

Thérapie : Restaurer mon estime de soi

Module 5 : L'arrosoir externe de l'estime de soi (la cigale)

Les arrosoirs de l'estime de soi.

Au début du développement psychique, nous intégrons ce que nous percevons. L'arbre de l'estime de soi portera de l'amour de soi et une bonne image de soi si les racines ont été bien nourries (de sécurité, d'amour et de valorisation).

C'est un peu comme si ces racines remplissaient un réservoir d'estime de soi. Puisque ces nourritures viennent de l'environnement, nous allons appeler ce phénomène : l'arrosoir externe de l'estime de soi.

L'arrosoir externe de l'estime de soi, c'est

-Quand l'extérieur (le regard d'autrui, la société)

-Nous sécurise,

-Nous renvoie de l'amour,

-et nous valorise.

On appellera cet arrosoir, l'arrosoir cigale. Nous verrons pourquoi par la suite. Il sera symbolisé par cette icône :



Puis petit à petit, en ayant incorporé une certaine dose d'estime de soi, nous gagnons un peu en autonomie psychique. Nous analysons nos expériences en fonction de nos émotions (c'est agréable ou pas ?) et des valeurs éducatives que nous avons intégrées (c'est bien ou pas ?). Il s'agit ici de l'arrosoir interne de l'estime de soi.

L'arrosoir interne de l'estime de soi, c'est quand

- Je ressens une certaine sécurité en moi,**
- Je porte sur moi un regard aimant et bienveillant,**
- Je me perçois comme globalement compétent(e).**

On appellera cet arrosoir, l'arrosoir fourmi. Nous verrons pourquoi par la suite. Il sera symbolisé par cette icône :



Le développement de cet arrosoir interne de l'estime de soi permet une autonomie psychique et une stabilité. Nous devenons progressivement moins dépendants du regard des autres pour bien nous estimer. Mais tout cela se fait progressivement. Même quand nous sommes adultes, le regard des autres conserve une relative importance.

Je constate qu'il existe deux arrosoirs pour remplir le réservoir d'estime de soi :

-L'arrosoir externe : quand l'extérieur (les autres et la société) me renvoie du positif sur moi.

-L'arrosoir interne : quand je porte un regard positif sur moi-même.

Schéma :



Une fois adulte, ce sont donc ces deux arrosoirs qui nous permettent de rehausser notre estime de soi (Loi 2).

Pour rénover l'estime de soi, il est beaucoup plus facile d'utiliser l'arrosoir externe. Dans les moments de grande fragilité (échecs, conflits, ruptures...) et dans l'urgence, c'est ce dernier que j'utilise. Voici les différentes stratégies que je peux utiliser :

- **1 Etablir et alimenter les relations amoureuses (séduire) et affectives (familiales ou amicales) pour être aimé(e).**
- **2 Utiliser l'humour ou la provocation pour attirer l'attention.**
- **3 Être généreux, altruiste, empathique et aider autrui pour obtenir de la reconnaissance.**

Se retrouve dans les métiers de service, d'aide à la personne ou le bénévolat.

- **4 Être dans la complaisance (ne pas dire) pour plaire à l'autre :**
« Je dis aux gens ce qu'ils veulent entendre, je n'évoque pas les problèmes »
- **5 Me conformer aux règles sociales pour être accepté(e).**

La valorisation de mon identité repose sur deux éléments contraires :

-Je dois être comme tous les membres d'un groupe pour lui appartenir (suivre les codes) : c'est le sentiment d'appartenance.

-Mais en même temps je dois avoir quelque chose d'unique pour me différencier des autres : c'est le sentiment de singularité.

- **6 Valoriser mon image (faire du sport pour améliorer mon physique, prendre soin de mon look, de mon apparence et de ma**

posture, utiliser les réseaux sociaux : faire l'effort de m'exposer, de parler de moi, de faire quelques selfies) pour capter l'attention et être apprécié(e) et admiré(e).

- **7 Performer dans une activité ou au travail** pour être apprécié(e) et admiré(e).

Me montrer compétent et performant dans un domaine.

- **8 Me valoriser par le biais d'un tiers** (par exemple, pousser mon enfant à réussir et performer, encourager une équipe qui gagne pour être valorisé(e) par procuration).

- **9 Me plaindre, exprimer mes émotions et mes difficultés** pour attirer l'attention, être sécurisé(e) et consolé(e).

- **10 Exprimer mes remerciements et ma gratitude** envers les personnes qui m'accordent de l'affection, de la valorisation, de la bienveillance et de la sécurité.

- **11 Me faire respecter.** C'est parfois une saine colère qui m'amène à répondre à une personne qui cherche à me mettre en difficulté. Je me défends lorsqu'on me marche sur les pieds, ce qui contribue à relever mon estime de soi.

- **12 Avoir du pouvoir ou des responsabilités.** Avoir un poste de chef, d'encadrement, de direction, être élu ou amasser des richesses amène à prendre des décisions et à exercer un pouvoir ce qui contribue à valoriser l'estime de soi.

- Il y en a bien d'autres et souvent plusieurs stratagèmes sont imbriqués.

Pour bien utiliser ces leviers de l'estime de soi, **ces stratégies doivent être multiples et utilisées modérément** (on ne met pas tous ses œufs dans le même panier)

Attention : lorsque l'estime de soi est fragile, une stratégie est souvent surexploitée et utilisée comme béquille. Il est alors difficile de s'en détacher : il y a dépendance (utilisation qui persiste malgré les conséquences négatives)

Voyons en détails comment peut se manifester la dépendance aux différentes stratégies :

- **1 établir et alimenter** les relations amoureuses ou affectives (familiales ou amicales).

Certaines personnes expriment un besoin « maladif » d'être aimé(e) pour compenser un manque d'amour de soi, c'est ce qu'on nomme la « **dépendance affective ou amoureuse** ». Elle peut se manifester de différentes manières :

Le plus souvent, la peur du vide affectif rend la séparation inenvisageable. La personne va donc rester dans une relation toxique, dévalorisante voire violente, plutôt que d'envisager la séparation. Lorsqu'il existe une rupture, la souffrance est intense et la personne se sent détruite.

Parfois aussi, la dépendance affective se manifeste par une instabilité affective. La personne va passer d'un partenaire à l'autre, toujours frustrée affectivement et à la recherche d'un sauveur colmatant davantage ce besoin d'attention et ce vide affectif.

Les personnes souffrant de dépendance affective sont les proies des personnalités « perverses-narcissiques ». Les éléments de fragilité affective vont permettre de déployer plus facilement une relation d'emprise.

La dépendance affective peut aussi exister avec un parent, un enfant ou un ami. Je peux donc en accepter beaucoup trop d'eux par peur du vide affectif. Je ne suis pas respecté(e) et je ne me respecte pas, ce qui contribue à abîmer mon estime de soi.

- **2 Utiliser l'humour, la provocation ou la fanfaronnade**

Certaines personnes ont un besoin maladif d'attirer l'attention de toutes les manières. Ils se retrouvent par exemple dans des carrières d'artistes ou d'hommes politiques. C'est lorsque le succès passe que leurs souffrances se démasquent.

- **3 Être généreux, altruiste, empathique et aider autrui.**

C'est un type de dépendance affective. C'est la **dépendance affective de type « sauveur »**. Ces « mères Teresa » ou ces « Saint Bernard » existent principalement dans l'aide à autrui. Ils font passer les besoins de autres devant les leurs. Cela finit souvent en dépression d'épuisement. Il y a aussi un risque de dépression lorsqu'elles n'ont plus personne à aider (sentiment d'inutilité).

- **4 Être dans la complaisance.**

A l'extrême, cela s'appelle de la **mythomanie**. Les personnes qui en sont atteintes enchaînent les mensonges pour capter l'attention et plaire.

- **5 Me conformer aux règles sociales ou montrer ma différence.**

Certaines personnes, en difficulté avec leur identité personnelle, vont adopter l'identité d'un groupe. Il y aura un hyperconformisme. L'intégrisme religieux entre dans ce cadre.

Le mouvement contraire existe également pour être reconnu(e) dans sa singularité. Ces personnes vont cultiver un détail anti-conformiste : une façon de s'habiller, des tatouages ou des bijoux provoquants.

- **6 Valoriser mon image.**

Il est possible de devenir dépendant des moyens qui permettent de valoriser son image : la dépendance au sport (la bigorexie), les restrictions alimentaires pour être mince (l'orthorexie), la dépendance aux réseaux sociaux, la dépendance aux soins esthétiques (maquillage, ongles, coiffure, accessoire de luxe, botox, UV...)

Faire miroiter de l'affection en vous faisant consommer ces dispositifs est le travail des influenceurs.

- **7 Performer dans une activité ou au travail.**

Cela peut amener une dépendance au travail par exemple.

- **8 Me valoriser par le biais d'un tiers.**

C'est le cas des parents qui instrumentalisent leurs enfants dans une certaine maltraitance pour se valoriser. C'est aussi le phénomène qui explique que certains fans d'une équipe ou d'un chanteur ne vivent que par cela.

- **9 Me plaindre et exprimer mes difficultés.**

C'est ce qui explique que certaines personnes qui ne savent pas sortir de leur rôle de victime et sont dans la plainte perpétuelle.

- **10 Exprimer mes remerciements et ma gratitude.**

Certaines personnes n'existent qu'en offrant des cadeaux ou en rendant service de façon disproportionnée.

- **11 Me faire respecter.**

Il est sain de se mettre en colère pour se défendre. Mais parfois la colère ne se limite pas à la défense. Elle pousse à attaquer. Certaines personnes ayant un ego fragile ont des comportements ou des propos qui visent à détruire tout ceux qui les contrarient : « *Je me valorise en écrasant et en me plaçant au-dessus des autres* »

C'est le cas par exemple des personnalités **perverses-narcissiques** qui sont dépendantes de comportement de dénigrement d'autrui pour valoriser leur ego. Elles cherchent à mettre en place des relations d'emprise. Le pervers-narcissique a besoin de sa victime, non pas parce qu'il l'aime, mais pour valoriser son ego en la détruisant.

- **12 Avoir du pouvoir ou des responsabilités.**

C'est le cas des personnes qui abusent de leur pouvoir et qui n'existent que par ces fonctions « *Je suis le directeur de...* » La quête d'argent ou de richesse entre dans ce cadre.

Exercices du Module 5 : Dans le Livret « Je suis le centre de ma vie »

Les exercices vont me permettre de faire le bilan de mon arrosoir externe, d'utiliser les stratégies que je n'utilise pas assez pour me valoriser et prendre conscience de mes dépendances.

Facultatif : à lire :

Les réseaux sociaux, un terrain miné pour l'estime de soi.



Si j'ai une fragilité sur mon estime de soi, le regard des autres et de la société est d'une grande importance pour moi. Alors, je me renseigne sur ce qu'on attend de moi pour m'y conformer en espérant un regard positif sur moi (arrosoir externe).

Je suis donc attiré(e) par les réseaux sociaux et les magazines. C'est là où je perçois comment je peux me valoriser en étant « tendance » et « à la mode ». J'ai trop peur de passer pour un(e) « has been ».

L'industrie a bien compris ce puissant mécanisme d'influence en créant la publicité : « Je désire que les autres possèdent ».

Si j'ai les mêmes choses qu'eux, je serai donc reconnu(e) favorablement dans ce groupe auquel je voudrais appartenir : celui des beaux, malins, riches et heureux...

C'est ici qu'intervient la dernière trouvaille en matière de publicité : les « influenceurs ». Ils nous donnent encore plus l'impression d'être proches de nous car ce sont de vraies personnes. J'ai encore plus envie de faire partie de leur groupe, donc de faire les

mêmes choses et acheter les mêmes produits afin de goûter au « bonheur » enfin accessible à tous.

Comment ne pas tomber dans le piège de la comparaison négative : « Je suis moins bien que... je n'ai pas... »

Les influenceurs, ce n'est pas la réalité ! Ils ne montrent que certains moments choisis avec une bonne dose de retouches et de filtres. L'objectif est surtout le placement de produits.

« Tout ce qui brille n'est pas or. »

Les études montrent que l'utilisation des réseaux sociaux et notamment le suivi des influenceurs altère l'estime de soi et la santé psychologique. Ainsi, le recours à la chirurgie esthétique a doublé en 5 ans. Alors pourquoi suivre ces injonctions qui me font du mal ?

Si je fais le constat qu'effectivement, mon rapport aux réseaux sociaux m'entraîne sur la pente de la comparaison négative et de l'affaiblissement de mon estime de soi, que faire ?

Je peux limiter mon temps et surtout me désabonner de ces « profils » frustrants qui me tirent vers le bas.

Si j'adore les réseaux sociaux, je peux rechercher des personnes que j'admire et qui ont le même corps ou la même personnalité que moi, les personnes qui me montrent que ce que je considère comme des défauts ou des complexes n'en sont pas. Par exemple, je peux jeter un coup d'œil à MyBetterSelf sur Instagram, YouTube ou Facebook.

Plutôt que de me centrer sur les autres et de me comparer, je peux trouver mon style et m'assumer comme je suis.

« Soyez vous-même, les autres sont déjà pris ! »

Module 5 (Débuté le

Cet exercice va m'aider à mieux utiliser l'arrosoir cigale, c'est-à-dire à activer le plus de leviers possibles, en m'écartant de la dépendance à un levier.

Dans le tableau ci-dessous, je réfléchis à l'utilisation des différents leviers de cet arrosoir.

Pour chacun des 12 leviers, je dois dire :

-Si je ne l'utilise pas ou pas assez,

-Si je l'utilise de façon modérée,

-Si j'en suis dépendant(e) (son utilisation me cause des difficultés et je n'arrive cependant pas à m'en passer).

J'entoure la réponse qui correspond à mon utilisation actuelle de chaque levier dans le tableau ci-dessous.

1 Séduire, recherche une relation amoureuse ou amicale
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
2 Utiliser la fanfaronnade, l'humour ou la provocation.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
3 Être généreux, altruiste, être empathique et aider autrui.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
4 Être dans la complaisance.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
5 Conformisme.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
Anticonformisme
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
6 Valoriser mon image.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
7 Performer dans une activité ou au travail.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance

8 Me valoriser par le biais d'un tiers.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
9 Exprimer mes émotions et mes difficultés.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
10 Exprimer mes remerciements et ma gratitude.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
11 Me faire respecter.
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
12 Prendre des responsabilités
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance
Autres moyens ? Lequel
Pas utilisé ou pas assez / utilisé modérément / dépendance

Pour les leviers où j'ai répondu « Pas utilisé ou pas assez », je réfléchis sur la façon dont je pourrais l'utiliser un peu plus.

Je note mes idées sur la ligne libre dans le tableau. Je peux m'aider des questionnements ci-dessous pour orienter mes réflexions.

- **1 Séduire.** Comment je pourrais un peu plus séduire ou charmer autrui pour recevoir un regard plus aimant dans les relations affectives ou amicales ? Quelles sont mes armes de séduction ? Les autres leviers ci-dessous en font partie.

- **2 Utiliser la fanfaronnade, l'humour ou la provocation.** Comment je peux faire pour attirer un peu plus l'attention des autres dans un groupe ?

- **3 Être généreux, altruiste, empathique et aider autrui.** Comment je peux faire pour être un peu plus à l'écoute des autres et plus généreux(se) ?

La générosité de l'être humain est un des facteurs qui explique pourquoi il est devenu l'espèce dominante sur terre alors qu'il est un

des êtres vivants les plus fragiles. C'est l'entraide qui a permis notre survie et notre développement.

Pour cela, la nature a utilisé le stratagème le plus efficace : elle nous récompense par une émotion agréable (la joie), lorsque que je donne. Donner un sourire, donner de son temps, rendre un petit service, faire du bénévolat, travailler dans la relation d'aide ou dans un métier active le circuit de la récompense et rend heureux.

Donner aux autres, c'est aussi être disponible et empathique pour réduire un peu leur souffrance. En réponse, nous recevons bien souvent de la gratitude (voir l'exercice ci-dessous). La générosité et la gratitude sont les liants de notre société.

- **4 Être dans la complaisance (ne pas dire).** Est-ce qu'il est toujours bon de dire ce qu'on pense ?

- **5 Me conformer aux règles sociales.** Comment je peux faire pour me sentir davantage intégré(e) dans un groupe qui me correspond ?

Qu'est-ce que je peux cultiver comme petits détails pour me sentir différent(e) des autres et unique ?

- **6 Valoriser mon image.** Comment je peux changer l'image que je renvoie pour capter l'attention et être admiré(e).

- **7 Performer dans une activité ou au travail.** Quel domaine ou quelle activité puis-je investir pour être reconnu(e) compétent(e).

- **8 Me valoriser par le biais d'un tiers.** Quel gagnant puis-je supporter ?

- **9 Exprimer mes émotions.** Puis-je être un peu plus authentique et exprimer mes difficultés ?

- **10 Remercier.** Puis-je un peu plus exprimer ma gratitude pour les bons moments que je vis et les personnes qui m'entourent ?

- **11 Me faire respecter.** Puis-je parfois me mettre en colère et me défendre lorsqu'on me manque de respect ?

- **12 Prendre des responsabilités.** Puis-je parfois prendre des responsabilités et avoir rôle de leader ? Dans quel domaine ?

Bien sûr, actionner ces leviers doit être compatible avec ma personnalité et mes valeurs.

Je peux observer que les personnes autour de moi réagissent de façon très différente aux différents leviers de l'arrosoir externe.

Avec certaines personnes, il sera utile de me plaindre alors que d'autres peuvent me rejeter pour cela. D'autres encore seront reconnaissantes de mon aide alors que d'autres trouveront mon aide tout à fait normale et m'en demanderont toujours plus. Certaines personnes seront sensibles à mon amour, alors que d'autres me culpabiliseront de ne jamais assez faire attention à eux.

La réaction de l'autre à mes comportements lui appartient. Je n'y peux rien. C'est ici que les relations se compliquent, lorsque je cherche un regard positif d'autrui et que cela ne fonctionne pas. Je dois donc réfléchir à mon comportement et aux leviers qui fonctionnent ou pas avec telle ou telle personne. Si un levier ne fonctionne pas, je peux essayer d'en changer.

Je note les leviers pour lesquels j'ai identifié une dépendance :

-
-
-
-
-

Ces dépendances sont ma façon de réhausser mon estime de moi pour le moment. Je ne dois pas culpabiliser. C'est déjà une solution qui a fonctionné, même si cela me pose quelques problèmes.

Ce programme va m'apprendre à diversifier les sources de la valorisation de mon estime de soi.

Par exemple, l'exercice de ce module me permet d'envisager l'utilisation d'autres leviers du réservoir externe.

La suite du programme va me permettre de valoriser mon estime de soi d'une autre manière. Je vais voir comment faire couler l'arrosoir interne. Progressivement, ces dépendances vont régresser.

Exercice facultatif si je veux cultiver ma gratitude :

Chaque jour le soir, durant 15 jours, je note trois moments de la journée ou j'ai ressenti des émotions agréables (j'ai passé un bon moment ou je me suis senti heureux(se)).

Cela peut être de toutes petites choses, comme avoir reçu un ami, avoir joué avec un enfant, avoir apprécié un rayon de soleil, un bon café, un bon conseil ou un sourire ; enfin tous ces petits moments qui passent d'habitude inaperçus pour mon cerveau (**effet téflon**).

L'important est de faire l'effort de prendre conscience de tous ces moments.

Je peux aussi me poser ces questions à propos de ces bons moments :

-Une personne a-t-elle une part de responsabilité pour que ce moment arrive ? L'ai-je remercié ?

-Ai-je fait quelque chose pour que ce moment arrive ?