L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI: CLÉS DE RÉALISATION PERSONNELLE

Par Guillaume Leroutier

> *L'estime de soi est quelque chose de très simple, c'est le respect que vous avez et que vous ressentez pour vous-même.*
> *William J. McGrane*

L'estime de soi est une attitude positive envers soi-même.
Elle puise sa source dans notre enfance et se construit tout au long de l'existence.
Elle se développe en premier lieu dans la relation à nos parents. Leur regard porté sur notre personne a façonné notre estime de nous-même. La façon dont nous étions valorisé, reconnu et encouragé a été déterminant dans le degré de valeur que nous nous attribuons.

Même s'il n'y a pas de définition universelle de l'estime de soi, nous pouvons mettre en relief que l'estime de soi est composée de deux dimensions complémentaires :

- La conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne
- La conviction d'une compétence naturelle pour la vie

La première dimension révèle que la personne est convaincue de sa valeur intrinsèque. Le fait d'être qui elle est, est tout simplement digne d'amour, de confiance et de respect. Cette personne possède alors un amour naturel envers elle-même.
Une saine estime de soi suppose l'amour de soi.

La deuxième dimension indique que la personne se sent naturellement capable de faire face aux réalités de la vie. Elle se sent capable d'affirmer son existence. Elle est heureuse de vivre, et cela indépendamment des aléas et des épreuves de la vie.

Une personne ayant une saine et réelle estime de soi sait naturellement qu'elle a le droit au bonheur. Elle se pense et se sent comme une personne unique, importante et irremplaçable.

L'estime de soi n'est donc ni la manifestation d'un « égoïsme étriqué » ni d'un « oubli de soi ». L'estime de soi étant le degré auquel on estime sa valeur personnelle, elle représente un jugement positif et réaliste envers soi et elle n'a donc rien à voir avec de la prétention.

Certaines personnes ont tendance à se survaloriser auprès d'eux-mêmes et auprès des autres. Elles vont parfois dévaloriser les autres en faisant preuve d'agressivité, d'ironie ou d'arrogance. Dans ce cas-là, on ne peut pas dire que ces personnes ont une forte estime de soi. C'est plutôt le contraire. En se survalorisant (« complexe de supériorité ») et en dévalorisant autrui, elles tentent de masquer une insécurité de base (« complexe d'infériorité »). Leur estime de soi est plutôt faible et cela est compensé par des attitudes de supériorité (« position haute » ou du « persécuteur »).

Comme le dit le psychologue William James : « Les personnes qui ont une estime de soi réellement élevée pensent qu'elles sont compétentes et dignes d'être aimées. Les personnalités narcissiques prétendent avoir une estime de soi élevée mais sont en fait incertaines à propos de leur valeur. Par conséquent, elles se sentent obligées d'asseoir leur vision d'elles-mêmes sur des activités compensatoires. Elles compenseront souvent leurs doutes sur elles-mêmes en essayant de dévaloriser les autres ».

Avoir une mauvaise estime de soi, c'est ne pas se sentir digne de vivre pleinement, c'est croire que l'on n'est « pas assez bien ».

L'estime de soi constitue donc une appréciation favorable de soi-même. Elle est alimentée par la connaissance et l'acceptation de soi-même.
Comme le dit Josiane de Saint-Paul : « Mieux les personnes s'acceptent, plus elles ont tendance à être bienveillantes envers autrui et tolérantes vis-à-vis des idées et des comportements qui leur sont étrangers. »

Lorsque l'on se connaît et que l'on s'accepte tel que l'on est, on se sent fort et on ne se sent pas menacé par autrui. On est donc capable de vivre avec les autres et non contre les autres.

L'estime de soi est donc le fruit d'une évaluation de soi. Cela suppose donc d'avoir une représentation de soi. Et ce qui sert de mesure, de référence à cette représentation interne subjective, c'est l'idéal du Moi. Selon Josiane de Saint-Paul : « L'idéal du Moi ou Moi idéal est ce que la personne voudrait être et être capable de sentir ou faire. C'est un modèle interne auquel elle va chercher à se conformer. »

Au fur et à mesure des adaptations nécessaires pour survivre et satisfaire les besoins fondamentaux, la personne construit donc une représentation idéale d'elle-même. Si celle-ci est trop parfaite, elle devient inaccessible et la personne se sentira alors impuissante, inadéquate et désespérée. Au contraire si cet idéal est proche de sa véritable nature ou essence, il sera source de motivation et de sentiment de réussite lorsque la personne s'en approchera.