

LES ENNEMIS DE L'ESTIME DE SOI ET DE LA CONFIANCE EN SOI

Par Guillaume Leroutier



Sans une bonne estime de soi, il n'y a pas de vie de qualité.

Rosa Poletti

Selon plusieurs auteurs (Lebon, Bradshaw), il existe trois grands ennemis à l'estime de soi, soit : la honte, la culpabilité et le manque de confiance en soi.

LA HONTE

Dans son essence profonde, la honte toxique est une force destructrice et synonyme de désespoir. C'est aussi une des pires formes de violence retournée contre soi et le noyau de la plupart des névroses.

John Bradshaw

C'est un sentiment puissant, car sa charge émotionnelle est intense. Il trouve ses racines dans l'enfance. Lorsque certaines facettes de notre identité (parties « artiste, scientifique, thérapeute, sportive, spirituelle » ou notre orientation sexuelle, par exemple) ne sont pas considérées ou sont dénigrées par notre environnement, nous finissons par en avoir honte, et il n'y a alors pas d'autres solutions que de les refouler dans l'inconscient.

Cette honte de soi (à certains niveaux), nous amène à construire un système de défenses qui nous évite d'entrer en relation avec cette réalité fort désagréable de nous-même.

Cette protection (carapace) nous permet d'éviter de nous sentir vulnérable et de nous mettre à nu. Elle nous amène à projeter sur autrui ce que nous n'acceptons pas à l'intérieur de nous. Nous allons ainsi critiquer intensément une personne qui exprime une identité que nous avons dû refouler. Par exemple, une personne « artiste rebelle et nomade » ou une personne « engagée envers une religion » peut créer un sentiment de dégoût et de rejet. Cette réaction lorsqu'elle est excessive et irrationnelle révèle qu'elle est une projection. En fait, cette personne représente une partie de nous que nous n'acceptons pas.

La honte nous amène à cultiver une image négative de soi-même. Comme le souligne Violette Lebon : « C'est une émotion envahissante qui paralyse l'être humain en lui faisant croire qu'il est médiocre, anormal, dénué de qualités, inadéquat, incapable et indigne de confiance. »

LA CULPABILITÉ

La culpabilité est un douloureux sentiment de regret et de responsabilité à l'égard de ses actes.

Fossum et Mason

La culpabilité est le sentiment d'avoir commis une erreur ou une faute.

Néanmoins, il y a une différence entre se sentir coupable et être coupable.

Si vous avez voulu faire du tort à quelqu'un (ou à vous-même), on peut considérer que vous êtes coupable. Si vous avez agi en toute bonne foi et conscience envers autrui (ou vous-même) et que vous regrettez finalement votre acte suite à la réaction de l'autre (ou de vous-même), cela génèrera le sentiment de culpabilité.

Se sentir coupable (« complexe de culpabilité ») est également un sentiment destructeur, car il nous fait douter de nous-même. La culpabilité chronique est inutile, elle ne permet pas notre croissance. Elle affaiblit notre estime de soi en nous empêchant de prendre la responsabilité de nos actes. En effet, le sentiment de culpabilité récurrent justifie notre immaturité psychologique et affective (faiblesse) et nous amène à recommencer à faire ce qui nous fait pourtant souffrir (récidive), perpétuant ainsi notre dépendance à un comportement.

Selon Violette Lebon: «Nous nous sentons coupables lorsque nous ne vivons pas en accord avec notre idéal, nos croyances et nos valeurs; de là l'importance de les réévaluer afin de déterminer si ces critères sont encore ou non bénéfiques pour nous.»

LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI

La confiance en toi-même est essentielle pour réussir ta vie, et la qualité de tes relations interpersonnelles y est pour beaucoup.

Violette Lebon

Nos peurs nous empêchent d'agir. Ce manque d'action, d'audace plombe notre confiance dans nos capacités. Inévitablement, cela nous empêche de vivre des réussites avec le sentiment de fierté qui les accompagne. Ce manque de confiance se traduit par un dialogue interne négatif à propos de soi (« tu es un bon rien, tu es nul, tu es idiot, incompetent, faible... »). Si des personnes que nous connaissons nous parlaient ainsi, nous n'aurions probablement pas envie de les fréquenter très longtemps !

Le manque de confiance en soi nous amène donc à être sévère et à manquer d'empathie envers nous-même. Comme le dit Violette Lebon : « À force de ne pas nous aimer, à force de nous critiquer, de nous condamner, de nous invalider, d'avoir honte de nous-même et de nous culpabiliser, nous en arrivons inévitablement à nous mépriser et à ne plus nous faire confiance. Nos peurs d'être inadéquats et pas à la hauteur, entretenues par notre attitude intérieure et souvent par nos relations sabotantes, nous conduisent inévitablement à la piètre estime de soi. »