

SOS Détresse

L'estime de soi

L'estime de soi désigne les sentiments et les représentations que nous avons de nous-mêmes. Avoir de l'estime de soi se rapporte à la façon dont nous nous comportons envers nous-mêmes : si nous pensons être une personne précieuse, si nous éprouvons de la bienveillance envers nous ou si au contraire nous nous critiquons de manière sévère et si nous nous dévalorisons.

Notre amour-propre est non seulement déterminant pour nous, mais également en ce qui concerne le contact avec autrui. Beaucoup de problèmes personnels et relationnels sont fondamentalement dus à une mauvaise image de soi et à un manque d'estime de soi. Avoir de la valeur personnelle est la condition pour nouer des contacts et établir de bonnes relations, pour la joie de vivre et la créativité, et surtout pour être capable de surmonter des obstacles et assumer des crises.

Avoir une mauvaise estime de soi peut s'exprimer de différentes façons. Les personnes qui se dévalorisent sont souvent très fragiles et réagissent de façon très sensible aux critiques et aux vexations réelles ou imaginaires. Certaines personnes essaient de camoufler leur faiblesse d'une façon ou d'une autre. Soit, elles se comportent en personnes distantes ou arrogantes, soit elles sont très sociables, nouent facilement des contacts ou s'accordent avec tout le monde. Dans les deux cas cependant, elles peuvent se sentir vides, parce qu'elles n'ont pas de contact véritable ni avec elles-mêmes, ni avec les autres. D'autres essaient d'être compréhensives et d'être justes envers tout le monde, d'être toujours aimables et discrètes. Ce sacrifice de soi-même peut aller jusqu'à l'épuisement physique ou psychique total. Les besoins des autres sont prioritaires. Certaines gens manquent de sécurité, sont timides et préfèrent se retirer, parce qu'ils pensent ne pas mériter l'intérêt ou l'amour des autres.

Comment naît la mauvaise estime de soi ?

Selon la théorie neuropsychologique de Klaus Grawe la protection et la bonne estime de soi font partie des besoins fondamentaux de l'homme. Pourtant, certaines personnes se sous-estiment toujours et pensent ne pas avoir de valeur personnelle. Diverses raisons peuvent engendrer ce manque de confiance personnelle. Normalement ces causes remontent à des expériences négatives dans la petite enfance en rapport avec les personnes qui étaient particulièrement importantes.

De même des vécus traumatiques engendrant un sentiment extrême d'impuissance et de désarroi peuvent durablement entraver l'estime de soi. Les personnes traumatisées

développent des images négatives d'elles-mêmes, se rabaisent volontairement et sont prises dans un cercle de la dévalorisation. La peur de l'échec, de l'incompétence ou de l'incapacité d'une liaison est renforcée par le fait que les réactions positives de l'entourage ne sont pas acceptées ou minimisées. Ces personnes se concentrent essentiellement sur ce qui ne va pas, sur leurs fautes ou faiblesses. Elles se mettent inconsciemment dans des situations qui les maintiennent dans leur idée de faiblesse, par ex. en exigeant d'elles-mêmes plus qu'elles ne peuvent donner ou en choisissant des partenaires qui confirment leur sentiment d'infériorité.

Comment s'en sortir?

Quand le besoin primaire de protection et d'estime de soi n'est pas rempli, on observe des conséquences négatives dans beaucoup de domaines. Cette personne doit consacrer sa vie à une tâche essentielle : développer une attitude bienveillante et sans jugement à l'égard d'elle-même. Si nous nous estimons, il est plus facile d'accepter nos propres erreurs et de peus les redresser. Une personne qui en raison de son manque d'estime intérieur doit se montrer parfaite, invincible et arrogante ne supporte pas les propres faiblesses et essaie de les camoufler. Or si je m'accepte moi-même tel que je suis, je peux également vivre avec mes imperfections et les accepter avec bienveillance sachant que les imperfections font partie de la vie.

Il est donc important de développer une attitude positive envers soi-même. Il est nécessaire d'appliquer de nouvelles stratégies de pensées, qui peuvent nous aider à sortir des vieux clichés rigides. Nous devons apprendre absolument à accorder de l'attention aux côtés positifs de notre vie. Pour beaucoup de personnes ce n'est pas simple, mais on peut y arriver à petits pas.

Les questions suivantes peuvent vous inciter à devenir plus attentifs aux côtés positifs de la vie :

- Dans quels domaines/rôles est-ce que je me sens compétente? Où est-ce que j'ai du succès?
- Qu'est-ce que je partage avec d'autres gens? Pour quelles personnes suis-je important?
- Quels talents m'ont aidé jusqu'à présent dans ma vie, pour maîtriser des situations difficiles, pour opérer des changements importants, pour faire de nouvelles connaissances ?
- Pendant quelle période de ma vie est-ce que j'ai pu apprécier mes talents? Comment ai-je réussi à ce moment-là d'en tenir compte davantage ?

Les questions suivantes peuvent éventuellement stimuler activement les vécus positifs :

- Quand est-ce que je ne tiens pas compte de mes propres besoins ? De quoi ai-je besoin pour me sentir mieux dans ma peau ?
- Quelles personnes me font du bien? Où puis-je faire la connaissance de personnes qui partagent mes valeurs et mes intérêts?
- Qu'est-ce que j'aime, et quelles activités me font du bien? Comment puis-je compenser l'insatisfaction ou les soucis dans mon travail?

- Dans quels domaines est-ce que ce serait bienfaisant de commencer à réduire mes propres aspirations ?

Si vous avez trouvé des réponses positives à ces questions, il ne vous reste qu'à vous entraîner par l'action.

Quand est-ce qu'il faut avoir recours à une aide professionnelle?

Des fois, l'estime de soi peut être blessé à tel point qu'il n'est plus possible de voir des côtés positifs et de reconnaître que d'autres personnes nous aiment et ont besoin de nous. Quand l'estime de soi est durablement très faible, les personnes s'isolent, se résignent ou parfois ont des comportements auto agressifs et des idées suicidaires. D'autres construisent un mur de méfiance autour d'eux et se ferment complètement à toute autre personne. Ils ont des sentiments de solitude et de vide intérieur, de culpabilité, d'irritation ou même de rage. S'y ajoute la peur que les propres faiblesses et manques pourraient être perçus des autres et qu'on pourrait être méprisé et repoussé par les autres.

Si les difficultés d'estime de soi sont extrêmes, il peut paraître impossible pour la personne concernée de sortir toute seule de ce cercle vicieux. Souvent ces problèmes sont liés à des problèmes de dépression, de difficultés de couple chroniques, d'agressivité, d'abus d'alcool ou de drogues ou de phobie sociale. Il est conseillé alors de s'adresser à un thérapeute. Dans le cadre de la thérapie, la personne peut faire de nouvelles expériences, développer son estime personnelle et trouver une meilleure façon de se comporter à l'égard d'elle-même.

Un premier pas peut être la prise de contact avec SOS Détresse et de sentir qu'on est estimé avec toutes ses faiblesses, ses soucis et ses problèmes.