

Estime de soi

« L'estime de soi-même est le plus grand mobile des âmes fières. » Jean –Jacques Rousseau

1. Qu'est-ce que l'estime de soi ?

Définition :

- **Petit Larousse illustré** : « Appréciation, opinion favorable qu'on porte sur quelqu'un ou quelque chose. »
- **Robert** : « Estime de soi-même ; juste opinion de soi qui donne bonne conscience. »

Ces définitions de dictionnaire ne nous aide pas réellement à comprendre avec précision ce qu'est l'estime de soi.

- Selon **Josianne Saint-Paul** (psychothérapeute) : « L'estime de soi est l'évaluation positive de soi-même fondée sur la conscience de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain. Un personne qui s'estime se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et d'être heureuse. L'estime de soi est également fondée sur le sentiment de sécurité que donne la certitude de pouvoir utiliser son libre arbitre, ses capacités et ses facultés d'apprentissage. »

Expressions de l'estime de soi :

Elle s'exprime sous plusieurs formes :

A travers nos **comportements** comme la spontanéité ou le blocage mais également dans les relations sociales ou les actions matérielles.

A travers nos **émotions**, elle pèse, en effet, sur notre bien-être intérieur, notre tranquillité et notre inquiétude.

A travers nos **pensées**, c'est également l'estime de soi qui nous pousse à songer, par exemple, ou aux menaces et aux manques *ou* à la sérénité et au bien-être intérieur.

Cette relation étroite à nous-même est majoritairement automatique, secret et hors de contrôle. Il serait effectivement tellement plus aisé de pouvoir contrôler cette estime de soi.

2. Bonne ou mauvaise estime de soi ?

Bonne estime de soi : avoir une bonne estime de soi, c'est se sentir bien, avoir conscience de sa propre valeur personnelle avec ses forces et ses limites.

Mauvaise estime de soi : avoir une mauvaise estime de soi, c'est se sentir inférieur aux autres et penser qu'on ne vaut pas grand chose.

Comportements observables :

| Personnes ayant une basse estime de soi | Personnes ayant une haute estime de soi |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ont le sentiment de mal se connaître • Parlent d'eux de façon neutre • Se décrivent de manière plus modérée floue, incertaine, moyenne ... • Tiennent sur eux même un discours parfois contradictoire • Ont un jugement sur eux-mêmes peu stable • Leur jugement sur eux-mêmes peut dépendre des circonstances et des interlocuteurs | <ul style="list-style-type: none"> • Ont des idées claires sur eux-mêmes • Parlent d'eux d'une façon tranchée • Savent s'exprimer de façon positive • Tiennent sur eux-mêmes un discours plutôt cohérent • Ont un jugement sur eux-même assez stable. • Leur jugement sur eux-même dépend relativement peu des circonstances et des interlocuteurs |

3. Sources

- Laporte, D. Sévigny, L. (2002) *L'estime de soi des 6-12 ans*, Montréal : Editions de l'Hôpital Sainte-Justine.
- André C. (2006) *Imparfait libres et heureux, pratiques de l'estime de soi*, Paris : Odile Jacob.

Decoux Amandine
Funck Alice