



# ESTIME DE SOI

L'estime de soi est une donnée de la personnalité, avec une composante

- **comportementale** (elle influence les capacités à l'action et se nourrit en retour les succès),
- **cognitive** (elle dépend étroitement du regard porté par autrui, mais elle le module aussi à la hausse ou à la baisse)
- **émotionnelle** (elle dépend de l'humeur de base, qu'elle influence en retour).

## Haute estime de soi

Les humains avec une estime de soi haute et stable se savent **capables, estimables** et **dignes** (comme tout autre humain) :

- > ils font des **choix alignés** avec leurs émotions et leurs valeurs;
- > ils font preuve de **persévérance** pour atteindre les objectifs qui leur importent et fixés par eux-mêmes;
- > ils sont en meilleure santé émotionnelle.

## Basse estime de soi



Les personnes à basse estime de soi ont du mal à se trouver des qualités et les contrebalancent avec des contre-exemples :

- > peur de **l'échec** et du jugement négatif
- > identification en tant que personnes à l'échec;
- > discours intérieur négatif, comme une radio **critique** ("tu n'y arriveras pas", "tout le monde se fiche de toi", "tu ne seras jamais assez").

## Rôle de l'estime de soi haute

- S'engager dans **l'action**, s'y engager avec des stratégies efficaces.
- Entretenir un **cercle vertueux** : être moins préoccupé par le risque d'échec -> multiplier les actions atteignables et désirées -> nourrir et consolider sa confiance en soi -> renouveler les initiatives.
- Favoriser le **bien-être émotionnel** et la stabilité émotionnelle.
- Surmonter les situations pénibles, inconfortables en **se remontant le moral**.
- **S'affirmer** et refuser les situations non consenties, fuir ou se révolter, dénoncer.



## L'estime de soi ne se conçoit pas hors du regard social.

L'estime de soi est avant tout le reflet du sentiment de popularité et **d'approbation** par autrui. Plus on se pense l'objet d'une évaluation favorable par les autres, plus l'estime de soi croît.



## Accroître l'estime de soi

Faire preuve de **bienveillance envers soi-même** aidé à accepter les émotions douloureuses plutôt que chercher à les nier ou à en attribuer une cause (externe – "c'est sa faute à elle" – ou interne – "c'est ma faute"). Devenir des amis bienveillants pour soi, c'est :

- > faire preuve de **douceur** envers soi-même (remettre dans le contexte, savoir ajuster);
- > se penser comme **égal** : Je ne suis ni supérieur, je ne suis ni inférieur à qui que ce soit. Je ne cherche donc à dominer personne et je ne me sens dévalorisé par personne. Je suis plutôt dans la recherche de l'échange, du partage, de la croissance personnelle et du développement de compétences relationnelles.