

## L'estime de soi ?

« *Qu'est-ce que je vaudrais ? Est-ce que j'y arriverai ? Est-ce que je compte pour quelqu'un ? Voici comment avoir une bonne estime de soi...* »

## Qu'est-ce que l'estime de soi ?

Nous ressentons tous le besoin de voir notre valeur personnelle reconnue. Ce sentiment de valeur comporte deux éléments : le sentiment de sécurité et celui d'importance, ou d'utilité. Pour se sentir en sécurité, il faut se sentir aimé et accepté comme on est, quoi que l'on fasse ou dise. Pour se sentir important et utile, il faut savoir quelle est notre place dans ce monde, savoir ce pour quoi on est fait et se sentir compétent pour ça.

Malheureusement, nous nourrissons des idées fausses sur les possibles réponses à ces besoins. Ces idées fausses sont généralement mises en place pendant notre enfance. Un enfant qui ne bénéficie pas d'un amour inconditionnel sentira le besoin écrasant de le trouver plus tard. Et s'il doute de ses capacités, il faudra qu'il se les prouve d'une façon ou d'une autre plus tard. Ces deux besoins fondamentaux sont à la base de la majeure partie de nos comportements (notre façon d'être dans nos relations, notre attitude face à l'échec ou à la réussite...). C'est le fait qu'ils ne sont pas comblés qui nous fera réagir en période de stress.

Le sentiment de valeur "intrinsèque" d'un enfant peut être affecté par plusieurs choses, entre autres par la maltraitance, verbale et physique. Être ridiculisé, rabaisé, rend l'enfant vulnérable et peu sûr de lui-même à l'âge adulte. Un enfant qui entend sans cesse des propos négatifs et un ton coléreux va "enregistrer" cette façon de

communiquer et a de fortes chances de reproduire la même chose plus tard, quand bien même il se dirait de ne pas le faire. Certains parents mettent une pression énorme à leurs enfants pour qu'ils réussissent. Ces enfants deviennent souvent perfectionnistes ; ils gardent pour longtemps en mémoire le ton désapprouvateur de leurs parents. D'autres parents au contraire donnent l'impression de beaucoup plus "aimer" leur enfant en étant moins sur son dos, en lui laissant faire beaucoup de choses. Mais paradoxalement le résultat est aussi une estime de soi peu construite, car nous avons besoin d'un cadre pour pousser harmonieusement.

Est-ce que tu te reconnais dans les idées fausses suivantes :

### Je me sentirai en sécurité si :

- **J'ai une relation amoureuse sérieuse**
- **Je ne fais jamais l'objet de critiques**
- **Je ne suis jamais rejeté**

### Je me sentirai important, reconnu si :

- **Je réussis mes études**
- **Je réussis tous les projets que j'entreprends**
- **J'ai beaucoup d'argent**
- **Ma compétence est reconnue par mon entourage**

Est-ce qu'il t'arrive de changer de comportement ou d'opinion, en t'adaptant à la personne que tu as en face de toi ? Te semble-t-il qu'en étant en

vue aux yeux des autres, ta valeur est reconnue ? As-tu déjà pensé qu'en faisant des choses comme ça, tu cherchais en fait ton estime de toi ? Nous sommes chacun trop préoccupés par notre besoin de reconnaissance pour pouvoir vraiment répondre sans arrière-pensées aux besoins des autres. La recherche de l'approbation des autres, de la reconnaissance de ce que l'on fait, est éphémère. Il faut toujours en faire plus, sans être satisfait de nous-mêmes.

## Comment obtenir une bonne estime de soi ?

C'est dans notre enfance que le sentiment d'être aimé inconditionnellement devait être construit en nous. Arrivé à l'âge adulte, c'est plus difficile de trouver autour de nous des personnes qui nous communiquent ce regard indulgent, même s'il reconnaît nos fautes. Certains trouvent une certaine « force » en s'aimant soi-même et cela les satisfait.

C'est vrai que dans une certaine mesure il faut s'aimer soi-même, mais nous puisons les ressources nécessaires à cela dans un réservoir de notre personne où nous avons intériorisé l'amour des autres. Comment faire quand ce réservoir est peu rempli ? Chercher l'amour autour de soi ? Quand notre entourage nous communique de l'amour, il faut le saisir au vol. Mais il faudrait arriver à ne pas avoir d'attente sur les autres. Car cela fait reposer sur eux une obligation qui n'est pas la leur et cela fausse les relations. Cependant, consciemment ou inconsciemment, c'est ce que nous faisons tous. C'est la raison première pour laquelle on tombe amoureux.

## Pourquoi ne pas demander l'aide de Dieu ?

S'il y en est un qui dit nous aimer gratuitement et quelles que soient nos fautes, c'est lui. Dans la Bible, Dieu dit qu'il me connaît parfaitement et m'aime complètement. Je n'ai pas à avoir peur de me montrer à lui tel que je suis, parce que, de toute façon il me voit en permanence et connaît toutes mes pensées, mais surtout il ne me rejette pas, même s'il n'aime pas tout ce que je dis ou fais. Je n'ai pas à chercher à tout prix ce que je pourrais faire pour m'améliorer, comme j'ai tendance à le faire dans mes relations humaines. Son amour est gratuit. Ce n'est pas moi qui vais aimer Dieu pour qu'il m'aime. C'est lui qui m'a aimé en premier -même si je ne sais même pas qu'il existe. Il veut me le faire sentir, me montrer son amour et attend juste que je l'accepte.

Jésus a dit : « *Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi et qu'il boive. Celui qui croit en moi, des fleuves d'eau vive couleront de son sein, comme dit l'Écriture* » ; « *celui qui boira de l'eau que je lui donnerai n'aura jamais soif* »

(Évangile de Jean ch.7 verset 37 et ch. 4 verset 14).

Cela vaut le coup de se pencher sur la question. Rencontrer Dieu n'est pas immédiat. Cela ne se fait pas tout seul et c'est l'aventure de toute une vie. Il faut savoir aussi que recevoir et vivre l'amour de Dieu ne nous permet pas d'être 100% comblés dans nos besoins d'estime de soi. Malheureusement, sur terre, nous ne pouvons que recevoir cet amour de façon imparfaite, non à cause de Dieu, mais à cause du mal qui habite en nous. Mais quelle différence entre être satisfait à 80-90% et l'être seulement à 10 ou même 40% ! Retrouver une bonne estime de soi sera plus

facile si nous nous approchons de Dieu et si nous rétablissons la communication avec Celui qui a voulu que nous existions. G.S.,  
psychologue