

Estime de soi V3

Il y a du nouveau dans le domaine de l'estime de soi !

Petit point en deux mots :

L'estime de soi se définit comme l'évaluation subjective de sa valeur en tant que personne.

Notre jugement de cette valeur se fonde :

- . Sur les actes que nous effectuons et qui sont en accord avec le sens que l'on veut donner à notre vie (quand ce que l'on fait n'est pas en accord, il y a un conflit de valeur qui baisse notre estime) ;
- . Sur la qualité de l'image de soi que nous pensons montrer aux autres, et notamment sur la popularité positive que nous pensons avoir parmi nos proches ;
- . Enfin, elle dépend aussi de l'importance de nos attentes de réussite : plus nous mettons la barre haute, plus notre estime de soi risque de baisser.

En vingt ans, grâce aux progrès de la recherche en psychothérapie, notamment comportementales et cognitives (TCC), l'accompagnement des personnes présentant une faible estime de soi ne cesse de se perfectionner, et l'approche actuelle est surprenante car elle dépasse le cadre même de l'estime de soi. Ainsi dans son dernier ouvrage¹, Christophe André fait une compilation des dernières recherches qui ont tendance à prouver que, dans la plupart des cas, il faut s'oublier pour mieux s'estimer ...

Entre les années 1960 et 1990, l'approche était à l'époque de cultiver différentes capacités permettant de renforcer la confiance en soi, de revaloriser l'image de soi, d'utiliser la pensée positive et de s'entraîner à l'affirmation de soi.

Ces outils présentent toutefois quelques limites, car ils ne fonctionnent pas :

- . En cas d'attentes élevées : plus on se met la barre haut, plus on court le risque d'éprouver des difficultés qui vont baisser l'estime de soi. Mieux vaut alors envisager de réduire ses attentes.
- . En cas d'estime de soi basse du fait d'un psychotraumatisme, car les améliorations notées risquent de n'être que passagères.
- . Passer dans l'excès de valorisation de soi risque de perturber les relations avec son entourage, notamment par le développement d'une fierté malhabile et parfois arrogante.
- . La façon de concevoir la vie peut devenir stressante si elle devient un endroit de compétition où l'on juge les autres en fonction de critères d'efficacité, critères d'ailleurs très personnels ...

A partir des années 1990, la deuxième vague des TCC met l'accent sur la bienveillance et la compassion vis-à-vis de soi, qui permettent de mieux s'accepter tel qu'on est.

¹ Christophe André : S'estime et s'oublier. Ed O. Jacob 2024

Cette acceptation de ses difficultés et de ses « défauts » n'est pas une résignation, mais un regard lucide et bienveillant envers ses points faibles. Ce n'est pas se dire : « J'ai des défauts, et alors tout le monde en a, on ne se change pas ! » mais plutôt : « C'est comme ça en moi pour le moment, je vais vivre en paix avec ça en attendant de changer progressivement ».

Quant à l'autocompassion, elle vient en considérant ses souffrances à partir d'un cœur bienveillant. Il faut souvent s'y entraîner régulièrement, cela vient progressivement quand on part de loin ... et son efficacité dans l'équilibre psychologique a été attestée par une vingtaine d'études regroupant 1.350 participants. C'est du solide.

Depuis les années 2010, les études sociales² montrent une augmentation des cas de personnalités narcissiques³, possiblement liée à l'intégration sociale des outils de la première vague.

Avec l'avènement des pratiques de la méditation de pleine conscience et la possibilité de travailler sur la mise en relief et en « méta » sur nos pensées et nos affects, il apparaît de plus en plus clairement que l'ensemble du fonctionnement du soi (fonctionnements corporel, émotionnel et cognitif) est perçu à partir d'un Soi qui « observe » tout cela. De la même façon, l'estime de soi est perçue à partir de ce Soi qui, lui, est inaltérable et ne fluctue pas comme l'estime elle-même.

Dès lors, l'estime de soi devient une sorte de création de toute pièce de l'égo, dans une recherche d'autosatisfaction perpétuelle. Chez les personnes constitutionnellement à faible estime d'elles-mêmes, le besoin de travailler sur l'estime de soi ressemble parfois au tonneau des Danaïdes.

En fait, le problème fondamental de l'estime de soi vient du fait qu'elle résulte d'un jugement sur sa propre personne, en comparaison avec les normes sociales : « Je suis moins bien que ... », « Je suis mieux que ... », « je suis au même niveau que ... » et ce jugement est en fait délétère dans tous les cas, car il se trompe d'objectif. Thay le décrit très bien dans le texte ci-dessous :

<https://plumvillage.org/fr/ressources/transcriptions-fr/transcriptions-fr/meditation-et-psychotherapie>

Les recherches actuelles suggèrent que quand on ne se préoccupe plus de soi-même et que l'on pose régulièrement des actes en accord avec nos valeurs, cette façon de vivre agit positivement sur notre inconscient et augmente de facto notre estime de soi, sans ni le chercher ni le vouloir.

² L'étude américaine montre une augmentation de la prévalence du narcissisme de 30%.

³ Le narcissique n'a pas nécessairement une haute estime de soi : souvent, il a besoin de se mettre au-dessus des autres et d'être admiré, du fait d'une estime de soi basse. Les narcissiques et les personnes ayant une faible estime de soi sont autocentrés, toujours en train d'analyser leurs performances sociales, ainsi que les effets qu'elles font autour d'eux.

