait leur ouvrir les yeux. Ma mission sur cette terre et ma vocation d'enseignante au sens plein du terme étaient nées ! Je ne prétends pas que tout cela était bien clair dans ma tête dès le

début. Pendant des années, j'ai cherché intuitivement de possibles leviers pour accomplir une tâche que je ne faisais que pressentir. Par où prendre le problème : l'enseignement à la base (celui des enfants)? L'action sociale? La politique? Mes différentes tentatives furent passionnantes : à la fois pleines de déconvenues et riches d'enseignements. Après quelques années, j'en arrivai à penser qu'avant de mobiliser les gens, même éduqués, même motivés, sur une tâche aussi importante que celle consistant à changer la société, il fallait leur permettre de retrouver l'équilibre interne qui leur permettrait d'utiliser leur énergie de façon constructive et de produire, « naturellement », une telle société. C'est alors que je décidai de devenir psychologue. Au cours d'une thérapie entreprise parallèlement à cette décision, je retrouvais certaines de mes décisions de petite fille et je m'aperçus que mes aspirations étaient quelque peu grandioses ! Je compris alors qu'une baleine se mange bouchée après bouchée (et que, d'ailleurs, il n'était peut-être pas nécessaire de manger toute la baleine à moi toute seule) et je trouvai ma voie.

Je suis devenue plus réaliste, donc plus modeste mais je continue à rêver et je réalise mon projet de vie à ma façon en pratiquant plusieurs activités complémentaires : je dirige un centre de formation, j'enseigne diverses approches de sciences humaines, je pratique la psychothérapie de groupe, j'écris, je donne des conférences... J'ai ainsi l'impression réconfortante que je suis en accord avec moi-même en contribuant à diffuser des idées et des moyens pour tendre vers un monde plus responsable, plus juste et plus heureux. Certes, il reste beaucoup à faire ! Cet ouvrage est sans aucun doute une tentative pour embaucher de la main-d'œuvre.

L'ESTIME DE SOI : « LE » LEVIER ?

Bien avant d'avoir les mots précis pour nommer « estime de soi » cette attitude positive vis-à-vis de soi-même, je me suis demandé

comment il se faisait que certaines personnes en manquent à ce point et semblent avoir une si piètre opinion d'elles-mêmes. J'ai également pu constater combien cette attitude les rendait malheureuses, maladroitement dans leurs rapports avec les autres et combien elle déformait la façon dont elles s'y prenaient pour atteindre leurs objectifs si, par hasard, elles étaient conscientes d'en avoir. C'était comme si toute leur énergie était utilisée pour défendre un « ego » sans cesse menacé.

Dans le cadre de mes activités, je me suis également rendu compte que la façon dont les étudiants, les personnes qui travaillent dans une entreprise ou celles qui poursuivent une psychothérapie abordent les tâches à accomplir dépendait essentiellement de leur estime d'eux-mêmes et de leur confiance en eux. Il en est de même pour les capacités à acquérir ainsi que pour les problèmes à résoudre et les résultats qui peuvent être obtenus.

Dans le cadre de mon métier d'enseignante ou de celui de psychothérapeute, il me sembla donc clair dès le début que l'une de mes tâches était de promouvoir l'estime de soi et la confiance en soi chez les personnes que j'accompagnais. Je devais découvrir un peu plus tard que je n'avais aucune raison de changer cet objectif en accomplissant des tâches différentes comme celle, par exemple, qui consiste à animer une équipe. Je compris aussi que j'opérais à partir d'une croyance implicite : *favoriser ou même faire éclore l'estime de soi et la confiance en soi est chose possible!* Si je mentionne cette croyance, c'est qu'elle n'est pas partagée par tout le monde. J'ai lu récemment un livre sur le sujet qui développait sur deux cent cinquante pages les diverses raisons et « preuves » qui « démontrent » qu'il n'en est rien. Heureusement, dans la mesure où cette idée ne m'avait pas effleurée, j'ai eu l'occasion d'accumuler des preuves du contraire avant de lire cet ouvrage. En effet, pourquoi mobiliser ses efforts pour accomplir une tâche dont on croit, à l'avance, qu'elle ne peut être couronnée de succès? Parallèlement, j'avais appris que la caractéristique d'une croyance, c'est qu'elle agit comme une prédiction qui se réalise. Tout se passe comme si nous faisons le nécessaire pour valider

nos croyances grâce à des stratégies appropriées. Ainsi, si je crois en moi, je vais agir de telle façon que je vais réussir... ce qui affermira ma croyance que j'ai bien raison de croire en moi. À l'inverse, si je doute profondément de ma valeur ou de mes capacités, je risque fort de ne rien entreprendre ou de faire les choses en partant « battue d'avance ». J'obtiendrai probablement ainsi des résultats qui me conforteront dans mes opinions préalables.

Depuis longtemps, de nombreux philosophes et psychologues s'accordent à penser que l'estime de soi est nécessaire à l'équilibre d'un être humain et que la confiance en soi est un moteur nécessaire à l'épanouissement et à la réussite personnelle et sociale. Parmi les plus célèbres, William James, le « père » de la psychologie américaine, Alfred Adler qui a mis en lumière le fameux « complexe d'infériorité » susceptible de se mettre en place lors d'une éducation mal comprise et qui empêche l'enfant, et plus tard l'adulte, d'apporter une solution à ses difficultés. Plus récemment, Carl Rogers annonçait : « Si je devais chercher le cœur même de la difficulté chez les gens tels que j'ai appris à les connaître, c'est que, dans la grande majorité des cas, ils se méprisent et se considèrent comme sans valeur et indignes d'être aimés. » Virginia Satir, thérapeute familiale renommée, l'un des modèles les plus influents de la Programmation Neuro-Linguistique, a été toute sa vie le chantre de l'estime de soi. C'est grâce à elle si, aujourd'hui, ce concept dépasse largement le cadre de la psychothérapie et du développement personnel et entre dans l'histoire par le biais de la politique économique et sociale.

UN PEU D'HISTOIRE TRÈS CONTEMPORAINE

En 1984, le sénateur de Californie John Vasconcellos prépare le budget du comité qu'il préside. Il s'agit de trouver des moyens pour endiguer un certain nombre de maux de société qui, dans cet État comme dans beaucoup d'autres endroits du monde, croissent à une allure inquiétante : violence et délinquance,

alcoolisme, chômage, drogue, échec scolaire, augmentation dramatique du nombre des grossesses chez les adolescentes, etc. Or, outre la détresse que cela suppose, tout ceci coûte cher, très cher : des millions et des millions de dollars. John Vasconcellos connaît bien Virginia Satir et son travail. Avec le soutien d'une poignée de personnes persuadées que ces problèmes sont corrélés au manque d'estime de soi, il obtient l'ouverture d'une enquête. Les résultats sont probants. La même année, une commission officielle est créée. C'est la « California Task Force to Promote Self-esteem and Personal and Social responsibility » (Commission californienne pour la promotion de l'estime de soi et de la responsabilité individuelle et sociale). De nombreuses personnalités se mobilisent pour apporter leur soutien à cette initiative, dont Virginia Satir elle-même (elle mourra en 1988 et le rapport final lui sera dédié). L'idée est la suivante : plutôt que de réagir à une épidémie de problèmes sans cesse renouvelés, il est plus efficace de promouvoir le bien-être de l'individu et, par là même, la santé de la société. Le rôle de la commission est de trouver les moyens pour atteindre cet objectif ambitieux. Or un travail de recherche de trois années a montré que l'estime de soi pourrait bien être la clé tant recherchée. Clairement, l'enjeu est de taille, il est maintenant économique, politique et social. Il a officiellement dépassé le cadre du développement personnel. En 1990, la commission publie un mémoire : « Towards a State of Esteem – The Final Report of the California Task Force to Promote Self-esteem and Personal Responsibility » (Vers un état d'estime – Le rapport final de la commission californienne pour la promotion de l'estime de soi et de la responsabilité individuelle), avec la définition des termes employés, le rôle et la tâche de la commission, les résultats espérés, des recommandations générales ainsi que des propositions adaptées aux différents problèmes cités.

Depuis, de nombreux programmes ont été mis en place, non seulement en Californie mais aussi dans de nombreux autres États et même dans d'autres pays. Les résultats en sont très encourageants. En particulier — et en dépit des nombreuses attaques dont

ces programmes ont été l'objet, il est aujourd'hui reconnu que les écoles qui pratiquent les recommandations de la commission et incluent la promotion de l'estime de soi et de la responsabilité personnelle dans leur enseignement obtiennent de meilleurs résultats académiques que les autres (les tests étant effectués par des organismes indépendants).

L'initiative de la Californie et les résultats déjà obtenus ne prouvent pas que la promotion de l'estime de soi constitue la panacée ni même une solution rapide pour résoudre les nombreuses difficultés auxquelles les sociétés modernes doivent faire face. Aucun remède n'est miraculeux en soi. En revanche, certaines attitudes peuvent déplacer des montagnes et d'autres geler définitivement tous les élans. Le mépris et le conservatisme derrière lesquels se retranchent parfois certains « intellectuels » sont dangereux : ignorer (ou faire semblant), critiquer, ironiser, pontifier, voire s'indigner dès qu'une approche dépasse le cadre du discours abstrait pour s'engager dans l'action est suicidaire. Il y a mieux à faire que de laisser la situation pourrir en se moquant des initiatives « naïvement idéalistes ».

PLAIDOYER POUR UNE PHILOSOPHIE IDÉALISTE

Je suis parfaitement consciente aujourd'hui de l'aspect « idéaliste » de mon propos, comme des propositions de la commission californienne. D'autres courants de pensée, d'autres personnes font des raisonnements différents qu'ils présentent, en général, comme étant plus « réalistes ». Par exemple, ils affirment que l'être humain est égoïste « par nature » et que l'agressivité est inévitable, tout comme la violence et les guerres. Dans ces conditions, il vaut mieux apprendre à se défendre et à manipuler, voire à écraser les autres, comme nous nous faisons manipuler et écraser lorsque nous sommes les plus faibles. Quelle que soit la théorie, nous sommes dans le champ des croyances, c'est-à-dire dans le domaine de l'improuvable. Mon propos n'est donc pas de

chercher la « vérité » ni, bien sûr, de prétendre la détenir. En revanche, si plaider pour la poursuite matérielle et concrète de certains idéaux ne repose pas sur la croyance en une vérité unique, elle me paraît l'attitude la plus *utile*. Lorsque je dis utile, je veux dire utile pour générer certains résultats et, par exemple, pour vivre une vie plus épanouissante dans un environnement aussi agréable que possible. Si certains prétendent que c'est un objectif difficile, et même impossible à atteindre, nul ne pourrait contester que ce serait plus plaisant !

La première raison pour plaider en faveur de la poursuite d'idéaux est que, comme les scientifiques du monde entier s'accordent à le dire aujourd'hui, les hypothèses que nous posons (toute croyance est une hypothèse) conditionnent les résultats que nous obtenons. Ainsi, si je crois que les êtres humains sont « mauvais » et que le monde est un endroit dangereux, je « produis » — sans même en avoir conscience mais aussi sûrement que deux et deux font quatre (en base dix) — un monde paranoïaque où les autres sont mes ennemis et où le danger me guette à tous les coins de rue... ce qui ne facilite guère mon épanouissement. Cela ne constitue pas non plus la meilleure définition d'une société agréable à vivre. De plus, c'est très gênant pour l'estime que je me porte puisque, à l'évidence, je fais moi-même partie du genre humain !

La seconde raison est que l'existence d'un idéal chez l'être humain est à la fois inévitable et bénéfique. En effet, si vous demandez à quelqu'un si tout lui paraît aller pour le mieux dans le meilleur des mondes possibles, il acquiesce rarement, même s'il croit que l'on n'y peut rien changer. Or, se montrer insatisfait, critiquer, dire que c'est dommage ou que c'est « mal » supposent nécessairement un point de comparaison avec ce qui serait « mieux » ou même « bien ». Ainsi, la plupart des gens s'accordent à penser que ce serait « bien » si les enfants recevaient une « bonne » éducation à l'école, s'ils ne s'y faisaient pas racketter ou agresser, si les rues étaient sûres la nuit, si la fiscalité était « juste », si les gens étaient « serviables », « coopératifs », « courageux » et

« sincères ». Or ces idéaux, que nous en ayons conscience ou non, indiquent les valeurs qui sont importantes pour nous et nous servent de moteur. Ils nous donnent une direction vers laquelle nous diriger et déterminent, à la fois, nos choix et notre degré de satisfaction dans l'existence. Quelqu'un qui vit en accord avec ses valeurs expérimente un haut niveau de satisfaction et vice-versa. La plupart des dépressions parmi les plus graves viennent de l'absence d'idéal, c'est-à-dire d'absence de sens à donner à son existence. Victor Frankl, médecin et psychanalyste, considérait que donner un sens à sa vie était l'essentiel pour un être humain. Plus important que l'existence elle-même. Il était bien placé pour le savoir. Déporté dans un camp de concentration pendant la Seconde Guerre mondiale, il avait appris à reconnaître lequel de ses compagnons serait mort le lendemain. Ce n'était pas le plus affaibli par les privations et la maladie, c'était celui qui avait perdu l'espoir et pour qui la vie n'avait plus de sens.

Par ailleurs, prétendre que toutes choses sont égales et que toutes les sociétés se valent relève de la mauvaise foi : « Toutes les sociétés sont mauvaises ; mais il y a des degrés », écrivait le philosophe E. M. Cioran. Qui oserait prétendre que vivre ici ou là, sous tel régime ou tel autre, c'est pareil ? Certaines organisations sociales sont, à l'évidence, plus agréables à vivre que d'autres. En revanche, *la société idéale n'existe pas*. Il s'agit-là d'un point capital car c'est, en général, là que le bât blesse. C'est un point facile à constater et c'est précisément cette constatation qui décourage. À quoi bon rechercher quelque chose dont on sait très bien qu'on ne l'atteindra pas ? *Or un idéal est fait pour être poursuivi, non pour être atteint !* Ceci peut paraître a priori paradoxal. En fait, c'est très logique. Lorsque nous marchons la nuit sous les étoiles et que l'une d'elles nous indique le chemin à suivre, sommes-nous déçus parce que nous ne l'atteindrons jamais ? Certes non, l'étoile joue son rôle en nous indiquant la route. Il en est de même de nos idéaux.

Je me suis longtemps passionnée pour l'utopie : ce lieu qui n'existe pas et qui héberge une société « parfaite ». Quelle ne fut pas ma déception lorsque, grâce à Cioran (cité plus haut), je

compris que toute société idéale était inéluctablement totalitaire! Car, une fois la perfection atteinte, il faudrait être fou pour laisser gâcher ce bel édifice par un dissident! Il faut donc l'éliminer ou le mettre au pas : « Une société qui se voudrait parfaite devrait mettre à la mode la camisole de force ou la rendre obligatoire » (Cioran).

Bien entendu, les auteurs qui ont produit des utopies n'envisagent même pas qu'on puisse être insatisfait dans leur société idéale. Il n'y a donc pas de dissidents... et pourtant, tout le monde ne se fait pas la même idée de ce qu'est la perfection! Il est donc difficile d'imaginer que tout le monde soit enchanté en permanence! Ainsi, s'il était atteint, non seulement l'idéal ne remplirait plus son rôle mais en plus, il engendrerait vite un goulag! Gardons-lui donc son caractère utopique et, par voie de conséquence, ses vertus : l'idéal est là pour inspirer et pour donner *un sens*, c'est-à-dire à la fois *une signification et une direction* : « L'impossible, nous ne l'atteindrons pas, il nous sert de lanterne », disait le poète René Char.

Nous avons besoin d'idéaux, c'est peut-être même ce dont nous manquons le plus cruellement. À moins que ce ne soit du courage nécessaire pour imaginer et mettre en œuvre les applications pratiques qu'ils nous inspirent. Mais il est vrai que passer à l'action, c'est — en quelque sorte — trahir l'idéal. En effet, « Agir, c'est forfaire à l'absolu » (Cioran). Et pourtant, il faut accepter de forfaire. Toute tentative qui s'appuie sur une vision assez belle pour mobiliser le meilleur des êtres humains a des chances de succès et, comme le disait Albert Einstein : « Toute grande réalisation a d'abord été un rêve dans la tête de quelqu'un. »

QUEL EST NOTRE PROPOS?

Cet ouvrage a pour but de permettre à tout un chacun de comprendre ce qu'est l'estime de soi, la confiance en soi, la responsabilité personnelle et quelques autres concepts importants dans ce domaine ainsi que leurs conséquences individuelles

et sociales. Après quelques définitions, nous étudierons comment l'estime de soi naît et comment elle se manifeste. Nous chercherons ensuite ensemble à dresser une liste des composantes de base de l'estime de soi ainsi que des ingrédients nécessaires pour la soutenir, la nourrir et permettre que s'installe et s'affirme la confiance en soi.

Dans un deuxième temps, nous évoquerons l'acquisition, l'affermissement ou le maintien de l'estime de soi et de la confiance en soi au cours de l'évolution de l'enfant, de l'adulte et de la personne âgée. En fonction du stade de développement et des besoins inhérents aux différents âges de la vie, l'estime de soi et la confiance en soi ne peuvent être acquis, favorisés, maintenus ou exprimés de la même façon. Nous nous attacherons donc à connaître les enjeux principaux, à comprendre les différences à respecter et à apprendre comment agir en conséquence pour contribuer en connaissance de cause à notre propre épanouissement, à celui des autres et au meilleur fonctionnement de la société.

Par-delà la théorie, il s'agit d'**un livre pratique qui engage à passer à l'action** pour nous mais aussi avec nos enfants, nos parents, les personnes avec qui nous travaillons, celles que nous aimons, peut-être même celles que nous ne ferons que rencontrer quelques brefs instants. **C'est la raison pour laquelle nous vous proposons des exercices qui vous permettront de vous entraîner à la pratique de l'estime de soi et à la mise en application de la confiance en soi.** Cet ouvrage est donc une tentative personnelle pour manger une bouchée de la baleine. Je souhaite qu'il donne au lecteur de l'appétit pour les cétacés, le bonheur, l'action et la poursuite de ses idéaux. Il deviendra ainsi une contribution à l'avènement d'une société plus responsable et plus généreuse, dans laquelle chacun pourra s'épanouir et se réaliser dans le respect de lui-même, des autres et de l'univers qui l'entoure.

1

ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI

De quoi s'agit-il?

IL N'EXISTE PAS DE DÉFINITION universellement acceptée de l'estime de soi. Pour le *Petit Larousse*, l'estime est : « L'appréciation favorable que l'on peut avoir d'une chose ou d'une personne. » En revanche, la définition de ce qu'est le « soi » est beaucoup plus difficile à établir car elle varie selon les auteurs et les courants de pensée. S'agit-il de la personne et de qui elle est, de son « essence » ? Parle-t-on de sa personnalité, c'est-à-dire des adaptations qu'elle a mises en place pour survivre dans les contextes et les circonstances qu'elle a eu à affronter ? Nous clarifierons bientôt ce sujet, mais là n'est pas la seule question. En effet, que le « soi » renvoie à l'essence ou à la personnalité du sujet ne nous permet pas de comprendre pleinement ce qu'est « l'estime de soi ». S'il s'agit d'apprécier favorablement sa personne ou/et sa personnalité, en quoi cela consiste-t-il ? Quelles sont les caractéristiques des personnes qui ont une bonne estime d'elles-mêmes, quels sont les avantages de l'estime de soi et les inconvénients si l'on en manque ? Comment être sûr qu'on en a assez, et pas trop ?

Plus connu, le terme « confiance en soi » suscite moins d'interrogations. Comme nous allons bientôt le voir, la confiance en soi

