

Estime de soi

Un perte d'estime de soi
Un devoir d'estime de soi
Une dette d'estime de soi

Catherine Tourette-Turgis, MCU

Depuis les dernières décennies, les études sur le concept de soi et l'estime personnelle se sont taillées une place considérable en psychologie, étant donné l'importance de ces variables pour **le bien-être individuel** (Campbell et Lavalée, 1993 ; Mruk, 1999 ; Oyserman, 2004). En effet, alors que Mruk (1995) et Carlock (1999) soulignent le lien entre une bonne estime personnelle et **une santé mentale positive**, d'autres auteurs

(e.g. Blascovich et Tomaka, 1991 ; McCarthy, Tarrier et Gregg, 2002) rapportent qu'une faible estime de soi est rattachée à un ensemble de problèmes psychologiques dont **la solitude, la dépression et l'anxiété sociale.**

Le soi s'auto-évalue !

- L'évaluation de soi représente les évaluations fondamentales que les personnes font à propos de leurs qualités, de leurs compétences et de leur potentiel.
- Cette évaluation de soi est une variable explicative et prédictive potentielle de la performance, de la satisfaction, de la compétence...

- Le noyau d'évaluation de soi renvoie aux conclusions fondamentales et **subconscientes** qu'un individu fait à propos de lui-même, des autres, de son environnement et de ses relations avec son environnement.

Estime

- Coopersmith (1967) mentionne que l'estime personnelle réfère à l'évaluation qu'une personne se fait et maintient généralement d'elle-même ; elle est le reflet d'une attitude d'approbation–désapprobation qui indique jusqu'à quel point une personne se voit comme ayant de la valeur, de l'importance et comme étant capable de réussir.

- L'estime de soi est donc l'évaluation que les personnes font d'elles-mêmes. Elle occupe une position centrale dans l'explication du comportement humain. Il s'agit de la façon dont l'individu s'aime, s'accepte et se respecte en tant que personne.

L'efficacité personnelle

- L'efficacité personnelle généralisée peut être considérée comme reflétant les perceptions qu'un individu a de sa compétence fondamentale à faire face aux exigences de la vie, elle peut donc, selon Judge, faire partie du noyau de l'évaluation de soi.
- L'efficacité générale est également considérée comme l'une des deux composantes principale de l'estime de soi (l'autre étant la valeur de soi).

Estime de soi et sentiment d'efficacité

- L'estime de soi peut, en effet, se définir comme l'approbation de soi et le degré avec lequel un individu se juge capable. Le sentiment général d'efficacité est l'estimation qu'un individu fait de ses propres capacités à réussir, à un niveau global, dans des contextes différents.

Le locus de contrôle

- Selon Rotter (1966), le locus de contrôle concerne le degré avec lequel l'individu croit qu'il contrôle les événements de sa vie (locus interne) ou que l'environnement et le destin contrôlent les événements (locus externe).

Locus de contrôle et sentiment d'efficacité personnelle

- le sentiment d'efficacité personnelle généralisée et le locus de contrôle ont également de fortes similarités.
- Un individu qui croit en ses capacités à contrôler l'environnement aura probablement tendance à se sentir capable de réussir dans des contextes variés.

Les affects négatifs ou positifs

- Ce sont les différences individuelles de prédisposition à percevoir et à ressentir la réalité comme menaçante, problématique et pénible. Les personnes ayant des éprouvent de nombreuses émotions négatives (l'anxiété, la dépression, la colère, la honte, la gêne et la culpabilité) . Elles ont tendance à se sentir médiocres et inférieures. Elles ont une vision critique d'elles-mêmes et sont également très sensibles aux critiques formulées par l'autrui.

- Ainsi pour Rosenberg (1965), de hauts niveaux d'émotions négatives peuvent constituer un indicateur de faible estime de soi tandis qu'Eysenck (1990) lui voyait l'estime de soi comme un régulateur des émotions négatives .

L'évaluation de soi

- 1) Je suis sûr(e) d'obtenir le succès que je mérite dans la vie
- 2) Il m'arrive parfois de me sentir déprimé(e)
- 3) Quand j'essaye quelque chose, en général, je réussis
- 4) Il m'arrive parfois, quand j'échoue, de me sentir inutile et sans valeur
- 5) Je mène à bien mes tâches avec succès
- 6) Il m'arrive parfois d'avoir le sentiment de ne pas avoir de contrôle sur mon travail
- 7) D'une manière générale, je suis content(e) de moi
- 8) Je suis rempli(e) de doutes sur ma compétence.
- 9) Je décide de ce qui se passe dans ma vie.
- 10) Je n'ai pas le sentiment d'avoir le contrôle de ma réussite professionnelle
- 11) Je suis capable de faire face et de surmonter la plupart de mes problèmes
- 12) Il y a des moments où les choses me semblent plutôt sombres et sinistres

Estime de soi et risque

- Un faible niveau d'estime de soi est corrélé avec la colère, l'agression, la difficulté à régler des problèmes, l'impulsivité[26], la dépression et le suicide [28]. La propension à ressentir des émotions négatives a été retrouvée comme facteur favorisant la tendance à s'engager dans des comportements à risques et conduites de mise en danger .[3,4,5,8,20,21].

Estime de soi et maladie

- La maladie fragilise l'estime de soi (bases narcissiques) et amplifie les questions concernant le corps (corps blessé/corps traître/corps impuissant/corps souillé/corps devenu dangereux...

Estime de soi et régime

- Les régimes alimentaires imposés peuvent aussi malmener son vécu corporel, devenant le lieu de toutes les frustrations, à la fois individuelles mais aussi environnementales

- L'alliance thérapeutique est un lien tissé entre l'équipe soignante et le patient et qui permet d'établir un climat de sécurité et de confiance indispensable pour affronter la maladie.

- « Au lieu de la gratifier, l'enfant la renvoie à son impuissance et crée une blessure narcissique intense avec **perte du sentiment d'estime de soi** et sentiment d'incompétence à pouvoir être un « bon parent » puisque en donnant la vie, au niveau symbolique, elle a donné la mort simultanément »

- « Qu'ils préfèrent renoncer à avoir des enfants pour ne pas pérenniser le risque de transmission, même s'ils savent bien qu'il est devenu infime. Cette attitude de censure moralisatrice témoigne du peu d'estime qu'ils ont pour leur parent à cet égard, mais aussi du peu d'estime qu'ils s'accordent à eux-mêmes du fait qu'ils portent la mort en eux et qu'ils peuvent la transmettre. »

- « L'anxiété et l'isolement, que vivent souvent les personnes

dont l'estime de soi est pauvre, les conduisent à limiter leurs interactions sociales et donc à diminuer leurs chances d'établir des contacts interpersonnels intéressants. Une faible estime de soi, associée à une attitude défensive semble être une barrière importante dans la recherche d'un ou d'une partenaire érotique et affectif. Les personnes ayant une faible estime de soi sont défavorisées au niveau de l'attraction et de la durabilité d'une relation amoureuse.

L'estime de soi sexuelle peut être détériorée par des événements traumatiques, survenus dans la vie de la personne, comme les abus sexuels, le viol et certains types de maltraitance psychique, physique ou sociale portant notamment sur l'identité de genre et l'orientation sexuelle.

Dans la mesure où l'infection à VIH est une infection sexuellement transmissible doublée d'un rejet social, on peut faire l'hypothèse qu'elle réduit l'estime de soi sexuelle »