

## Thérapie : Restaurer mon estime de soi

### Module 3 : Les racines de l'estime de soi

Revenons sur l'image de notre arbre. Pour une bonne croissance de l'amour et de l'image de soi, l'arbre a besoin de bonnes racines.



Un bon enracinement a besoin de 3 nourritures :

De la sécurité :



De l'affection :



Et de la valorisation :



Au début du développement psychique, nous ne pouvons compter que sur l'affection, la valorisation et la sécurité apportées par l'extérieur, c'est dire l'importance du milieu (nos parents) dans nos premières années.

### Focus sur le manque d'affection :



L'enfant a besoin de parents qui répondent de façon stable et prévisible à ses besoins affectifs et émotionnels. Plus que tout, l'enfant doit ressentir que cet **amour est donné sans conditions** (relire le témoignage de Mohamed).

Mais certains parents n'y arrivent pas. L'enfant vit donc dans la négligence affective, voire l'abandon. La dimension « Amour de soi » va en pâtir. L'enfant peut alors intégrer qu'il n'est pas aimable, qu'il n'est pas intéressant et que personne ne peut l'aimer (Relire le témoignage de Louisa). Il peut aussi avoir l'impression d'être gênant ou peu digne d'intérêt. Au maximum il peut exister un dégoût et une honte de soi.

Il y a aussi des parents qui donnent de l'affection, mais « à condition de ». Souvent la condition demandée est que l'enfant se conforme à ses désirs, par exemple faire tel type d'études, telle activité, voire de se liguier contre l'autre parent. La perception d'un amour « à condition de » peut être ravageur. L'enfant va alors intégrer que pour être aimé, il ne doit pas être lui-même, mais faire plaisir et se conformer aux désirs de l'autre. Je vais lire le témoignage de Cédric plus loin.

Certains parents demandent aux enfants d'être « forts » et de ne pas montrer leurs émotions. Cela amène ces futurs adultes à altérer leur vie émotionnelle. Leur vie relationnelle est peu satisfaisante, puisqu'ils sont peu authentiques et ne veulent dépendre de personne.

## Focus sur le manque de valorisation :



L'enfant a besoin de valorisation et d'encouragements. Le parent valorisant souligne les qualités de son enfant, lui fait des compliments et sait lui rappeler ses réussites. Il va soutenir l'enfant durant les difficultés et surtout lui donner **le droit à l'échec**.

En effet, le droit à l'erreur est très important. Dès que se met en place la peur de faire une erreur, la personne n'ose plus et stagne dans ses apprentissages : on ne risque pas de rater, mais pas de réussir non plus ! C'est la dictature de la perfection.

Mais là aussi, certains parents n'y arrivent pas et l'image de soi va en pâtir.

Certains parents humilient, critiquent, se moquent et ridiculisent. Ils dévalorisent en faisant continuellement des reproches « *Décidément, tu es vraiment un incapable, un bon à rien !* » (Relire le témoignage de Dylan).

Ils se focalisent sur les défauts de leurs enfants et sont exigeants « *Tu ne fais pas assez d'efforts, ce n'est pas assez bien !* »

Ils comparent leurs enfants entre eux : « *ta sœur est meilleure que toi !* ».

Il y a aussi des parents qui, en écoutant leurs peurs, ne laissent rien faire à leurs enfants, font à leur place et les surprotègent.

La valorisation de l'image de soi de l'enfant doit lui permettre de développer ses compétences, mais aussi d'identifier ses limites et d'accepter certains défauts. L'enfant doit intégrer une « image de soi » qui correspond à la réalité afin de pouvoir bien choisir sa vie, ses projets et ses relations.

## Focus sur le manque de sécurité :



L'amour et les encouragements peuvent contribuer à un bon enracinement, mais à condition que l'enfant se sente en sécurité.

Pour intégrer un sentiment de sécurité, l'enfant a besoin d'être **protégé et sécurisé**. Il a donc besoin de **stabilité et de continuité** dans la réponse à ses besoins émotionnels.

Les situations les plus délétères pour l'enfant sont celles où il subit un **traumatisme psychologique**. L'enfant peut avoir été violenté physiquement, sexuellement ou verbalement. L'abandon et le deuil sont aussi des traumatismes.

La sécurité passe aussi par l'intégration **des limites**. Percevoir ce qu'il est possible de faire ou pas est très structurant. Les valeurs éducatives donnent un sens au monde, ce qui est rassurant. Les règles éducatives doivent être stables et cohérentes.

Il y a des parents qui ont du mal à poser des limites. D'autres qui se disputent dans leur couple sur les règles éducatives à faire respecter.

Le manque de sécurité durant l'enfance se traduit souvent par une insécurité et une anxiété à l'âge adulte. L'insécurité se manifeste par une impression que tout peut disparaître à tout moment, que ce soit les bons moments ou les relations. Le score au questionnaire d'anxiété (dans l'évaluation) est souvent élevé.

## Focus sur la transmission d'une mauvaise estime de soi :

Malheureusement, l'altération de l'estime de soi a tendance à se transmettre de génération en génération par différents mécanismes.

Certains parents peuvent transmettre leurs craintes et surprotéger leurs enfants.

D'autres peuvent aussi transmettre à l'enfant une trop grande importance au regard d'autrui. L'enfant apprend à faire bonne figure et à ne pas s'écouter.

Carencés en amour, ces parents auront aussi davantage besoin de l'affection de leurs enfants. Ils vont donc avoir tendance à trop les écouter et à avoir du mal à leur poser des limites.

L'enfant est aussi parfois chargé d'accomplir ce que les parents n'ont pas su ou pas pu réaliser dans leurs vies (par procuration). Lisons le témoignage de Cédric : « *J'ai toujours eu peur de décevoir mon père. Il n'a jamais fait d'études supérieures pour des raisons que je n'ai jamais bien comprises alors que ses frères ont de beaux diplômes. Du coup, il a toujours voulu que je sois supérieur en tout. Il m'a inscrit au piano, au tennis, au club d'échec. Je devais être le premier à l'école. Il m'a toujours traité comme si j'avais des capacités illimitées. Pendant longtemps, cela m'a soutenu et stimulé. J'étais heureux qu'il s'occupe de moi et qu'il m'accorde son attention. Mais petit à petit, je me suis rendu compte qu'il ne s'intéressait à moi que lorsque je réussissais. Cela m'a rendu très anxieux. J'avais peur de le décevoir et de perdre son affection.*

*Le jour où j'ai raté le concours d'entrée aux grandes écoles, notre relation s'est cassée. Rater m'a cependant soulagé. Je fais aujourd'hui un métier que j'adore. J'ai une femme merveilleuse et une fille magnifique. Pourtant, je ne me sens pas très bien dans ma peau : lorsque je fais quelque chose, il faut toujours que je sois le meilleur, et je suis hyper-susceptible. »*

Les parents servent aussi de modèles. Que transmettent les parents qui ne se respectent pas, n'osent pas, ne supportent pas l'échec ou sont toujours en compétition avec les autres ?

Voici en résumé notre arbre :



### Tout est donc de la faute de mes parents ?

C'est parfois en voulant bien faire que mes parents m'ont lancé quelques petites phrases assassines qui résonnent encore dans ma tête maintenant. Ils ont reproduit ce qu'ils ont connu. S'ils n'ont pas vécu d'éducation bienveillante, comment peuvent-ils la transmettre ?

C'est parfois aussi parce qu'ils étaient envahis par leurs difficultés et leur souffrance qu'ils se sont montrés peu présents ou maltraitants. Ce n'est vraiment pas une bonne idée que de leur en vouloir. Le mieux à faire est d'être dans un état d'esprit de compréhension et de bienveillance envers eux : ils ont probablement fait de leur mieux.

Je dois aussi savoir que le vécu de mon enfance a été déformé par mon cerveau. Ce dernier interprète sans cesse les faits pour leur donner un sens souvent éloigné de la réalité.

Pour mon cerveau et ma mémoire, **les évènements désagréables sont comme du velcro** (ça s'accroche) et **les évènements agréables sont comme du Téflon** (ça glisse).

Ce phénomène est amplifié chez les personnes présentant une hypersensibilité émotionnelle. De ce fait, les enfants qui sont très sensibles ont une perception du monde différente.

Par exemple : si vous demandez à des enfants d'une même fratrie ce qu'ils pensent de leurs parents, les réponses sont souvent très différentes. C'est la même chose dans une équipe de travail : certains employés vont percevoir le chef comme sans empathie, tandis que d'autre le trouveront juste et aidant.

La sensibilité émotionnelle est en partie conditionnée par notre génétique. Si notre cerveau manque de sérotonine (conditionnée par certains gènes), nous avons tendance à interpréter comme hostiles les personnes qui ne montrent pas d'émotions.

Il y a toujours une différence entre la réalité et la manière dont je la perçois. Mon cerveau joue le rôle de filtre. Il se peut que notre cerveau n'ait pas intégré et bénéficié de tous les petits moments d'affection, d'encouragements et de sécurité que j'ai pourtant reçus (**effet Téflon**).

Les 3 premiers modules m'ont surtout permis de faire le bilan de mon estime de soi et d'en comprendre la construction.

Les prochains modules vont me permettre d'en réaliser la restauration.

**Exercices du module 3 : Dans le Livret : Je suis le centre de ma vie »**

## Module 3 (débuté le .....)

### Explorer mes racines

Consignes : Les questions ci-dessous vont m'aider à évaluer mes racines dans ce que j'ai perçu de la relation avec mes parents. Même s'il est noté « parents » dans la question, je peux différencier le comportement de mon père et de ma mère.

#### **1 La qualité de mes nourritures affectives :**

-Comment mes parents réagissaient-ils lorsque j'avais besoin d'attention et de soutien ?

.....

.....

-Ai-je l'impression d'avoir reçu assez d'affection dans mon enfance ?

Oui / Plutôt oui / Plutôt non / Non

-Si j'ai répondu non ou plutôt non à la question précédente, je décris 2 épisodes qui ont nourri ce ressenti :

1.....

2.....

#### **2 La qualité de la valorisation de mes compétences :**

-Comment mes parents réagissaient-ils lorsque je ratais quelque chose ou que j'étais en échec ? Étaient-ils exigeants ou critiques ?

.....

.....

-Ai-je l'impression d'avoir été assez encouragé(e) et valorisé(e) dans mon enfance ?

Oui / Plutôt oui / Plutôt non / Non

-Si non ou plutôt non, je décris 2 épisodes qui ont nourri ce ressenti :

1.....

2.....



### 3 Surprotection :

-Mes parents me surprotégeaient-ils ? Voyaient-ils le monde comme dangereux ?

.....

.....

Oui / Plutôt oui / Plutôt non / Non

-Si oui ou plutôt oui, je décris 2 épisodes qui ont nourri ce ressenti :

1.....

2.....

### Mon contrat d'engagement dans la thérapie.

Consignes : Les 3 premiers modules m'ont surtout permis de comprendre ce qu'est une altération de l'estime de soi et les principales causes. La suite du programme va me permettre de la rénover. Pour faciliter mon engagement, je lis et je signe le texte suivant :

*« Je reconnais que je souffre d'une faible estime de soi et que cela a des conséquences négatives sur ma vie.*

*Je reconnais qu'en tant qu'être humain, je mérite d'être aimé(e) et respecté(e).*

*Je reconnais qu'en tant qu'être humain, mes qualités et mes défauts font que je suis unique et que j'ai de la valeur.*

*Même si mon estime de soi prend racine sur mon vécu dans le passé, je réalise qu'il est possible de la développer (comme les plantes qui peuvent bien se développer « hors sol » à condition qu'on leur apporte ce dont elles ont besoin).*

*Rechercher un sauveur qui comblera mes failles peut me soulager mais ne changera rien au fond. Il est donc uniquement de ma responsabilité :*

***-D'identifier et d'affaiblir mes croyances limitantes (module 4).***

***-De réaliser des actes pour me valoriser dans le regard d'autrui (module 5).***

*-De mieux me connaître et accepter qui je suis (module 6 et 7).*

*-De favoriser la bienveillance à mon égard (module 7).*

*-D'identifier mes besoins et mes valeurs et de les affirmer (module 6 et 8).*

*-De choisir les relations qui favorisent mon estime de soi (module 9)*

*Je m'engage à faire de mon mieux pour lire les prochains modules et réaliser les exercices associés. »*

Signature :