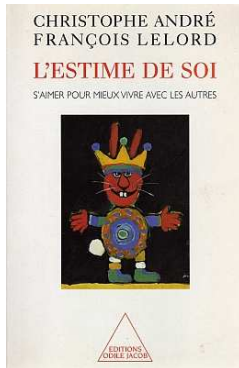


---

# ESTIME DE SOI-MESESTIME DE SOI

## QUELLE IMAGE DE SOI ?



38.103  
Bernard Andrieu  
12/11/08

### 1. DEFINITIONS :

=> Estime de soi repose sur une **connaissance de soi** :

- Expression qui désigne le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même en rapport avec nos propres valeurs.
- Attention : différent de ce que les autres pensent de nous : notre regard sur nous, il faut faire abstraction de ce que les autres pensent de soi (sinon, c'est la dépendance du regard des autres)
- C'est une auto-évaluation (en sport, repose sur la connaissance de ses capacités par rapport à l'action que l'on serait capable de réaliser)
  
- Lorsque nous accomplissons quelque chose que nous pensons valable, nous ressentons une valorisation et lorsque nous évaluons nos actions comme étant en opposition à nos valeurs, nous « baissions dans notre estime »
- C'est par l'action que je m'estime : différence entre ce que je crois être capable de faire et ce que je peux faire
- Just do it : estime réelle de soi : je suis réellement capable de faire
  
- Si j'échoue, je rentre dans une phase de mésestime de soi, je me suis surestimée : je me met un objectif au-dessus de mes capacités... on tombe alors dans la sous-estimation !
  - Cercle vicieux

### CONCEPT DE SOI :

#### Opposition entre l'image de soi et le soi idéal :

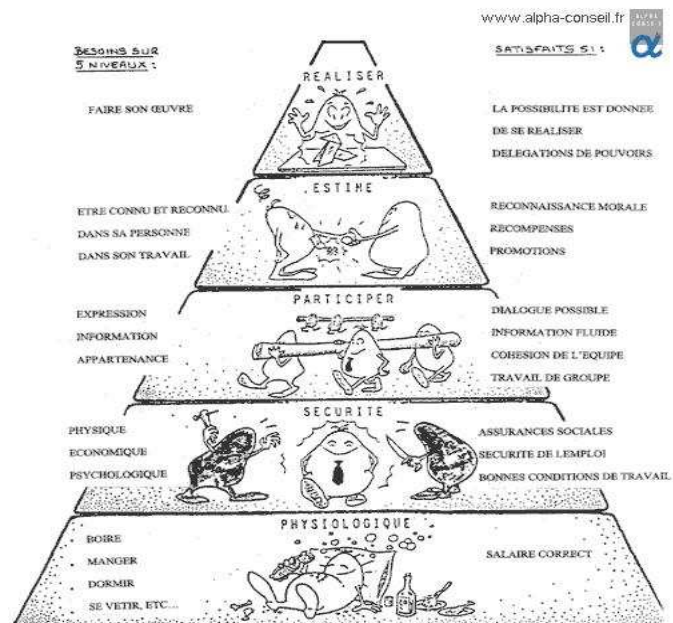
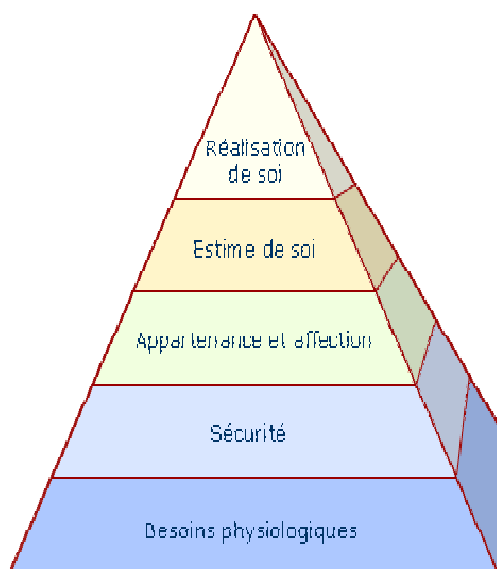
- Image de soi : celle qu'on s'est construite de nous-mêmes depuis notre naissance (miroir), c'est une représentation consciente

- Soi idéal : ce que je voudrais être, idéal du moi, ma projection de moi-même
  - Lorsqu'il y a opposition entre les deux, il y a mésestime de soi à cause de la différence entre image et idéal :
    - Compétences académiques : norme à incorporer : source de conflit entre image de soi entamée par les échecs
      - Rendement scolaire
      - Conduite à l'école
    - Compétences sociales : nous avons des compétences sociales, mais nous jugeons de nos compétences sociales par rapport aux réponses que nous font les autres. C'est l'identification aux stigmates sociaux.
      - Relation avec ses pairs
    - Compétences physiques : nous avons des compétences, l'important c'est d'y croire suffisamment pour réussir... Mais trop souvent, nous mettons en avant nos résultats (><capacités).
      - Capacités athlétiques
      - Apparence physique
  - Une bonne estime de soi, c'est savoir se recentrer sur ses compétences

## METHODE COUE :

- Psychologue et pharmacien français, il fut un ardent promoteur de la psychothérapie basée sur la suggestion et l'autohypnose.
- Sa méthode se fonde sur l'idée de l'imagination, plus que la volonté, détermine nos actes.
- Coué enseigne que toute l'idée qui se grave dans notre esprit tend à devenir une réalité dans l'ordre du possible.

## MASLOW, LA PYRAMIDE DES BESOINS :



Estime de soi n'est pas le premier des besoins ! Il faut déjà répondre aux autres pour y accéder... Peut-on parler d'un besoin bourgeois ?

- ⇒ Pour l'atteindre, une grande partie de l'humanité reste en difficulté aux premiers niveaux.

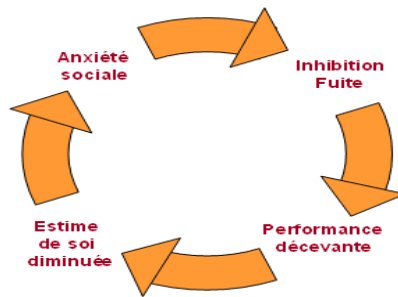
- ⇒ Le stress joue un rôle très important : le stress est nécessaire, mais l'excès nous fait perdre nos moyens : on tombe dans le jugement des autres, la mésestime, etc.
- ⇒ Estime de soi est un outil dangereux, il faut savoir le doser !!

YES WE CAN :



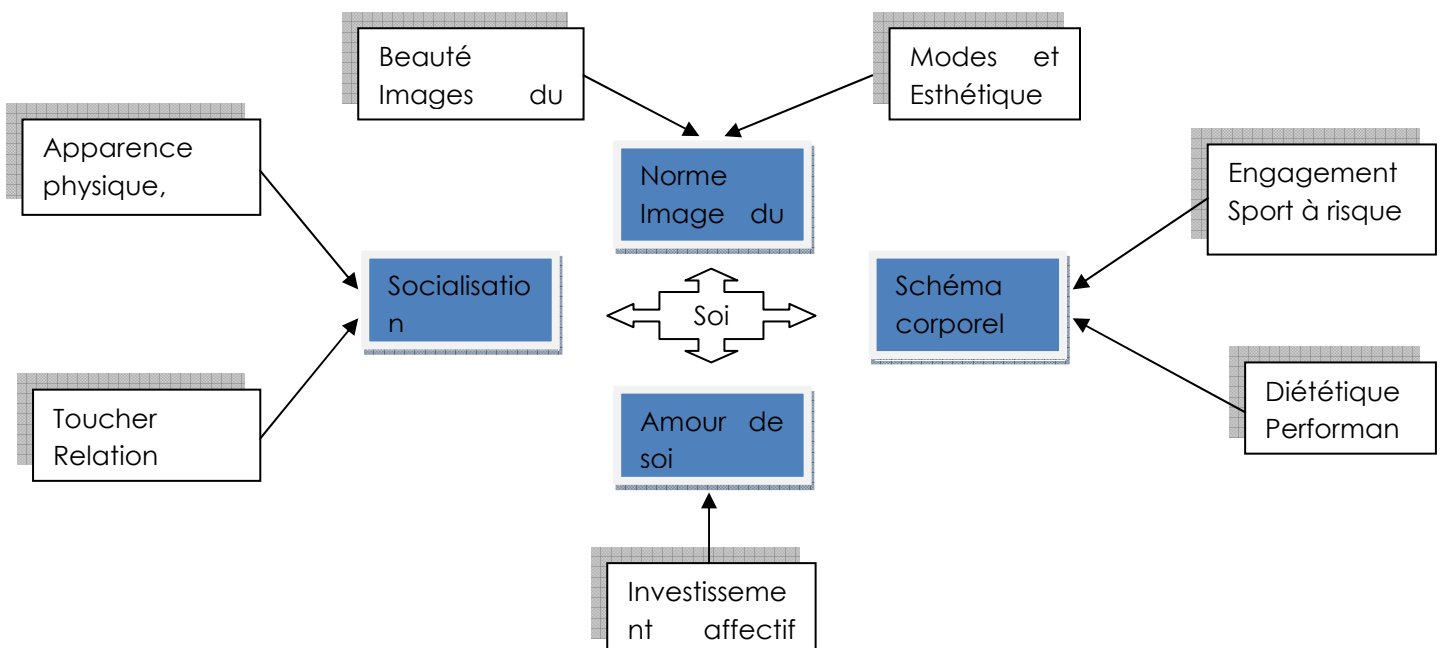
Conflit entre soi idéal et estime de soi : je suis capable de le faire parce que je le fais !

Attention !  
Lutte, combat  
Fuite, inhibition



RAISON DE LA MESESTIME DE SOI :

- Image du miroir n'est qu'une représentation imaginaire de soi, mais elle fonde notre existence : Je suis prisonnier de mon image et risque d'être dans la mésestime

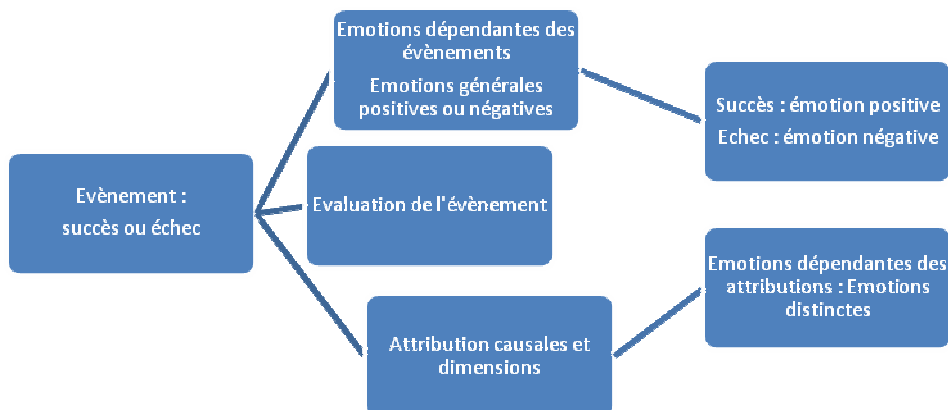


## FAVORISER L'ESTIME DE SOI A L'ECOLE

**Les premières expériences d'apprentissage à l'école sont généralement positives.**

Sont déterminants dans la réussite scolaire :

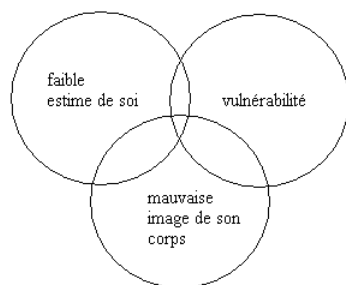
- Le soutien familial : 9.6/10
- Le soutien de l'enseignant : 8.6/10
- L'attitude face à l'école : le désir c'est la capacité à entrer dans l'apprentissage
- L'estime de soi



Aujourd'hui, on construit une campagne sur l'alimentation :

- Les individus semblent incapables d'évaluer leurs besoins, cela semble être un problème d'éducation
- Dove campagne contre ces préjugés de standardisation qui trompent les repères
- Notre société n'est pas fondée sur l'estime de soi, les images que l'on voit sont construites, idéales auxquelles l'on doit ressembler... On doit s'estimer, au lieu de s'auto-estimer ! Si je dois ressembler à quelqu'un, je ne suis pas dans l'estime de soi
  - Notre société fait que l'estime de soi est un problème économique !!

## MESESTIME DE SOI :



Elle fait suite à une violence (insulte, harcèlement, viol, etc.) et indique une dévalorisation :

On ne peut s'estimer soi-même si l'on est un « objet » pour les autres...

Les agressions sont des ruptures de sociabilité !  
Il faut se protéger de la violence pour conserver l'estime de soi

## CONDUITES A RISQUE :

Un lendemain pas comme les autres, D. Le Breton  
Conduites à risque, D. Le Breton

⇒ Incapacité à avoir une estime de soi

#### VIDE INTERIEUR :

Privé de repères générationnels et de limites à ses comportements, trop tôt poussé à l'autonomie ou, à l'inverse, surprotégé par sa mère, l'adolescent ressent cruellement un sentiment de vide intérieur

#### TENTATIVE DE SUICIDE :

Patrick Baudry lorsqu'il plaide ainsi : « Rabattre comme on le fait encore si souvent la « tentative de suicide » au rang d'une demande...

#### AUTO-ENGENDREMENT :

Agresser sa peau, qui enferme l'ado dans un corps qu'il ne reconnaît pas, constitue souvent un choix qu'une mode : la douleur du piercing, du tatouage, fortifie l'estime de soi, différencie le corps du jeune de sa mère en le rendant conforme à ses pairs, enfin, provoque le regard de l'adulte.

#### JOUER AVEC LA MORT :

Pour trouver le goût de vivre et interpeller ses proches, c'est l'objectif de l'anorexie des ados victime d'une mère dévorante, elles refusent leur sexualité, ce corps de femme qui rappelle la silhouette maternelle.

Il en est de même du recours à la toxicomanie, à l'alcool, aux tentatives de suicide : ne se sentant pas exister pour lui-même, le jeune cherche à s'absenter, à se marginaliser de l'existence.