

Thérapie : restaurer l'estime de soi

Module 1 : L'estime de soi, c'est quoi ?

C'est quoi l'estime de soi ?

L'estime de soi est la valeur que je me donne en tant qu'individu.

En résumant en une phrase, c'est :

« **Comment je me vois et si j'aime ce que je vois** »

En précisant un peu, c'est :

« **Est-ce que je m'aime ?** »

« **Est-ce que je me sens capable et compétent(e) ?** »

« **Est-ce que j'ai confiance en moi ?** »

C'est donc une perception et un jugement sur moi, qui ne reflète pas forcément la réalité.

Pourquoi est-ce important ?

L'estime de soi représente une dimension fondamentale de ma personnalité. Elle est essentielle à mon équilibre psychologique.

Dans les raisons qui amènent les personnes vers la psychothérapie, ce sentiment d'infériorité en est la cause la plus fréquente.

C'est dans les années 1990 que la prise de conscience devient mondiale sur cette problématique. On cherche depuis à comprendre ce qui altère l'estime de soi et comment la réparer.

Une bonne estime de soi, c'est ?

C'est une personne qui s'aime et pense qu'elle mérite d'être heureuse. Une personne qui se sent capable et compétente, qui pense qu'elle saura s'adapter en cas de difficultés ou de changement(s).

Une bonne estime de soi, c'est aussi avoir confiance en soi (pour établir des relations avec autrui et initier des projets). Cela favorise une meilleure réalisation personnelle et une bonne intégration sociale.

La personne ayant une bonne estime de soi a régulièrement des sentiments de satisfaction et de fierté envers elle-même. Elle se sent globalement « bien dans sa peau ».

Cette personne est bienveillante avec elle-même et autrui. Elle fait preuve de souplesse (savoir changer d'idée, reconnaître ses erreurs, s'adapter aux personnes et aux situations). Elle sera peu dépendante de l'avis ou du regard des autres.

Une bonne estime de soi favorise la « solidité » de la personne dans les difficultés de la vie (échecs, ruptures affectives, accidents ou maladie). Elle va souffrir, plier, mais ne sombrera pas. Elle utilisera ses expériences difficiles comme apprentissages. Elle est dite « résiliente ».

La personne sera donc moins sensible au stress, à l'anxiété et à la dépression. Elle régulera mieux ses émotions.

Les 3 règles à savoir sur l'estime de soi :

1 L'effet projection :

Le cerveau est ainsi fait que je prête facilement mes pensées aux autres. C'est ce qu'on appelle « la projection » : le regard que je perçois de l'autre n'est autre que le regard que je porte sur moi-même.

Par exemple :

Si je m'aime, je pense facilement que les autres m'aiment.

Si je me trouve capable, je pense facilement que les autres me trouvent capable.

Je l'ai compris, si j'ai une piètre estime pour moi, je vais facilement interpréter que les autres ne m'aiment pas et me prennent pour un incapable.

2 Chaque personne cherche à rehausser son estime de soi.

Notre survie et notre sécurité dépendent des autres. En effet, j'ai plus de chance d'être protégé(e) par les autres et de trouver un partenaire pour me reproduire si je suis apprécié. C'est pourquoi le regard d'autrui est si important dans l'estime de soi.

C'est pour cette raison que nous passons une grande partie de notre temps à essayer de recevoir un regard positif d'autrui avec les stratégies suivantes :

- En obtenant un regard aimant et valorisant sur nous par l'amour et l'amitié.
 - En obtenant de la reconnaissance de quelqu'un qu'on aide.
 - En étant bon et généreux avec autrui.
 - En voulant faire les choses « bien » et dans la perfection pour être valorisé(e).
 - En voulant incarner nos valeurs.
 - En nous conformant à ce que la société ou les autres attendent de nous (conformisme).
 - En améliorant notre image (sport, régime, réseaux sociaux).
- Il y a beaucoup d'autres stratégies.

3 L'estime de soi fluctue durant toute la vie.

C'est une conséquence de la deuxième règle.

Il n'y a pas d'un côté les personnes qui ont une bonne estime de soi et d'un autre côté ceux qui en ont une mauvaise. L'estime de soi est une dimension : je me trouve plus ou moins valable.

Si je définis une grandeur à l'estime de soi entre 0 (Je n'ai aucune valeur) et 10 (Je suis entièrement aimable et capable), chaque personne se positionne à un endroit de cette dimension.

Et cette « note » varie toute notre vie, suivant

- Mes expériences (réussites, échecs, amour, ruptures...),
- Les stratégies que j'utilise pour valoriser mon estime de soi,
- Et ma façon de penser (mes interprétations -projections- et mes croyances).

Même s'il est vrai que ce que j'ai vécu dans ma tendre enfance est un moment clé de la construction de mon estime de soi, il est possible de « redresser la barre » une fois adulte. Les psychothérapies destinées à améliorer l'estime de soi ont démontré leur efficacité.

Quelles sont les conséquences d'une mauvaise estime de soi ?

Je l'ai vu, chaque personne utilise des stratégies pour rénover son estime de soi. Si cette dernière est bonne, ces stratégies sont multiples et utilisées modérément.

Mais les personnes qui ont intégré une mauvaise estime de soi, surexploitent et deviennent dépendantes de ces stratégies pour la réhausser.

L'exemple le plus parlant est celui de la personne qui présente une **dépendance affective de type amoureuse.**

C'est une personne qui compense son manque d'estime de soi dans la relation amoureuse. Lorsqu'une personne ayant une bonne estime de soi souffre trop d'une relation, il lui est possible d'envisager une séparation. Par contre, la séparation n'est pas envisageable pour la personne dépendante amoureuse. Elle va donc continuer à souffrir d'une relation toxique, dévalorisante voire violente, plutôt que d'envisager la rupture, la solitude affective paraissant trop angoissante.

Les personnalités « perverses-narcissiques » repèrent ces éléments de fragilité affective. Effectivement, les personnalités dépendantes affectives sont les proies idéales pour qui veut déployer une relation d'emprise.

Il existe d'autres types de dépendance à ces stratégies de rénovation de l'estime de soi : cela peut être une personne qui souffre de **dépendance à l'aide d'autrui**, c'est-à-dire qui ne peut s'empêcher d'endosser le rôle de sauveur pour se valoriser via la reconnaissance. Bien souvent la personne s'y noie car elle ne prend plus le temps de se ressourcer.

Lorsque ces stratégies ne suffisent pas ou plus pour maintenir un certain niveau d'estime de soi, **l'altération de soi va se démasquer.** La personne va donc ressentir ce sentiment d'infériorité et de désamour de soi qui va se manifester de différentes façons :

Elle doute de sa valeur et se compare sans cesse aux autres. Elle se dévalorise et se focalise sur ses soi-disant défauts (complexes). Le complexe est une explication simple à ce ressenti : « Je me sens mal aimé(e), c'est à cause de mon nez. Je n'aurai plus de problème si je me fais opérer. »

La personne est incapable de prendre conscience de ses qualités, d'être fière d'elle et a du mal à accepter les compliments.

Elle a du mal à donner son avis, à se décider ou à s'engager. Elle a sans cesse peur de faire des erreurs ou de ne pas plaire. Elle pense être perçue comme inintéressante ou transparente (effet projection).

Lorsque cela se passe bien pour elle, elle pense qu'elle va être démasquée dans sa « nullité ». C'est ce qu'on nomme le syndrome de l'imposteur.

Il y a une peur du changement et de l'inconnu. Elle évite les nouveaux projets et les nouvelles relations. Elle a tellement peur de souffrir de la relation qu'elle se retranche souvent dans une attitude défensive (carapace), qui peut prendre le masque de l'hypercontrôle, de la fuite ou de l'hostilité envers les autres.

Les émotions sont très mal régulées, ce qui explique qu'à un moment apparaissent des troubles anxieux, de la dépression, de l'agressivité contre soi ou autrui et des addictions.

Le cas extrême est celui des personnes qui ont intégré leur mauvaise estime de soi et ont abandonné d'idée de la réhausser. Elles ont des histoires de maltraitance et d'abandon. C'est comme si elles avaient intégré : « Je ne vauds rien, personne ne peut m'aimer et je suis un(e) incapable. » Résultats, elles abandonnent tout projet, désinvestissent les relations sociales et se retrouvent bien souvent en précarité sociale, voire SDF.

Livret « Je suis le centre de ma vie »

Bienvenue dans mon journal de bord. Durant cette thérapie, ce livret va me permettre de suivre mon évolution et de réaliser les exercices en lien avec chaque module.

Module 1 (débuté le)

Le module 1 m'a permis de comprendre ce qu'est l'estime de soi et les conséquences d'une mauvaise estime de soi. Pour savoir si j'ai besoin de réaliser ce programme de thérapie, je commence par évaluer mon niveau d'estime de soi avec un questionnaire validé scientifiquement :

C'est le questionnaire d'estime de soi (de Rosenberg).

Consignes : J'entoure la réponse qui me semble correcte actuellement pour chacune des dix affirmations suivantes parmi les 4 propositions : Oui, Plutôt oui, Plutôt non et non.

1. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

2. Parfois je pense que je ne vauds rien.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

5. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

6. Parfois, je me sens réellement inutile.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même.

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e).

Oui 1 / Plutôt oui 2 / Plutôt non 3 / Non 4

10. J'ai une opinion positive de moi-même.

Oui 4 / Plutôt oui 3 / Plutôt non 2 / Non 1

Analyse de mes réponses : j'additionne le total des chiffres qui correspondent à mes réponses (le chiffre entre 1 et 4 à côté de ma réponse pour chaque question). J'obtiens une note entre 10 et 40. Le score obtenu correspond à une estimation de la valeur de l'estime que je me porte :

..... / 40

Interprétation :

Si mon score est supérieur à 34, et si cette perception est stable dans le temps, j'ai une estime de soi haute et stable, ce qui est un facteur de protection psychologique. C'est une bonne nouvelle !

Si j'obtiens un score entre 31 et 34, mon estime pour moi est dans la moyenne.

En dessous de 31, réaliser cette thérapie me sera probablement très bénéfique (estime de soi faible entre 25 et 30).

Enfin, un score en dessous de 25 montre une estime de soi très abîmée. Réaliser la thérapie semble indispensable pour améliorer ma qualité de vie.

Mais je ne dois pas être déprimé pour cela !

Pour pouvoir réaliser cette thérapie, il doit me rester une certaine dose d'énergie et d'optimisme. Il me sera sans doute trop difficile de progresser dans cette thérapie si je suis déprimé.

Il y a un lien entre la dépression et l'estime de soi. La dépression amène à se dévaloriser, et réciproquement vivre avec une estime de soi altérée conduit à la dépression.

Je remplis le questionnaire suivant pour savoir si je suis déprimé :

Questionnaire de Dépression (de Beck) :

Consignes : pour chacune des 13 rubriques ci-dessous, Je coche la proposition (parmi les 4) qui se rapproche le plus de mon état actuel :

- 1. Tristesse :**
- Je ne me sens pas triste (0 point)
 - Je me sens cafardeux(se) ou triste (1 point)
 - Je me sens tout le temps cafardeux(se) ou triste et je n'arrive pas à en sortir (2 points)
 - Je suis si triste et si malheureux(se) que je ne peux pas le supporter (3 points)
- 2. Courage:**
- Je ne suis pas particulièrement découragé(e) ni pessimiste au sujet de l'avenir
 - J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir
 - Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer
 - Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir et que la situation ne peut s'améliorer
- 3. Échec :**
- Je n'ai aucun sentiment d'échec dans ma vie
 - J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens
 - Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs

- J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme, mes enfants)
- 4. Satisfaction :** - Je ne me sens pas particulièrement insatisfait(e)
 Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances
 Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit
 Je suis mécontent(e) de tout
- 5. Culpabilité :** - Je ne me sens pas coupable
 Je me sens mauvais(e) ou indigne une bonne partie du temps
 Je me sens coupable
 Je me juge très mauvais(e) et j'ai l'impression que je ne vauds rien
- 6. Déception :** - Je ne suis pas déçu(e) par moi-même
 Je suis déçu(e) par moi-même
 Je me dégoûte moi-même
 Je me hais
- 7. Souffrance** - Je ne pense pas à me faire du mal
 Je pense que la mort me libérerait
 J'ai des plans précis pour me suicider
 Si je le pouvais, je me tuerais
- 8. Intérêt :** - Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens
 Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois
 J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres gens et j'ai peu de sentiments pour eux
 J'ai perdu tout intérêt pour les autres et ils m'indiffèrent totalement
- 9. Décision :** - Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume
 J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision
 J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions
 Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision
- 10. Esthétique :** - Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid(e) qu'avant
 J'ai peur de paraître vieux(vieille) ou disgracieux(se)
 J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique qui me fait paraître disgracieux(se)
 J'ai l'impression d'être laid(e) et repoussant(e)
- 11. Travail :** - Je travaille aussi facilement qu'auparavant
 Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose
 Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit
 Je suis incapable de faire le moindre travail
- 12. Fatigue :** - Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude
 Je suis fatigué(e) plus facilement que d'habitude
 Faire quoi que ce soit me fatigue
 Je suis incapable de faire le moindre travail
- 13. Appétit :** - Mon appétit est toujours aussi bon
 Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude
 Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant
 Je n'ai plus du tout d'appétit

Pour les 13 rubriques, il y a donc 4 propositions. Je compte 0 point pour le premier item, 1 pour le second et ainsi de suite (comme noté en italique dans la première rubrique). J'additionne mes points obtenus à chacune des 13 rubriques pour calculer mon score.

Score :/ 39

Interprétation : Si le score est supérieur à 15, je souffre peut-être d'un épisode dépressif. Dans ce cas, si ce n'est pas encore fait, un avis médical est indispensable. Il est conseillé de ne pas suivre ce programme avant que la dépression soit soignée. Par contre, lorsque je serai rétabli, ce programme pourra m'aider à éviter une rechute.

J'évalue également mon anxiété (avec le questionnaire d'anxiété de Beck) :

Consignes : concernant les 21 propositions suivantes, dans quelle mesure ai-je ressenti ces signes au cours de la dernière semaine ?

J'entoure la note qui correspond le mieux à mon état (entre 0 et 3).

	Pas du tout	Un peu pas trop dérangeant	Modérément déplaisant	Beaucoup très dérangeant
Au cours des 7 derniers jours, j'ai été affecté (e) par :				
1. Sensations d'engourdissements ou de picotements	0	1	2	3
2. Bouffées de chaleur	0	1	2	3
3. "Jambes molles", tremblement dans les jambes	0	1	2	3
4. Incapacité à me détendre	0	1	2	3
5. Crainte que le pire ne survienne	0	1	2	3
6. Etourdissement ou vertiges, désorientation	0	1	2	3
7. Battements cardiaques marqués ou rapides	0	1	2	3
8. Manque d'assurance dans mes mouvements	0	1	2	3
9. Terrifié (e)	0	1	2	3
10. Nervosité	0	1	2	3
11. Sensation d'étouffement	0	1	2	3
12. Tremblements des mains	0	1	2	3
13. Tremblements et faiblesse du corps, chancelant (e)	0	1	2	3
14. Crainte de perdre le contrôle de soi	0	1	2	3
15. Respiration difficile	0	1	2	3
16. Peur de mourir	0	1	2	3
17. Sensation de peur, "avoir la frousse"	0	1	2	3
18. Indigestion ou malaise abdominal	0	1	2	3
19. Sensation de défaillance ou d'évanouissement	0	1	2	3
20. Rougeur du visage	0	1	2	3
21. Transpiration (en dehors de la chaleur)	0	1	2	3

Pour les 21 propositions, j'additionne mes points et calcule mon score.

Score :

Interprétation : entre 8 et 15, l'anxiété est légère. Entre 16 et 25, l'anxiété est modérée. Au-dessus de 26, l'anxiété est sévère et influence négativement la qualité de vie. Dans cette situation, il est recommandé de répondre à nouveau à ce questionnaire en fin de programme. Si mon score reste bien au-dessus de 26, il me sera bénéfique de réaliser le programme de thérapie : « Mieux vivre avec le stress et l'anxiété » sur le site de l'AHNAC.