

LES SECRETS DE L'  
**ESTIME  
DE SOI**



LES SECRETS DE L'  
**ESTIME  
DE SOI**



PSYCHO BIEN-ÊTRE

**Disponible :**

**PS : Oublie-moi !**


Léonore est belle comme le jour, mais elle vit dans l'ombre pour cacher son plus gros complexe et son plus douloureux secret. Pourtant, quand une agence de mannequins atypiques s'intéresse à elle, elle y voit une chance de se reconstruire. Mais ses espoirs se brisent lorsqu'elle découvre l'identité de son nouveau boss : Wolf Larsson, le garçon qu'elle aimait et qui a bien failli la détruire. Il fut son premier amour, son bourreau, son pire cauchemar... Huit ans après le drame, elle est devenue une lionne prête à tout pour survivre. Lui a gardé ses mots féroces et ses yeux de loup. Elle va devoir lui pardonner. Il va devoir se racheter. Pour raviver la flamme qui brûle encore entre eux, malgré tout.

[Tapotez pour télécharger.](#)

# EMMA GREEN



PS : OUBLIE-MOI !

 addictives

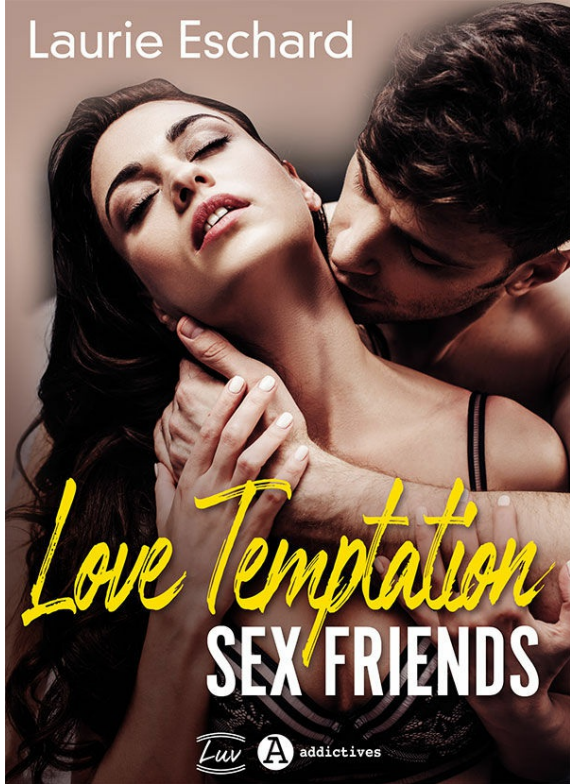
**Disponible :**

## **Love Temptation. Sex Friends**

Aaron est dragueur, sûr de lui et arrogant, il séduit et quitte les filles sans jamais s'attacher. Mais quand ses amis lui lancent le défi de rester plus d'un mois avec la même, Aaron compte bien leur prouver qu'il en est capable ! Aalya est tout son contraire : elle s'attache trop vite et ses copains finissent toujours par la tromper ou la quitter. Elle décide alors de reprendre sa vie amoureuse en main, son premier challenge étant de coucher sans sentiments ! La rencontre entre Aalya et Aaron fait des étincelles, l'attirance est immédiate, et ils passent un contrat de sex friends : amis le jour, amants la nuit. Aucun risque que tout parte en vrille, pas vrai ?

[Tapotez pour télécharger.](#)

Laurie Eschard



*Love Temptation*  
**SEX FRIENDS**

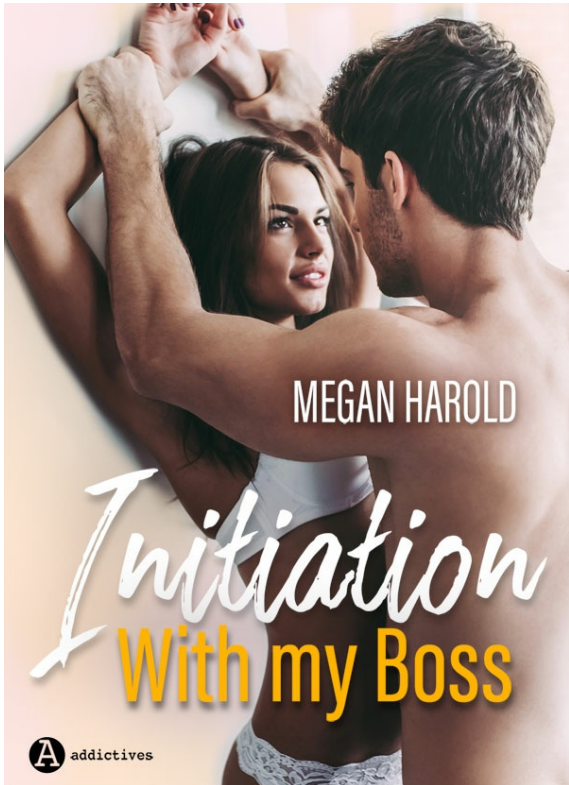
Luv  addictives

**Disponible :**

## **Initiation with my boss**


Fraîchement débarquée à New York, Kirsten est décidée à profiter de la vie. Rien ni personne ne pourra l'arrêter ! Sauf peut-être Joshua, son nouveau boss. Il est froid, cassant, dominateur, incroyablement sexy... Et surtout, c'est le voisin avec qui elle a passé une nuit torride la veille ! Troublée, décidée à lutter de toutes ses forces contre cette attirance interdite, Kirsten devient la proie idéale. Joshua la veut, dans son lit comme au bureau, quelles que soient les conséquences.

[Tapotez pour télécharger.](#)



MEGAN HAROLD

*Initiation*  
**With my Boss**

 addictives



**Disponible :**

## **Broken Rider**

Mystérieux, dangereux, Spider n'est jamais vulnérable. La moindre faiblesse peut être fatale, il a retenu la leçon. Mais Annabel se glisse sous ses défenses. Forte, indépendante, elle éveille en lui des désirs inattendus, enflammés. Et quand elle se retrouve seule au monde, pourchassée par un ennemi implacable, il est le seul à pouvoir la sauver. Même s'il doit tout sacrifier pour elle.

[Tapotez pour télécharger.](#)

LIL EVANS

Broken  
RIDER



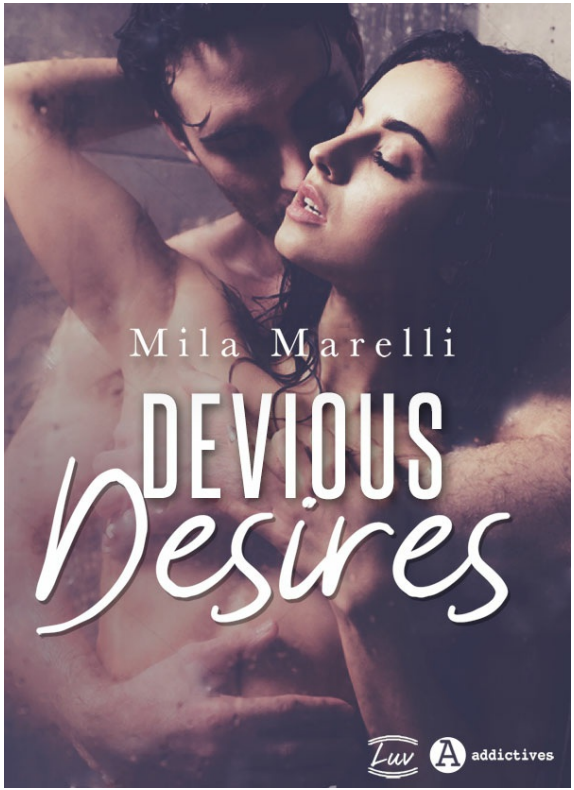
Lux  additives

**Disponible :**

## **Devious Desires**

Rafael et Harper sont rivaux depuis la naissance. Leurs familles sont concurrentes dans le domaine de la joaillerie française, elles se haïssent... Et on ne fraternise avec l'ennemi que pour mieux l'abattre ! Mais les règles volent en éclats quand, après des années d'absence, Harper revient en France. Entre Rafael et elle, la rivalité devient attirance, la haine se transforme en désir. S'ils cèdent, ils perdent tout, et pourtant ils se retrouvent pour des nuits chaque fois plus torrides. Dans ce monde de luxe, de scandales et de mensonges, comment s'aimer sans se détruire ?

[Tapotez pour télécharger.](#)



Mila Marelli

DEVIIOUS  
*Desires*



addictives

Marie-Laure Cuzacq

# LES SECRETS DE L'ESTIME DE SOI

PSYCHO BIEN-ÊTRE

# INTRODUCTION

Une bonne estime de soi s'acquiert grâce à un épanouissement personnel et professionnel. Se sentir bien dans sa peau est la clé de la réussite et l'estime de soi (ou son absence !) explique la plupart de nos comportements, nos émotions, nos peurs, nos sentiments... À l'aide de nos témoignages et de nos conseils, apprenez à avoir confiance en vous et à vous aimer tel que vous êtes !



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

« Les gens ne vous estiment jamais plus que vous ne vous estimez vous-même. »

Gilbert Choquette



## Témoignage

« Pour moi, l'estime de soi, c'est être fier de ce que l'on



*a accompli et de ce que l'on est devenu. Je me suis marié, j'ai eu trois enfants, je suis associé dans un gros cabinet immobilier, je gagne plutôt bien ma vie et j'ai une belle maison.*

*Je travaille beaucoup. Mes parents se sont saignés aux quatre veines pour que je puisse faire de vraies études. Je n'ai pas fait des études commerciales par hasard. Mes parents m'y ont poussé, car ils croyaient que c'était la meilleure façon de réussir.*

*Au début, j'avais l'angoisse de ne pas être assez performant par rapport aux attentes de mon entourage... C'était difficile de me montrer toujours au top, que ce soit avec les collègues, qui avaient les dents longues, avec les clients, qui cherchaient la faille pour négocier, ou encore avec mes parents, à qui je ne pouvais confier mes doutes. En définitive, je me dis que ce manque de confiance m'a bien servi : je prenais des notes sur tout, je préparais longuement chaque rendez-vous client, tant et si bien que mon patron vantait mon sérieux. Je n'osais pas lui dire qu'au fond, c'était la peur de ne pas y arriver qui me rendait aussi perfectionniste.*

*Avec l'âge et l'expérience, je suis devenu beaucoup plus serein. J'ai la vie que beaucoup de monde aimerait avoir. Je me sentirais même ingrat de dire que ce n'est pas la vie dont j'ai rêvé. J'ai juste parfois l'impression d'avoir beaucoup vécu pour les autres et finalement peu pour moi-même. Mais j'ai encore ma retraite, n'est-ce pas ? »*

Pierre, 63 ans

# Un peu de théorie

## L'estime de soi : la réponse complexe à une question simple

L'estime de soi, chacun peut en donner une définition personnelle. D'ailleurs, des centaines de psychologues ont débattu et débattent encore sur sa définition. La meilleure définition de l'estime de soi est aussi la plus simple. L'estime de soi se résume en une question, ou plutôt deux : « Comment je me vois ? » et « Ce que je vois me plaît-il ? »

Évidemment, une fois le problème posé, sa résolution n'en demeure pas moins complexe... En fait, trois éléments doivent être envisagés quand il s'agit de se juger : « Est-ce que j'aime la personne que je suis ? » (ma valeur absolue), « Est-ce que je me sens apte à réussir par moi-même ? » (ma valeur relative) et « Est-ce que je suis capable de me projeter dans le futur ? » (ma valeur potentielle).

Être conscient de « sa valeur absolue », c'est se donner le droit d'exister. C'est aimer sa propre personne, avec ses défauts et ses qualités, et se donner le droit d'être aimé en retour. C'est cet amour sans condition – mais non aveugle – qui permet de vivre les échecs sans désespérer ou de courtiser la personne qui nous plaît.

Cette lucidité bienveillante n'est malheureusement pas innée, mais s'acquiert dès la petite enfance, voire pendant la grossesse, grâce à l'amour inconditionnel des parents ou des personnes tenant lieu de parents, dont un des rôles majeurs est de faire passer le message suivant : « Je t'aimerai quoi que tu fasses. » C'est une condition importante pour construire une estime de soi satisfaisante et stable.

## **Avoir confiance en sa « valeur relative »**

La « valeur relative » d'un individu est ce que l'on appelle, en général, la confiance en soi. Elle dépend de ses propres performances et s'appuie donc essentiellement sur la conscience de ses compétences, acquises par l'apprentissage et l'expérience. Car l'estime de soi n'est pas seulement l'amour de soi, c'est aussi le sentiment d'être compétent, habile, doué, dans des domaines investis et que l'on juge importants. Ce sentiment d'« efficacité personnelle » permet de réagir à bon escient et au bon moment, de prendre des décisions importantes, de pallier l'imprévu... En un mot, d'agir. On reconnaît ceux qui en manquent dans leur tendance à remettre toujours au lendemain ou à ne pas oser dire non, même quand ils sont dans leur droit. Cette confiance se construit également, mais reste assez fluctuante tout au long de la vie (d'où son nom de « relative »). Cependant,

il est certain qu'elle se fortifie avec le nombre de difficultés surmontées, comme le souligne Pierre dans son témoignage : plus on est à l'aise avec un travail qui semblait difficile au début, plus notre confiance en nous-mêmes augmente.

## **Croire en sa « valeur potentielle »**

Croire en sa « valeur potentielle », c'est croire que l'on peut s'améliorer, se projeter dans l'avenir et se donner les moyens d'atteindre ses objectifs. Notre valeur potentielle est souvent conditionnée au travers de ce que les autres ont vu ou voient en nous, ce que l'on appelle le phénomène de projection. Dans le cas de Pierre, par exemple, sa valeur potentielle a été conditionnée par les attentes de ses parents, qui ont désiré pour lui un avenir « supérieur » au leur, et qui l'ont rendu, d'une certaine manière, dépositaire de leurs propres ambitions.

Prendre conscience de sa valeur potentielle, ce que François Lelord et Christophe André, dans *Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres* (Odile Jacob, 2008), appellent la « vision de soi », est un formidable moteur pour avancer, dans la mesure où elle nous pousse à nous dépasser. Mais elle peut aussi se révéler écrasante, si l'on ne se sent pas capable de l'assumer. A contrario, une personne dont l'entourage n'a jamais eu aucune ambition pour elle peut voir sa valeur potentielle réduite à néant : « À quoi bon me démener si personne ne croit

en moi ? »

## **À RETENIR**

### **L'estime de soi : la somme de plusieurs facteurs interdépendants**

Il est impossible de déterminer l'origine exacte d'une haute ou d'une faible estime de soi. Mais les difficultés les plus importantes proviennent souvent d'une incertitude face à sa valeur absolue (amour de soi).

### **L'estime de soi : un processus déterminé par le monde extérieur**

L'estime de soi est bien un processus souvent conditionné par notre enfance, pendant laquelle nous sommes perméables aux attentes, aux désirs et aux stimulations du monde extérieur, c'est-à-dire principalement de notre famille.

### **L'estime de soi : un cercle vicieux ou vertueux**

L'estime de soi est à la fois le résultat et la cause de notre comportement, puisqu'elle influe sur notre façon de penser et donc de réagir.

# Une bonne estime de soi de 18 mois à 3 ans

« Une maman, c'est celle qui gronde mais qui pardonne  
tout. »

Jean Gastaldi



## Témoignage

*« Je suis né dans un milieu familial privilégié : mes parents sont toujours mariés et nous n'avons jamais manqué de rien. Mon père était chef d'entreprise et ma mère faisait un peu de secrétariat. Elle s'occupait aussi de plusieurs associations caritatives.*

*Elle était à la fois très maternelle et très droite. Elle a toujours essayé de nous responsabiliser. C'était pour elle la meilleure preuve d'amour. Elle nous expliquait les règles et nous étions libres ensuite de faire ce que nous voulions. Mais les transgresser restait à nos risques et périls. Elle m'a toujours dit : « Tu sais ce que tu ne dois pas faire, alors ne t'étonne pas si je te punis quand tu fais des bêtises ! » J'adorais les histoires de Jules Verne et je m'imaginai volontiers en aventurier. J'ai gardé ce trait de personnalité. Je suis toujours avide de nouvelles expériences. Depuis deux ans, je suis formateur en management, ce qui reflète bien mon caractère : je suis très sociable et j'adore bouger. Je me déplace partout en France, avec des périodes de « rush » et d'autres plus tranquilles. Chaque séminaire est unique, je peux rencontrer plein de personnes différentes. Comme je forme les gens au management, il est important qu'ils puissent parler librement de leurs problèmes au boulot. J'arrive souvent à créer ce lien, même superficiel, qui leur permet justement de « se lâcher » pour évacuer un peu leur stress. Mais j'ai un peu la bougeotte et je voudrais peut-être changer bientôt, qui sait ! »*

Éric, 35 ans

# Un peu de théorie

## L'émergence de la conscience de soi

L'enfant, à 18 mois, a déjà bien changé depuis sa naissance ! Il marche, commence à s'exprimer et se différencie des autres enfants à travers un caractère unique et souvent bien trempé. Quelles sont les grandes lignes à respecter pour faire de ce bambin un enfant épanoui ? C'est vers 18 mois que l'enfant commence à se représenter comme unique et différent des autres, à se créer une image interne de lui-même, ce qui le pousse à explorer... tout le reste ! En effet, à cet âge-là, ses capacités motrices et cognitives, l'organisation de sa pensée, progressent à toute allure et les découvertes se succèdent. C'est le temps des premières victoires : il apprend à parler, à mieux communiquer, à faire valoir ses opinions et ses désirs de façon plus structurée.

C'est également à cet âge-là que le sentiment « d'efficacité personnelle » prend ses racines. L'enfant a de plus en plus de compétences et prend conscience d'avoir une incidence sur le monde, d'où une sorte de sentiment de toute-puissance. C'est le temps des premiers caprices, des premiers « non », des premières règles transgressées, au travers desquels il va pouvoir s'affirmer.



## **Des règles claires pour aider l'enfant dans ses découvertes**

En effet, l'enfant, et c'est paradoxal, a besoin de limites pour se développer harmonieusement. De règles précises, claires et simples, qui lui permettent de se sentir suffisamment confiant pour explorer et appréhender le monde extérieur. C'est la mise en place puis la transgression de ces limites qui détermineront en grande partie sa socialisation future. Si l'enfant dépasse les limites, il le fait en connaissance de cause et connaît les règles du jeu : il est donc responsable de son comportement. Ce qui est important ici, c'est de continuer à rassurer l'enfant sur l'amour qu'on lui porte et lui faire comprendre qu'il a le droit de faire des bêtises, mais qu'il en connaît les conséquences.

## **Favoriser l'intelligence émotionnelle chez l'enfant**

Jusqu'à 3 ans, et ce depuis la naissance, l'enfant exprime ses émotions et fait preuve d'empathie : il est sensible aux émotions d'autrui. Il est important de valoriser cette double aptitude, car elle est nécessaire au développement et à la capacité de l'enfant à aller vers l'autre : « Tu es triste ? Je vais te consoler... » C'est ce que Daniel Goleman, célèbre psychologue américain, appelle « l'intelligence émotionnelle ». Ce type d'intelligence

augmente les compétences relationnelles, ce qui est primordial pour le bien-être individuel et donc l'estime de soi. Les parents doivent donc communiquer leurs propres émotions, dans des termes simples, « Je suis heureuse que tu sois sage », « Je suis triste quand j'ai l'impression que tu ne m'écoutes pas », pour amener l'enfant à formuler les siennes et à comprendre celles des autres.

## **S'adapter au caractère de l'enfant**

Chaque enfant est le produit de son éducation, mais aussi de son caractère naturel. Vouloir le changer à tout prix pour le faire rentrer dans la case « enfant idéal » serait inutile, voire dangereux. Éric le dit bien : de la fratrie, il était bien le turbulent ! Mais il était aussi le plus actif, le plus ouvert et le plus sociable. Que se serait-il passé si ses parents lui avaient donné une éducation très, voire trop sévère ? Aurait-il développé ces mêmes qualités ? Serait-il aussi autonome ? Aurait-il une aussi bonne estime de lui-même ?

Renier la personnalité de l'enfant, c'est lui enlever de la valeur, puisque cela revient à lui dire qu'il serait mieux autrement. C'est la raison pour laquelle les critiques doivent porter sur des comportements précis. Au lieu de crier : « Tu es vraiment impossible à ne jamais faire ce que je te demande ! », il vaut mieux dire : « Je suis en colère quand je te dis de rester à côté de moi et que tu ne

le fais pas, parce que j'ai peur qu'il t'arrive quelque chose. »

## **À RETENIR**

### **L'enfant a besoin de règles définissant un code de conduite**

Des règles simples et claires permettent à l'enfant de vivre selon les normes sociales, et donc d'être accepté par les autres. C'est un des fondements d'une bonne estime de soi.

### **L'enfant a besoin d'enfreindre ces règles**

Ce besoin est surtout une façon de s'affirmer, ce qui est nécessaire pour construire une image de soi positive. Mais c'est aussi une façon d'apprendre qu'il est responsable de son comportement et que telle cause entraîne telle conséquence.

### **L'enfant a besoin de « muscler » son intelligence émotionnelle**

Savoir exprimer ses sentiments et comprendre ceux des autres est une condition sine qua non pour construire des relations épanouissantes.

### **L'enfant a besoin de critiques précises**

Ainsi, il saura quelles actions mettre en place pour progresser et ne se sentira pas dévalorisé.

# Sur quels critères évalue-t-on son estime de soi ?

*« En matière d'estime de soi, la polyculture est préférable à la monoculture. »*

Christophe André



## Témoignage

*« J'ai toujours eu le sens de la compétition... Déjà, mon frère et moi nous faisons des courses de vélo. Comme j'étais l'aîné, évidemment, je gagnais à chaque fois.*

*Plus tard, au lycée, j'ai eu une autre passion, les filles ! Je suis un peu honteux de dire ça, mais nous faisons des paris avec mon meilleur pote : celui qui faisait le plus de conquêtes dans la soirée, pendant les vacances, etc.*

*Enfin, après mes études en école de commerce, j'ai travaillé comme commercial. J'ai d'ailleurs rencontré ma femme ainsi : nous étions les deux commerciaux en haut du tableau, à nous faire la guerre pour obtenir la première place... J'avais beaucoup d'admiration pour elle, même si elle m'énervait aussi, mais nous avons fini par nous apprécier et même par nous marier.*

*Tant que nous étions à peu près au même niveau, tout a été pour le mieux. En revanche, quand il y a eu une restructuration dans l'entreprise et qu'elle est passée directrice commerciale régionale, je l'ai mal pris. Ma confiance en moi et ma motivation ont chuté. Ça a été très difficile et nous avons fini par divorcer. Au final, j'ai négocié un an de congé sabbatique. J'avais un grand besoin de réfléchir. Je suis parti en voyage. Quand je suis revenu, je me suis rendu compte que je ne m'évaluais qu'à travers mes performances professionnelles et que c'est cela qui m'avait mené au désastre. J'ai décidé de changer de travail et d'hygiène de vie. Ce n'est pas toujours facile, quand on a suivi la même voie pendant quarante ans... »*

Adrien, 41 ans

# Un peu de théorie

## Une estime de soi multidimensionnelle

Nous avons une estime de soi globale, qui est le jugement que nous portons sur notre propre personne, qu'il faut différencier de l'évaluation de nos différentes compétences dans divers domaines. Par exemple, une personne peut avoir une estime d'elle-même globale assez bonne, tout en sachant très bien qu'elle est nulle en maths et en physique quantique... Cette approche permet d'avoir évidemment une vision plus complexe, mais aussi plus juste de chacun. Évidemment, il est peu probable que quelqu'un qui se considère incompetent dans la majorité des domaines ait une bonne estime de soi, mais des subtilités sont cependant possibles.

Susan Harter, une psychologue qui a beaucoup travaillé sur l'estime de soi des jeunes, a identifié cinq principaux domaines d'évaluation de soi : la compétence scolaire, la compétence sportive, l'acceptation sociale, l'apparence physique et enfin, la conduite comportementale. La conduite comportementale est notre degré de conformité aux lois et règles sociales de notre groupe de référence. Je peux, par exemple, être très bien accepté socialement,

avoir des amis, mais souffrir du fait que je ne puisse acheter les mêmes marques de vêtements qu'eux.

## **Les conséquences de cette approche multidimensionnelle**

Cette façon de mesurer l'estime de soi a une conséquence très importante : il apparaît que nous donnons plus ou moins d'importance à certains domaines, suivant notre éducation, notre culture, notre sexe ou, plus simplement, nos capacités et nos succès. Cela a un gros avantage : cela nous permet de minimiser nos échecs. C'est d'ailleurs ce que l'on appelle en psychologie le biais d'auto-complaisance : cela nous permet de relativiser certains de nos déboires et de protéger notre estime de nous-mêmes globale. De plus, aux cinq domaines d'évaluation cités plus haut (compétence scolaire, sportive, sociale, apparence physique et conduite comportementale) et qui concernent principalement les jeunes, Susan Harter en a ajouté trois, qui s'appliquent plus facilement aux adultes : la compétence reliée au monde du travail, la compétence dans les relations sentimentales et celle relative à la création et au maintien de l'amitié profonde. Il est évident qu'une personne de 50 ans accordera beaucoup moins d'importance à ses résultats scolaires qu'à son intégration sociale ou à son parcours professionnel. Notre estime de nous-mêmes se complexifie donc avec l'âge et ce qui pouvait l'atteindre

à 15 ans (notre apparence physique, par exemple) nous touche moins à 60.

## **Les dangers de l'estime de soi « trop spécialisée »**

Il arrive que certains d'entre nous, de par leur histoire ou leur personnalité, fassent reposer toute l'estime d'eux-mêmes sur leur travail, leur apparence physique ou leur vie de famille. Adrien encore le dit très bien : tant que sa femme et lui étaient au même niveau, tout allait bien, mais une fois dépassé par son épouse, dans un domaine dans lequel il s'était beaucoup investi, son estime de lui-même a chuté et a entraîné une grosse remise en question. Il est évidemment très dangereux de faire cela, car en cas d'échec ou de déception, il est beaucoup plus difficile de remonter la pente et de protéger l'estime de soi-même, puisqu'on a l'impression que sa vie entière est gâchée. Évidemment, il est certain qu'un bon travail ou des amis fidèles ne remplaceront jamais, par exemple, la perte de la femme de sa vie, mais cela peut aider à garder le cap et à ne pas tomber trop bas.

### **À RETENIR**

**L'estime de soi n'est pas seulement un jugement global de soi-même**

L'estime de soi se nourrit de plusieurs compétences



dans plusieurs domaines différents, ce qui permet d'équilibrer la vision que l'on a de soi. De plus, suivant nos compétences et nos goûts, nous avons évidemment tendance à nous investir davantage dans les domaines dans lesquels nous avons des chances d'augmenter notre estime de nous-mêmes.

### **L'estime de soi évolue en profondeur avec le temps**

Elle évolue non pas seulement quantitativement (je m'aime moins ou plus), mais aussi qualitativement. On peut donner beaucoup d'importance à ses amis quand on est jeune (et être effondré si on est rejeté de son groupe d'amis), mais privilégier sa vie de famille à sa vie sociale plus tard.

### **Il est préférable de multiplier les sources de la valorisation de soi**

« Ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier », dit le proverbe français... En effet, surinvestir un domaine bien précis entraîne en retour une formidable valorisation de soi en cas de succès, mais aussi une remise en cause totale et douloureuse en cas d'échec...

# Estime de soi et regard des autres

« *Ceux qui se ressemblent s'assemblent.* »

Proverbe français



## Témoignage

« À 20 ans, j'ai terminé mes études, un bac pro en hôtellerie-restauration. J'avais suivi ce cursus parce que mes parents tenaient un restaurant et m'avaient forcé la main. Moi, à ce moment-là, j'aurais voulu faire un métier plus « intellectuel » : j'aimais la littérature, mais je savais aussi que les études étaient longues et coûteuses. J'ai donc fait mon bac pro à contrecœur. J'en voulais à la terre entière. J'ai trouvé un travail dans un restaurant assez classe. La clientèle était aisée, les pourboires importants. J'ai commencé à sortir souvent et à rencontrer des personnes un peu bizarres. Au fur et à mesure, je me retrouvais dans des situations de plus en plus malsaines, jusqu'au jour où je me suis retrouvée dans une boîte échangeiste. Je suis partie en pleurant. J'ai alors compris que je ne rencontrais que de mauvaises personnes et que si je continuais comme ça, j'allais droit dans le mur. J'ai commencé à me renseigner sur ce que je pouvais faire et j'ai pu passer une équivalence pour faire des études de langues étrangères. Je faisais des extras tous les week-ends pour pouvoir vivre, et même si je bossais beaucoup entre mes cours, mes extra et le reste, j'étais libérée, bien mieux dans ma tête. J'ai rencontré Jérémy, avec qui je vais me marier, je me suis fait de nouveaux amis et j'ai même renoué avec ma famille. Je pense maintenant que les gens ont une sorte d'aura et que les bonnes auras attirent de bonnes personnes. Je ne me laisserai plus avoir. »

Cécile, 28 ans

# Un peu de théorie

## **L'estime de soi influence nos rencontres : le besoin de cohérence**

L'être humain a un besoin de cohérence. La vision qu'il a de lui-même doit correspondre à la vision qu'il pense que les autres ont de lui (vous suivez ?). Ce besoin de cohérence est nécessaire, car il permet d'avoir des relations sociales « normales ». Imaginez que vous ayez une mauvaise estime de vous, mais que tous les gens autour de vous pensent : « Wouah, ce gars a une sacrée confiance en lui. » Cela déboucherait sur des comportements inadaptés de part et d'autre, des incompréhensions, voire des conflits, car vous ne comprendriez pas que les autres pensent cela de vous (même si cela peut vous faire du bien momentanément, vous auriez vite peur de ne pas être à la hauteur des attentes...).

## **Le phénomène d'auto-vérification**

Ce besoin de cohérence implique un phénomène d'auto-vérification. Cela signifie que nous recherchons auprès d'autrui la confirmation de la représentation que nous avons de nous-mêmes et nous nous présentons spontanément de façon à susciter cette confirmation.

Évidemment, si on interrogeait une personne dans la rue

et qu'on lui demandait : « Essayez-vous de donner une bonne image de vous quand vous rencontrez quelqu'un pour la première fois ? », elle vous répondrait : « Oui, évidemment. » Et ce serait vrai. Mais ce n'est pas si simple. Malgré nos efforts, nous envoyons certains signaux aux autres. Une bonne ou une mauvaise estime de soi se voit, de façon inconsciente : gestes, phrasé, gestuelle hésitants ou assurés.

En d'autres termes, nous sommes nos meilleurs amis ou nos pires ennemis... Car une personne ayant une estime de soi positive recherchera des gens qui lui renvoient cette bonne image qu'elle a d'elle-même. Et, bizarrement, la même chose se passe en cas d'estime de soi négative. Et ce besoin d'auto-vérification est quelquefois supérieur à d'autres besoins, comme celui de se sentir heureux...

## **Être ou paraître ?**

Notre besoin d'auto-vérification entre souvent en conflit avec notre besoin de valorisation, c'est-à-dire le besoin qui nous pousse à nous montrer intelligents et spirituels en société, ce qui est assez épuisant à la longue. Il s'avère que le besoin de valorisation est important, mais qu'il ne fonctionne que sur du court terme, c'est-à-dire au début d'une relation, pendant la phase de séduction et de mutuelle idéalisation. Cela explique que les mariages qui tiennent le plus longtemps sont ceux dans lesquels

chacun est « lucide » sur son compagnon, contrairement à ceux où l'un des partenaires a une image de l'autre trop idéalisée.

## **« Tu es trop bien pour moi »... Le syndrome de l'imposteur**

Il arrive cependant qu'il y ait un décalage entre ce que quelqu'un pense de lui-même et ce qu'il croit que l'autre pense de lui. Par exemple, celui qui a une mauvaise estime de soi pense alors qu'il ne mérite pas l'attention de son partenaire et que ce dernier va finir par démasquer « l'imposteur »... Il fait alors tout pour lui « ouvrir les yeux » : jalousie agressive, crises d'angoisses ou dévalorisation de soi constante. Après avoir provoqué la rupture, il se dira : « J'avais bien raison, je suis vraiment nul », ce qui va ainsi confirmer ce qu'il pensait déjà de lui...

Ce cas est extrême, mais ce « syndrome de l'imposteur » apparaît aussi au quotidien : nous avons alors tendance à minimiser les compliments que nous ne pensons pas justes (« Oh, je n'ai fait que suivre la recette », ou « Tout le monde aurait pu le faire »). C'est ce qu'on peut appeler la modestie.

En ce qui concerne les critiques, celles qui « disent la vérité » nous touchent plus durement que celles que nous pensons exagérées. Mais les critiques qui reflètent ce que

nous pensons peuvent nous donner un coup de fouet et nous « faire bouger » (après avoir temporairement fait baisser notre estime de soi). Ce sont les plus efficaces.

### **À retenir**

#### **Chacun veut retrouver sa « vraie » image dans le regard d'autrui**

Le phénomène d'auto-vérification nous pousse à rechercher les personnes qui nous confirment l'image que nous avons de nous-mêmes.

#### **Même quand cette image est négative !**

C'est la raison pour laquelle une personne avec une basse estime de soi peut rester avec un partenaire qui ne la traite pas bien, car elle a l'impression de le « mériter », ou de ne pas pouvoir trouver mieux (la situation créant ensuite un cercle vicieux).

#### **Le syndrome de l'imposteur : l'ennemi des couples**

La personne atteinte du « syndrome de l'imposteur » est trop modeste ; elle pense que son partenaire l'idéalise, ce qui l'empêche d'être heureuse et de goûter le moment présent.

#### **Peut-on échapper au phénomène de l'auto-vérification ?**

Pas vraiment... Mais c'est une bonne chose quand on a

une bonne estime de soi, puisqu'on va rechercher des personnes qui le confirment, ce qui fera du bien. Dans le cas inverse, on peut toujours améliorer son estime de soi. L'autovérification est un processus cognitif, qui implique nos pensées. Et même si ça peut paraître difficile, nous pouvons changer nos pensées !



# Traits de personnalité et estime de soi

« *La personnalité est la garde-robe du moi.* »

Louis Scutenaire



## Témoignage

*« Je suis éducateur dans un centre pour jeunes adultes dans le Berry. Évidemment, je rencontre dans ma profession énormément de personnes en souffrance : orphelins, alcooliques, drogués... Mon travail, c'est de leur rendre de l'autonomie, pour qu'elles puissent se débrouiller seules, peut-être, un jour. On travaille en étroite collaboration avec les psychiatres et les psychologues du centre, et le mot d'ordre, pour traiter les patients, c'est « Aidons-les à prendre confiance en eux... » C'est en effet le premier problème de ces jeunes, indépendamment de leurs addictions et traumatismes : n'ayant, pour la plupart, jamais eu de cadre familial stable ou aimant, ils se retrouvent tous avec une image d'eux-mêmes déplorables. Du coup, c'est vrai qu'ils sont nombreux à paraître costauds ou agressifs, mais si tu grattes un peu, au fond, ce sont juste des jeunes qui ont peur de vivre seuls... »*

*En fait, ils ont beaucoup de points communs, ce qui nous aide évidemment à les soigner, car on a l'habitude de traiter les mêmes types de personnalités. La plupart de ces jeunes sont, déjà, plutôt introvertis, très réservés. Ils ne se livrent que difficilement et sont peu sociables, ce qui ne facilite absolument pas les relations au sein du centre ! On doit parfois les séparer, quand ils viennent à se battre. Ils sont méfiants, et il faut vraiment qu'ils nous fassent confiance avant de pouvoir réellement travailler avec eux. Mais j'aime bien, justement, arriver et briser cette carapace qu'ils se construisent autour d'eux. Quand je vois que l'un d'eux commence à m'apprécier, à faire de l'humour avec moi ou à avoir une certaine*

*complicité, pour moi, c'est gagné !*

*Ce qui est marquant, surtout, c'est leur côté très instable au niveau émotionnel ; instabilité qui est, bien sûr, encore aggravée par leurs addictions. Ils passent du rire à la colère aussi rapidement que des enfants, ce qui n'est pas toujours facile à gérer, à cause de l'imprévisibilité de leurs réactions. Et puis ils peuvent aussi avoir des phases de dépression très nettes, qu'il faut soigner et prendre en compte dans les activités qu'on leur propose...*

*Nous, notre boulot, c'est d'essayer de multiplier les stimuli positifs, afin de leur redonner goût à une vie normale : on organise des camps où ils travaillent et où ils vivent en groupe, des activités sportives... On essaie à travers cela de leur montrer qu'ils sont capables de faire des choses, même si c'est difficile souvent... »*

Bernard, 43 ans

## **Un peu de théorie**

### **Estime de soi et personnalité sont liées**

La psychologie de la personnalité a pour but premier d'identifier les traits qui permettent de décrire, prévoir ou expliquer le comportement des individus. Un trait de personnalité est, chez quelqu'un, une de ses caractéristiques les plus stables. Ainsi, dans beaucoup de

situations différentes, une personne avec tel trait de personnalité aura tendance à réagir tout le temps de la même manière. Par exemple, on pourrait dire qu'une personne ayant comme trait de personnalité principal la timidité aura un comportement timide, que ce soit au supermarché, chez des amis ou au travail.

On ne saurait dire si l'estime de soi découle de la construction de notre personnalité ou si au contraire elle en est le pilier fondateur. Le débat reste ouvert, mais au final, quand on y réfléchit bien, peu nous importe le résultat. Car toujours est-il que personnalité et estime de soi sont liées, plus spécifiquement certains traits de personnalité présents à plus ou moins forte dose chez chacun de nous.

Certaines personnes ont par exemple des traits de personnalité qui vont favoriser ou au contraire empêcher le développement d'une bonne estime de soi, et rendre son amélioration d'autant plus difficile. Quels sont ces traits de personnalité ?

## **L'extraversion**

L'extraversion est, chez un individu, sa tendance à rechercher des contacts sociaux et des situations nouvelles. L'extraversion fait ainsi partie des compétences sociales appréciées par tous, car elle présage une personne sociable, souvent agréable à

côtoyer. Ainsi, les personnes extraverties sont douées pour la communication verbale et non verbale, et sont donc plus facilement acceptées par un groupe de personnes ou par un individu. De plus, elles ont tendance à s'orienter vers des activités « plaisir » et « rencontres », et à réagir plus positivement que les autres à des stimuli positifs. Au contraire, les personnes introverties auront de moindres compétences relationnelles, ce qui signifie plus de difficultés à se faire accepter dans un groupe.

Cela ne veut pas dire qu'une personne réservée ne peut avoir une bonne estime d'elle-même, évidemment. Elle peut très bien se développer harmonieusement, en accord avec sa personnalité, et trouver sa voie tout en conservant son côté introverti...

Enfin, l'extraversion d'un individu peut être améliorée, via des thérapies ou des stages de communication. Mais il est bien sûr évident qu'une personne très introvertie ne pourra devenir son exact contraire !

## **Le névrosisme**

Le névrosisme (attention, rien à voir avec la « névrose » freudienne, même si la racine du mot est la même) est la tendance chez un individu à éprouver facilement des émotions et sentiments négatifs, comme l'anxiété, la colère et la tristesse, voire la dépression. Cela explique facilement que ce trait de caractère soit lié à l'estime de

soi. Les personnes ayant un névrosisme très fort peuvent ainsi avoir des phases assez longues de dépression légère ou d'anxiété, avec, comme conséquence, une estime d'elle-même en baisse...

## **L'optimisme**

Eh oui ! Une personne optimiste aura tendance à avoir une meilleure estime d'elle-même qu'une personne pessimiste ! L'optimisme est en effet une façon d'appréhender l'avenir de façon positive, même si celui-ci s'annonce difficile. Et on sait qu'avoir une bonne estime de soi est également une façon d'être confiant en l'avenir. Les deux sont donc liés. A contrario, les personnes à basse estime d'elles-mêmes auront tendance à être pessimistes sur leur avenir, favorisant ainsi les prophéties -négatives. En d'autres mots, quand les pessimistes s'attendent à un malheur, ils font en général tout (de façon inconsciente) pour qu'il se réalise...

D'autres traits de personnalité, que l'on nomme « vertus », ou « forces de caractère » en psychologie positive, vont également influencer positivement l'estime de soi : la curiosité, l'humour, la bonté...

### **À RETENIR**

#### **Personnalité et estime de soi**

La personnalité d'un individu est l'ensemble des traits

qui le caractérisent et qui lui donnent un comportement stable dans la plupart des situations. L'estime de soi fait partie de la personnalité et peut même être influencée par d'autres traits de caractère présents chez un individu.

### **L'extraversion meilleure que l'introversion**

En effet, une personne extravertie (qui recherche notamment les contacts sociaux) aura plus de facilités à créer des liens avec les autres. Et nous savons qu'une personne aimée est une personne qui a beaucoup plus de chances d'avoir une bonne estime de soi.

### **Affects négatifs et estime de soi**

Les personnes qui ont tendance à ressentir beaucoup d'affects négatifs (qui font donc preuve d'un névrosisme important) peuvent également avoir une estime d'elles-mêmes plus basse, à cause notamment d'une anxiété forte et moins contrôlée.

### **Soyons optimistes !**

Enfin, l'estime de soi peut être corrélée avec l'optimisme... Une personne avec une mauvaise estime d'elle-même ayant évidemment tendance à voir le verre plutôt à moitié vide...

# Apparence physique et estime de soi

*« L'homme dépend de l'image de lui-même qui se forme dans l'âme d'autrui, même si c'est l'âme d'un crétin. »*

Witold Gombrowicz



## Témoignage

*« J'ai une sœur, Emma. Elle a toujours été très populaire. Il faut dire qu'elle est magnifique. Quand on la compare à moi, c'est évident que l'avantage est pour elle. Je ne suis pas moche, mais je suis moins « spectaculaire ». J'ai un visage plus carré, je suis plus*



*solide physiquement, moins féminine. Jusqu'à l'adolescence, ça ne m'a pas gênée, au contraire, j'idolâtrais ma sœur.*

*Ensuite, ça s'est gâté. Non pas que j'étais envieuse, mais il était clair qu'elle était plus attirante que moi et ça me faisait beaucoup de mal.*

*J'ai donc laissé tomber l'aspect « séduction », parce que je n'avais aucune chance. J'ai compensé en me mettant à travailler d'arrache-pied pour rentrer en fac de médecine. Puisqu'ils ne me trouvaient pas belle, je voulais leur prouver que j'étais intelligente ! Je me suis aussi éloignée d'Emma qui, elle, rentrait en BTS tourisme.*

*Enfin, maintenant que nous sommes adultes, cela n'a plus d'importance. Nous sommes mariées et la balance a penché de mon côté. Je suis pédiatre, j'ai des revenus confortables, alors qu'Emma galère un peu plus. Mais elle est toujours aussi belle. La différence, c'est que je suis plus sûre de moi maintenant, je sais que je plais quand même. Et l'apparence n'a plus autant d'importance pour moi... même si j'évite de faire du shopping avec elle ! J'ai réussi ma vie en ne misant pas que sur ça. Et puis, comme on dit, le temps qui passe nous rend tous égaux. Dans 50 ans, nous serons toutes les deux vieilles et ridées... »*

Marion, 33 ans

# Un peu de théorie

## Une composante essentielle de l'estime de soi

Évidemment, ce n'est pas tant l'apparence physique qui est importante pour l'image de soi, mais seulement l'idée que l'on se fait de son apparence physique, à travers l'image de soi que nous renvoient les autres. Parmi tous les critères que nous passons au crible lorsque nous nous auto-évaluons, l'apparence physique est l'un des plus importants. En effet, pour tous les autres critères (intégration sociale, capacités intellectuelles, habileté motrice, etc.), leur évaluation dépend du milieu dans lequel on se trouve, ainsi que de son investissement personnel. Par exemple, un garçon plutôt intellectuel accordera peu d'importance à ses performances sportives (et son estime de soi sera donc peu touchée s'il a une mauvaise note en EPS). De plus, il évitera de se mettre dans une situation où il peut être mis en échec (surtout s'il veut séduire une fille). À lui donc les ateliers de théâtre, d'échecs ou de journalisme plutôt que les matchs de football improvisés dans la cour.

En revanche, il est difficile de mettre de côté son image. Parce qu'elle est évaluée quel que soit le milieu dans lequel on est et qu'il est difficile de la mettre de côté pour ne pas être jugé (qu'il serait confortable de se dire :

« Bon, aujourd'hui, petite forme, je laisse mon image à la maison en allant au boulot. »). L'apparence physique est une qualité intrinsèque... et omniprésente pour chacun. Il est donc facile de la surinvestir, c'est-à-dire de lui donner une importance primordiale par rapport au reste.

## **Le complexe du homard**

L'adolescence est une période très critique pour l'estime de soi. Le corps subit alors de multiples changements, rapidement et sans qu'on puisse les contrôler et l'apparence physique devient alors pour beaucoup un objet de préoccupation. Cela peut être vécu difficilement pour certains parce que l'adolescence est une période de transition entre le monde de l'enfance et celui des adultes, une période de doutes et de mal-être où l'on est fragile psychologiquement. C'est ce que Françoise Dolto appelle le « complexe du homard ». Cela signifie que l'adolescent, tout comme le crustacé, perd sa carapace devenue trop étroite pour lui à un moment donné, ce qui lui permet par la suite de grandir : la carapace suivante sera plus coriace, plus solide. Mais pendant cette mue, Il perd sa protection : cela le rend vulnérable, il se replie sur lui-même ou peut devenir plus agressif.

L'adolescent, en quête d'identité, ressent le regard des autres de façon presque épidermique. Son estime de soi est donc extrêmement dépendante de l'acceptation de son physique par les autres. Alors, il se construit sur un

modèle fondé sur les critères de la bande, de la mode, des valeurs du groupe. Il choisit donc ses habits en fonction des autres, pour se rapprocher et faire partie d'un certain groupe. Et c'est à ce groupe de référence qu'il va se comparer. On se compare à ce qui est proche de soi et éloigner la source de comparaison négative aide à se protéger.

## **De la « fashion victim » à la « self-esteem victim »**

Le plus important pour l'adolescent est qu'il finisse par se construire une identité, une image à peu près acceptable de lui-même, qu'il apprenne à assumer sa singularité pour évoluer vers une maturité et une estime de soi plus stable. Le souci est quand cette tyrannie du « look », de la mode se prolonge après cette période. L'individu continue à tout miser sur son apparence : c'est la seule qualité qu'il se reconnaît. Ou alors il cherche à surcompenser un ancien complexe : c'est par exemple la jeune fille mal dans sa peau qui achète, une fois adulte, les mêmes chaussures en plusieurs couleurs différentes (ou qui se fait refaire le nez). Évidemment, la société actuelle ne fait rien pour arranger les choses, en valorisant un seul modèle de beauté idéale (mince et jeune).

Poursuivre un tel rêve est forcément dépersonnalisant, puisqu'il implique de nier sa nature pour poursuivre un

idéal à la fois inaccessible, stéréotypé et illusoire. Alors que l'essence même d'une bonne estime de soi est de s'accepter tel que l'on est. Certaines personnes font alors de leur look un « pansement » bien dérisoire pour combler une estime de soi déficiente... Et la mode étant une excuse pour consommer, ces « fashion victims » deviennent alors des « shopaholics » (accros du shopping) compulsifs. Le cercle vicieux est alors enclenché : problèmes d'argent et culpabilité, donc baisse de l'estime de soi, donc besoin compulsif d'acheter de nouveaux vêtements...

## **À RETENIR**

### **Un critère important de l'estime de soi**

Il est difficile de faire abstraction de notre apparence physique. C'est l'un des seuls critères d'autoévaluation avec lequel il est impossible de tricher : le corps est tout le temps exposé au regard des autres, contrairement à nos autres compétences, qu'elles soient sociales, morales, sportives, scolaires, professionnelles, artistiques ou autres.

### **La crise d'adolescence**

Les préoccupations des adolescents sur leur physique semblent excessives, mais cela est tout à fait normal. La crise d'adolescence est appelée « complexe du homard » par Françoise Dolto : l'enfant perd sa carapace avant d'en acquérir une autre et devient

vulnérable et influençable. Il cherche alors à intégrer un groupe auquel il s'identifie pour se protéger.

### **L'acceptation de soi**

L'importance que nous accordons à notre physique et la possibilité de cultiver nos autres compétences influencent notre estime de nous-même. Continuer à ne se préoccuper que de son apparence à l'âge adulte est le reflet d'une faible estime de soi. Il s'agit d'essayer de dissocier la perception de notre corps des modèles placardés un peu partout...

# Fille, garçon : même estime de soi ?

*« En ce qu'ils ont de commun, les deux sexes sont égaux ; en ce qu'ils ont de différent, ils ne sont pas comparables. »*

Jean-Jacques Rousseau



## Témoignage

« J'ai eu deux enfants, Matthieu et France, qui étaient tous les deux très proches, autant au niveau affectif qu'au niveau de l'âge (ils n'ont qu'un an de différence). J'ai donc pu les voir grandir ensemble et les voir évoluer à travers les âges de la vie quasiment simultanément. Je me suis aperçue que même si je les aimais de la même façon, et même s'ils avaient finalement le même patrimoine génétique, leur évolution était, elle, complètement différente ! C'est vrai que ça fait un peu cobaye quand je parle de mes enfants comme ça, mais les observer grandir a été l'un de mes passe-temps favoris... France est l'aînée : c'est maintenant une jeune femme très mature, voire parfois trop, et qui n'a pas eu beaucoup de difficultés enfant ou ado. Elle était assez populaire à l'école : elle était jolie, sportive, d'un bon niveau scolaire, et elle s'est fait beaucoup d'amis, qu'elle voit encore aujourd'hui d'ailleurs pour la plupart. Elle s'est orientée rapidement vers une voie scientifique, parce qu'elle aimait les maths, mais elle a abandonné assez vite pour faire une école d'infirmière. Pour moi, c'était un peu du gâchis : elle était très bonne en maths et en bio, et je pense qu'elle aurait pu aller beaucoup plus loin... Mais bon, elle est heureuse en tant qu'infirmière, donc je suis contente pour elle.

Matthieu, lui, a eu aussi un bon parcours scolaire. En revanche, il était beaucoup plus solitaire, et je m'inquiétais parfois pour lui. Même sa sœur lui demandait pourquoi il n'avait pas d'amis. Mais lui ne



*paraissait pas en souffrir tant que ça : il faisait du tennis deux fois par semaine, avait un ou deux copains à l'école, et cela semblait lui suffire.*

*Ce que j'ai ressenti, moi, en tant que mère, c'est que ma fille semblait avoir plus de « pression » sur les épaules, sans qu'on sache vraiment pourquoi d'ailleurs, et alors qu'elle réussissait mieux que son frère. Elle se remettait plus facilement en question, était plus durablement affectée par ses mauvaises notes, alors que Matthieu se contentait de « je bosserai plus la prochaine fois » sans forcément se poser trop de questions... Pourtant, je ne pense pas que ce soit nous qui lui avons mis la pression : on est assez adepte du « développe-toi comme tu le souhaites », et on a toujours montré qu'on était fiers de nos enfants ! Mais finalement, avec l'âge, elle a pris plus d'assurance, et elle est devenue beaucoup moins fragile... »*

Catherine, 59 ans

## **Un peu de théorie**

### **L'estime de soi modelée par la société**

L'estime de soi est une appréciation de soi-même, qui reste fortement conditionnée par l'image que l'on a de soi et par l'image que les autres nous renvoient. Quand tout se passe bien dans la famille, les enfants ont en

général une bonne image d'eux-mêmes : ils sont choyés, aimés, soutenus. C'est pour cette raison que le stade de l'école est crucial, car l'école et les apprentissages pédagogiques, sociaux et affectifs qui y sont liés peuvent bouleverser durablement l'estime d'eux-mêmes de nos enfants. Ils doivent en effet développer des qualités cognitives, affectives et relationnelles importantes, et assimiler énormément de règles de « vivre ensemble ».

Ainsi, l'enfant développe son estime de soi à travers la sphère familiale, scolaire et enfin sociale. Ces éléments complémentaires contribuent à sa formation (pour sa vie sociale future), mais aussi à son « formatage » social, suivant les attentes qui sont placées en lui. Et ces attentes sont souvent différentes suivant que cet enfant est une fille ou un garçon. Le développement de son estime de lui-même sera lui aussi, donc, dépendant de ces attentes.

On peut ainsi observer des différences dues au sexe des enfants dans trois domaines différents qui vont influencer la construction de l'estime de soi : le rapport au corps, l'apprentissage et le rapport aux autres.

## **Le rapport au corps : avantage aux garçons !**

Les filles sont en effet plus sévères et plus critiques à leur propre égard que les garçons, notamment au niveau physique, sujet beaucoup plus sensible et valorisé chez

les filles que chez leurs pairs masculins, même si les garçons peuvent également se sentir mal dans leur peau, surtout si leur physique s'éloigne des idéaux de virilité et de musculature en vigueur. Chez les filles (qui atteignent la puberté en moyenne deux ans plus tôt que les garçons), la transformation de leur corps les affecte plus profondément que les garçons. Comme si la puberté et l'apparition de formes plus girondes éloignaient leur corps réel de leur corps rêvé, c'est-à-dire un corps longiligne, comme on en voit dans les publicités. Et c'est en général inutile de leur rappeler que la femme « moyenne » (normale ?) pèse 66 kg (et non pas 48, comme la plupart des mannequins...), et que la moitié des femmes françaises portent du 44 !

## **Une résistance à l'échec scolaire différente**

En ce qui concerne l'apprentissage purement scolaire, on observe également, dans certaines études, des différences entre les filles et les garçons au niveau de leur résilience liée à leurs performances scolaires. Ainsi les filles ont tendance à attribuer leurs réussites à leurs efforts et leurs échecs à leur incapacité, alors que les garçons attribuent leurs échecs à leur manque de travail et leur réussite à leurs capacités intellectuelles, comme on peut d'ailleurs le voir dans le témoignage de Catherine. Les filles auraient ainsi tendance à « se mettre la pression » plus

facilement, ce qui les amène aussi, ne l'oublions pas, à travailler plus dur que leurs pairs masculins ! Mais évidemment, en cas d'échec, la pente est également plus dure à remonter...

## **Un rapport aux autres plus valorisé chez les filles**

Les filles donnent beaucoup plus d'importance que les garçons à ce que l'on appelle les qualités relationnelles : elles mettent ainsi un point d'honneur à nouer des liens forts avec leurs amis (des liens parfois très exclusifs d'ailleurs), et à créer une véritable intimité affective avec ceux qu'elles aiment. Leurs discussions portent donc, la plupart des temps, sur des thèmes plus personnels que ceux abordés par les garçons. D'ailleurs, une jeune fille qui n'a aucune amie a très souvent de gros problèmes d'estime d'elle-même. Les garçons, eux, préfèrent en général partager des activités, plutôt que discuter de leurs peines de cœur...

### **À RETENIR**

#### **L'estime de soi fortement influencée par le sexe de l'individu**

Que l'on soit une fille ou un garçon influence forcément les attentes des autres : famille, amis, société en général. Et c'est souvent à travers l'école

que ces attentes se cristallisent.

### **Des filles plus complexées**

Le physique est un critère important pour l'estime de soi. Les filles semblent ainsi plus sensibles à ce critère, en se montrant très critiques avec leurs propres corps, qui, à l'adolescence, s'éloignent parfois des standards de beauté classiques.

### **Des filles moins résilientes**

Face à l'échec scolaire, il semblerait en effet que les filles soient plus fragiles, avec une tendance à se dévaloriser ou à culpabiliser plus facilement.

### **Des rapports affectifs plus étroits chez les filles**

Les relations d'amitié intime sont en général plus favorisées chez les filles que chez les garçons, et mieux perçues. Ainsi, l'environnement favorise chez les femmes la capacité de dialogue, alors que les hommes sont plutôt poussés vers l'action. D'où les innombrables disputes dans les couples, quand la femme veut discuter, et que l'homme préfère faire de la moto...

# Estime de soi et agressivité

« Lorsque quelqu'un te met en colère, sache que c'est ton jugement qui te met en colère. »

Épictète



## Témoignage

*« J'ai trois enfants qui sont très différents même si j'ai essayé de les élever de la même façon. Romuald, l'aîné, qui a maintenant 42 ans, ne m'a jamais posé de problèmes. C'est un garçon droit, qui a eu très tôt le sens des responsabilités. Il agit toujours avec beaucoup de réflexion et je ne l'ai jamais vu s'énerver, sauf une fois, quand un garçon avait fait pleurer sa petite sœur. Mon second, Matthieu, a toujours été jaloux de son frère. On dit d'habitude que c'est l'aîné qui est jaloux à l'arrivée de son frère et bien là, pas du tout. Je crois qu'il a fait un petit complexe par rapport à lui. Très vite, son caractère s'est opposé à celui de Romuald. Par exemple, il devient vite agressif dès qu'il sent qu'on pourrait le critiquer. Il est susceptible et ses colères sont légendaires. On a beau lui expliquer qu'on ne l'attaque pas, il a tendance à prendre tout pour lui. Romuald préfère l'éviter et Emmanuelle, ma fille, ne le supporte pas. Il faut dire qu'il s'en est souvent pris à elle, la pauvre. Elle n'a jamais fait de mal à personne, mais elle a toujours été en adoration devant Romuald, ce qui énervait beaucoup Matthieu. Pourtant, Matthieu n'a pas mal réussi dans la vie, il dirige une concession automobile vers Lyon et ça marche plutôt bien, même si on a quelquefois des échos d'employés un peu secoués. Je crois qu'il n'arrivera jamais à être totalement serein. Peut-être est-ce aussi de ma faute, je n'ai sûrement pas été assez objective avec eux... »*

Brigitte, 65 ans

# **Un peu de théorie**

## **Qu'est-ce que l'agressivité ?**

L'agressivité est un terme qui regroupe les caractéristiques de la personnalité (état, tendances ou prédispositions) qui poussent une personne à s'affirmer. Alors qu'elle a souvent mauvaise réputation, l'agressivité en soi n'est pas négative, au contraire. Elle a permis, pendant des millénaires, de préserver l'espèce. Il est évident que dans la sélection naturelle, l'homme n'aurait pu survivre s'il n'avait été un animal agressif.

L'agressivité devient cependant un problème quand elle devient le mode de communication privilégié, c'est-à-dire quand une personne n'utilise que ce moyen-là pour s'affirmer, au lieu d'utiliser des comportements affiliatifs, c'est-à-dire des comportements qui privilégient la coopération (comme l'échange, la discussion, ou même tout simplement une gestuelle ouverte et apaisante) plutôt que la domination.

## **Quel est le lien entre agressivité et estime de soi ?**

Il s'avère que ces deux notions sont inextricablement liées. En effet, avoir une bonne estime de soi, c'est être capable d'avoir des relations authentiques et satisfaisantes avec son entourage, afin d'être accepté



socialement (ce qui, en conséquence, augmente encore l'estime de soi). Pour cela, nous utilisons ce que l'on appelle notre intelligence émotionnelle. L'intelligence émotionnelle est la capacité de déceler, puis reconnaître une émotion pour y réagir de façon adéquate, que ce soit chez soi-même ou chez les autres. L'intelligence émotionnelle n'a rien à voir avec le QI ou le milieu social, c'est une faculté que l'on acquiert au fil des années, notamment en vivant dans un milieu stable, rassurant, qui facilite les échanges émotionnels (et la construction d'une bonne estime de soi...). L'empathie en est une composante. Il s'avère que des personnes n'ayant pas suffisamment développé leur empathie se retrouvent souvent démunies face à leurs émotions ou celles des autres. Elles sont alors maladroitement en situation de groupe, ne sachant quels moyens utiliser pour être intégrées, ce qui favorise alors un rejet de la part des autres, et donc la baisse de l'estime d'elles-mêmes.

Deux types d'individus peuvent développer l'agressivité comme mécanisme de défense dans leurs rapports aux autres. Premièrement, ceux qui ont une très haute estime d'eux-mêmes, mais instable, et dont le critère de réussite personnelle n'est pas relationnel (mais financier par exemple). En effet, ces personnes peuvent manquer d'empathie car elles sont très centrées sur le maintien de leur propre estime d'elles-mêmes (qui n'en demeure pas moins fragile, bien que haute). Elles peuvent alors réagir

de façon agressive dès qu'elles la sentent menacée. De même, les personnes à faible estime d'elles-mêmes peuvent aussi développer de l'agressivité car elles sont plus susceptibles aux attaques, rumeurs et agressions. En effet, étant peu sûres d'elles, elles ont tendance à interpréter négativement une attitude qu'elles jugent ambiguë.

Cela ne veut pas dire qu'une personne ayant une bonne estime d'elle-même ne sera jamais agressive, mais que son agressivité ne sera pas son unique moyen de communication en cas de conflit réel ou potentiel.

## **Pourquoi les garçons sont-ils plus agressifs ?**

Des études ont montré que les garçons étaient globalement plus agressifs que les filles. Jusque-là, rien de nouveau sous le soleil, me direz-vous. Cependant, des études ont montré que les garçons agressifs avaient une meilleure estime d'eux-mêmes que les filles agressives. Comment cela se fait-il ? Les spécialistes avancent des causes non seulement évolutionnistes (le mâle dominant est celui qui se reproduit) mais aussi culturelles pour expliquer cela. En effet, chez les garçons, l'affirmation de soi et la prise de leadership sont des qualités plus valorisées socialement que chez les filles, qui, quoi qu'on en dise, doivent démontrer, au contraire, des qualités de calme, de médiation, voire de soumission. L'agressivité

chez les garçons est donc une façon de maintenir leur estime d'eux-mêmes en correspondant aux stéréotypes sociaux.

## **À RETENIR**

### **L'agressivité est saine si elle est bien utilisée**

Loin de là notre idée d'annihiler toute agressivité. Celle-ci est nécessaire dans certaines situations. Elle devient problématique quand elle devient le mode de communication favori d'une personne, que ce soit pour se défendre ou obtenir quelque chose.

### **L'estime de soi et l'agressivité sont liées**

En général, toute personne avec une estime d'elle-même instable, que celle-ci soit haute ou basse, peut développer un comportement agressif. Ce comportement devient le mécanisme de défense de prédilection dès lors qu'elle sent son estime d'elle-même menacée.

### **Agressivité et estime de soi diffèrent selon le sexe**

Être agressif, pour un homme, est plutôt bon pour l'estime de soi, car il se conforme aux codes sociaux en vigueur, qui confondent virilité et agressivité. En revanche, le même postulat n'est pas valable pour les filles, desquelles on attend plus de diplomatie...

**Disponible :**

## **Under Control**

Tyler Cole est respecté, secret et froid. Rien ni personne ne lui résiste, il impose ses décisions dans chaque aspect de son existence. Quand Samantha fait irruption dans sa vie, il croit pouvoir la soumettre aux mêmes règles que les autres, l'utiliser et la garder à distance avant de la jeter. Il n'avait pas prévu qu'elle se révèle être une adversaire à sa mesure... Elle le bouleverse, le trouble et lui donne envie de croire à ses sentiments interdits... Est-il prêt à baisser les armes pour elle ?

[Tapotez pour télécharger.](#)



*Marie Hayle*  
**UNDER CONTROL**

*Luv*  **addictives**

« Toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. »

© ESI, 100 rue Petit, 75019 Paris

Juin 2019

ISBN 9782359328288

ZSOI\_022