

Thérapie : restaurer mon estime de soi

Module 2 : Les composantes de l'estime de soi

Nous allons représenter l'estime de soi et sa construction à travers l'image d'un arbre :



Concernant la partie aérienne de l'arbre, nous pouvons identifier 2 composantes.

Il y a l'amour de soi représenté par le cœur :



-C'est la capacité à m'aimer, c'est-à-dire à **me respecter et être bienveillant(e), gentil(le) avec moi-même.**

C'est aussi, par l'effet projection, penser que les autres m'aiment et doivent me respecter.

Il y a l'image de soi qui est la perception de ses compétences représentée par cette image :



-C'est la capacité à me trouver capable et compétent(e). C'est l'évaluation de ma personne fondée sur la perception de mes qualités et défauts.

C'est aussi, par l'effet projection, penser que les autres me trouvent capable et compétent(e).

Expliquons plus en détail ces 2 dimensions :

L'amour de soi.



C'est donc m'aimer et penser que je mérite d'être aimé(e) (effet projection).

C'est **me respecter**. Cela signifie que je me soucie de mon bien-être et que je cherche à répondre à mes besoins.

C'est aussi **être bienveillant** avec moi-même, c'est-à-dire que ma petite voix intérieure est comme une amie sympa avec moi.

C'est donc aussi penser que je mérite le respect et la bienveillance de la part d'autrui (effet projection).

C'est m'aimer, **tout en étant conscient et en acceptant** mes défauts, mes limites, mes fautes et mes échecs, c'est-à-dire **sans conditions**.

Certaines personnes pensent que s'aimer et chercher à répondre à ses besoins est égoïste.

Non, c'est ne répondre qu'à mes besoins qui est égoïste ! Chercher à répondre à mes besoins va même plutôt me rendre plus heureux et me donner plus d'énergie pour être présent et m'occuper davantage de ceux que j'aime.

L'amour de soi s'exprime dans ce que je fais :

- Je recherche à être de plus en plus conscient de mes qualités et mes défauts. Je cherche à être réaliste sur moi-même. J'accueille donc les critiques et les reproches comme des moyens d'en apprendre davantage sur moi.

- J'accepte mes faiblesses et je ne cherche pas à les dissimuler à l'autre. Je ne cherche pas à me montrer « fort » coûte que coûte. Je suis vrai(e) et authentique avec les autres.
- Je défends mes besoins. J'agis au quotidien pour mon bien-être et ma santé. Je sais me ressourcer et me faire plaisir.
Quel temps pour moi est-ce que je m'accorde dans la semaine ?
- Je connais mes limites, je les exprime clairement et je les fais respecter.
- Je passe du temps avec des personnes qui me font du bien, me donnent de l'énergie et me soutiennent.
- J'accorde de la valeur à mes propres émotions et sentiments. Je n'accepte pas qu'autrui les ignore.
- Je sais qui je suis. Je connais mes valeurs et vis en accord avec elles.

Les origines de cet amour de soi résident en partie dans la qualité des nourritures affectives reçues durant l'enfance. Je comprendrai plus en détail le poids de ces racines dans le prochain module (3).

Je lis le témoignage de Mohamed qui jouit d'un bon « amour de soi » : « Je suis reconnaissant à mes parents. Ils m'ont donné la conviction que j'étais quelqu'un de bien. Même quand j'ai dû les décevoir. Dans mon adolescence, j'ai fait des bêtises et j'ai gâché mes études. Mais j'ai toujours senti qu'ils ne me retireraient pas leur amour. Ils m'ont passé des savons, mais ils m'ont toujours fait ressentir qu'ils m'aimaient quoique je fasse ».

Je lis maintenant le témoignage de Louisa qui souffre d'un piètre « amour se soi » : « J'ai été placée en foyer quand j'ai eu 8 ans. Je me suis sentie abandonnée et je pensais que c'était un peu ma faute si mes parents se tapaient dessus. Je pense que c'est pour ça que je n'ai jamais pu trouver quelqu'un avec qui faire ma vie. J'ai gâché 3 relations qui étaient importantes pour moi. Dès que je me sens proche d'un homme, je commence à me sentir angoissée. Comme je ne m'aime pas,

il me semble impossible que quelqu'un puisse m'aimer (effet projection). Je deviens parano avec eux. Je me fais des films. Je me suis persuadée que le premier restait avec moi pour le sexe, le deuxième pour profiter de mon appartement et que le dernier me trompait. Je n'arrive jamais à croire qu'on puisse m'aimer vraiment. Et quand j'y crois un peu ça me panique ! Je pense que l'autre se trompe sur moi et va s'en rendre compte (syndrome de l'imposteur). Je me dis que je ne suis pas à la hauteur et que je finirai toujours par décevoir. Alors après un moment dans mon couple, je me fais des films, je fais des crises et ils partent. Je les fais fuir et le pire, c'est que ça me soulage quelque part »

L'amour de soi permet une stabilité affective, des relations épanouissantes avec les autres et une résistance aux ruptures et au rejet. C'est la composante la plus importante, le socle de l'estime de soi.

L'image de soi (perception de mes compétences).



C'est l'évaluation de moi fondée sur la perception de mes qualités et de mes défauts.

Avoir une bonne image de soi, c'est globalement **me croire capable, compétent(e) et performant(e)**. C'est avoir ma petite voix intérieure qui m'encourage et qui me dit que je vais y arriver.

Une bonne perception de mes compétences permet de m'engager plus facilement dans les projets qui me correspondent, d'être plus tenace pour atteindre mes objectifs. Elle permet d'être moins sensible aux critiques et aux échecs.

C'est ne pas redouter les difficultés, l'adversité et le changement. C'est savoir qu'on va trouver une solution, qu'on va réussir à débrouiller sans trop dépendre de quelqu'un.

Une mauvaise image de soi peut se manifester sous la forme de **complexes envahissants**. Le complexé laisse souvent perplexe son entourage qui ne perçoit pas les défauts dont il se croit atteint.

Lisons le témoignage de Colette, la mère d'une adolescente mal dans sa peau : « Nous ne la voyons pas comme elle se voit. Elle n'arrête pas de nous dire qu'elle a un gros nez et qu'elle est grosse. J'ai pourtant l'impression d'avoir une fille jolie, intelligente et mince. C'est ce que ses amis voient également. Lorsque j'essaie d'en discuter avec elle, c'est comme si nous ne parlions pas la même langue. »

Cela peut aussi se manifester par la **certitude de n'être « bon à rien »**, ou de ne pas « être capable de... ».

Lisons de témoignage de Dylan qui a des difficultés à garder un emploi : « Quand je décroche un emploi, ça me surprend toujours. Je me demande pourquoi ils m'ont choisi. Je me dis que peut-être personne n'a voulu du job. Alors je me dis : « Mince, qu'est-ce qui m'attend ? » Et puis je commence mon travail en étant persuadé que mes défauts ou mon manque de compétences vont se voir. Je repense souvent aux moments où je bricolais avec mon père. Il me traitait de bon à rien et se foutait de moi quand je lui posais des questions. Des fois, j'avais envie de poser une question à mon chef, mais je n'osais pas. Je me disais qu'en faisant cela, j'allais montrer que je ne savais pas me débrouiller tout seul. Plus ça avance et plus on me donne des responsabilités, et plus je viens travailler avec la boule au ventre. Ça se ressent à un moment sur mon travail. Et là, dès qu'on me le fait remarquer, je pars en vrille. Impossible d'assumer et de revenir à mon travail le lendemain. J'ai honte et je démissionne »

Une mauvaise perception de mes compétences limitera mon évolution. Si je doute de mes capacités, je n'ose pas faire et viser plus haut, je me limite et j'abandonne vite. « A quoi bon, de toutes les façons je n'y arriverai pas, je suis nul(le)... ». Je cherche à rester dans ma routine et à fuir le changement.

Une mauvaise image de soi pousse souvent les personnes à vivre dans l'ombre de quelqu'un, de suivre et de dépendre de quelqu'un qui fera les choix et qui assumera les responsabilités.

Certains identifient une 3^{ème} composante : la confiance en soi.



C'est la traduction des deux composantes précédentes sur le comportement.

Un bon **amour de soi entraîne une confiance dans les relations affectives**. Je vais facilement vers les autres et je tisse des relations qui sont épanouissantes aussi bien pour autrui que pour moi.

Une bonne **image de soi entraîne une confiance dans les actions et les projets**. C'est penser que je suis capable d'agir de manière adéquate, même si je traverse des situations difficiles. C'est oser et ne pas redouter l'inconnu.

La personne ayant confiance en elle se montre donc volontaire et sociable. Elle porte en elle un fort sentiment de sécurité et elle sécurise autrui. C'est une personne dite « solaire ».

L'exercice du premier module m'a permis d'évaluer mon estime de soi. Je vais maintenant évaluer séparément les deux composantes de l'estime de soi et la confiance qui leur est liée.

Exercices du module 2 : Dans le Livret « Je suis le centre de ma vie »

Module 2 (débuté le)

Ce module m'a permis de comprendre les différentes composantes de l'estime de soi. Je vais mesurer les composantes « Amour de soi » et « Image de soi » pour moi.

1 Je réponds au questionnaire « Bilan de l'Amour de Soi ».

A chaque question, je coche la case qui décrit le mieux mon fonctionnement habituel :

1-Je prends soin de mon apparence physique (hygiène, coiffure, vêtements...):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

2-Je prends soin de ma santé (me soigner, sommeil, alimentation...):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

3-Je prends le temps de réaliser des activités pour mon bien et de me ressourcer (loisirs, activités culturelles, sport, esthétique...) ?

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

4-Je me dis que je mérite d'être aimé(e):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

5-Je me dis que je mérite d'être heureux(se):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

6 Je sais me préserver en disant "stop" ou "non" quand on m'en demande trop :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

7-Je sais demander de l'aide et du soutien quand j'en ai besoin :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

8-Lors d'une rupture amicale ou affective, je me remets assez rapidement :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

9-Je sais apprécier les moments que je passe seul(e):

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

10-Cela m'arrive de faire le premier pas dans les relations amicales ou affectives:

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

Interprétation : additionnez vos points : ... / 50

Un score relevant un bon amour de soi est de 40 ou plus.

En fait, chaque réponse non ou plutôt non aux questions révèle une altération de l'amour de soi.

Maintenant que je sais ce qu'est l'amour de soi, je décris comment je perçois cette dimension chez moi. Est-elle plus ou moins altérée ? Sur quoi est-ce que je m'appuie pour penser cela ?

.....

.....

2 Je réponds au questionnaire « Bilan de l'image de Soi ».

Consigne : A chaque question, je coche la case qui décrit le mieux mon fonctionnement habituel.

1-Je me connais bien (ce que j'aime, ce que je n'aime pas, mes valeurs et mes besoins) :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

2-Je trouve que je suis quelqu'un de bien et je m'accepte avec mes qualités et mes défauts :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

3-Je doute rarement de mes choix :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

4-Je réagis bien aux critiques et aux échecs.

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

5-J'ose facilement réaliser les projets que j'ai en tête :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

6-Je persévère quand je suis confronté(e) à une difficulté :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

7-Je sais affronter les personnes ou les situations qui me font peur :

Non 0 Plutôt non 2 Plutôt oui 4 Oui 5

8-Je suis très sensible au regard que l'on porte sur moi :

Non 5 Plutôt non 4 Plutôt oui 2 Oui 0

9-J'ai fortement tendance à me laisser influencer :

Non 5 Plutôt non 4 Plutôt oui 2 Oui 0

10-J'ai très peur de me retrouver dans les situations où je dois me débrouiller seul(e) :

Non 5 Plutôt non 4 Plutôt oui 2 Oui 0

Interprétation : additionnez vos points : ... / 50

Attention, les points des réponses pour les questions 8-9-10 sont inversés !

Un score relevant une bonne image de soi est de 40 ou plus.

En fait, chaque réponse non ou plutôt non aux questions de 1 à 7, et oui ou plutôt oui pour les questions de 8 à 10 révèle une altération de l'image de soi.

Maintenant que je sais ce qu'est l'image de soi, je décris comment je perçois cette dimension chez moi. Est-elle plus ou moins altérée ? Sur quoi est-ce que je m'appuie pour penser cela ?

.....
.....