

**IMPARFAITS,  
LIBRES ET HEUREUX**

*PRATIQUES DE L'ESTIME DE SOI*

**Docteur Christophe André  
Centre Hospitalier Sainte-Anne  
Paris**

# PLAN

- 1) Ce que n'est pas l'estime de soi...
- 2) Où en sommes-nous vraiment avec l'estime de soi ?
- 3) Ce qu'il faut savoir sur l'estime de soi.
- 4) Pressions sur l'estime de soi.
- 5) Protéger et développer l'estime de soi.

# 1) CE QUE N'EST PAS L'ESTIME DE SOI...

**2) OÙ EN SOMMES-NOUS  
VRAIMENT  
AVEC L'ESTIME DE SOI ?**

# NOUS IRONS TOUS AU PARADIS...

Sondage en 1997 aux USA :

« Qui a des chances d'aller au ciel ? »

Bill Clinton : 52%

Lady Diana : 60%

Michael Jordan : 65%

Mère Teresa : 79%

MOI : 87%

*US News and World-Report (31 march 1997, p. 18)*

# TOUT LE MONDE A UNE BONNE ESTIME DE SOI...

- « Better than average effect »
- 90% des cadres, 90% des professeurs d'université, 96% des étudiants s'estiment plutôt supérieurs à la moyenne dans l'exercice de leurs fonctions.
- Sur l'ensemble de ce genre d'études, 67 à 96% des personnes se surévaluent par rapport à leurs pairs.

*Taylor SE, Armor DA. Positive illusions and coping with adversity.  
Journal of Personality 1996, 64: 873-898.*

*« En faisant certaines chansons réussies, en étant applaudi par six mille personnes qui crient mon nom, j'ai l'impression d'être légèrement supérieur à moi-même. »*

*Alain Souchon, entretien à Télérama  
(n°3063, 24 septembre 2008, 19-22)*

*« D'expérience en expérience,  
j'en arrive à la certitude  
que je ne suis fait pour rien »*

*JULES RENARD*



*« Je ne connais personne  
de plus inutile et de plus inutilisable  
que moi »*

*CIORAN*

# TOUT LE MONDE A UNE BONNE ESTIME DE SOI, SAUF QUE...

- Face à des tâches difficiles, « below than average effect ».
- L'estime de soi est très réactive aux difficultés de vie.
- En laboratoire, en cas de mise en échec, ou de comparaison sociale défavorable, altérations significatives des chiffres obtenus aux questionnaires d'estime de soi.
- Nombreuses estimes de soi « défensives ».

*(pour synthèse, voir André 2006)*

### **3) CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ESTIME DE SOI**

# DÉFINITION ?

*« Si personne ne me le demande, je le sais ; mais si on me le demande et que je veuille l'expliquer, je ne le sais plus. »*

*Saint Augustin  
(Les Confessions : 11, 14)*

« **Estime** : sentiment favorable né de la bonne opinion  
que l'on a du mérite ou de la valeur de quelqu'un. »  
(*DCLF*)

« *Et nous pouvons ainsi nous estimer ou nous mépriser nous-mêmes...* »

*Descartes, Les passions de l'âme (54)*

« *L'estime de soi-même est le plus grand mobile des âmes fières,  
l'amour-propre fertile en illusions se déguise et se fait prendre pour cette  
estime...* »

*Rousseau, Rêveries, 8ème promenade*

# CONCEPTS VOISINS DE L'ESTIME DE SOI

- **Amour-propre**
- **Narcissisme**
- **Confiance en soi**
- **Affirmation de soi**

# COMMENT COMPRENDRE L'ESTIME DE SOI ?

*Dimension  
affective  
et subjective  
du « self »*

- **Regard et jugement sur soi**  
(« comment je me vois ? »)
- **Rapport à soi**  
(« comment je me traite ? »)
- **Positionnement social**  
(« que pense-t-on de moi ? où en suis-je par rapport aux autres ? »)

# ESTIME DE SOI

**Rapport évaluatif et affectif à soi-même, très fortement influencé par le sentiment d'acceptation (estime) sociale.**



# LES FONCTIONS DE L'ESTIME DE SOI

- Protéger face à l'adversité
- Faciliter l'action sereine
- Donner du recul par rapport aux pressions sociales

# L'ESTIME DE SOI COMME SOCIOMÈTRE

(Cooley 1902)

- **Tout ce qui augmente l'acceptation sociale augmente (un peu) l'estime de soi.**
- **Tout ce qui diminue l'acceptation sociale diminue (beaucoup) l'estime de soi.**

# ESTIME DE SOI ET AUTOCONTRÔLE

- Des petits groupes de six personnes de même sexe font connaissance. Ensuite, rejet ou acceptation par pseudo feedback.
- Puis, évaluer goût et texture de cookies (35 sur un plateau).
- Les participants qui viennent de subir le rejet vont avaler en moyenne **neuf** cookies pour répondre au questionnaire d'évaluation des gâteaux, là où les participants qui n'ont pas été rejetés n'en avaleront que **quatre ou cinq** en moyenne...

*Baumeister RF et coll.  
Social exclusion impairs self-regulation.  
Journal of Personality and Social Psychology 2005, 88 : 589-604.*

# LES ATTRIBUTIONS CAUSALES DANS LA DÉPRESSION

<b>INTERNE</b>	<b>EXTERNE</b>
<b>STABLE</b>	<b>INSTABLE</b>
<b>GLOBAL</b>	<b>SPÉCIFIQUE</b>

*« Il faudrait que je me tienne vraiment en très haute estime pour ne pas trouver légèrement excessive malgré tout la jubilation de ma fille à chaque fois que j'apparais. »*

*Éric Chevillard,  
L'Autofictif, 21 octobre 2008*

# LES PROFILS DE L'ESTIME DE SOI

	HAUTE	BASSE
STABLE	Haute estime de soi stable	Basse estime de soi stable
INSTABLE	Haute estime de soi instable	Basse estime de soi instable

# RAPPORT À L'ACTION ET DYNAMIQUE DE L'ESTIME DE SOI

- **Niveau de l'estime de soi** : *lié à succès et reconnaissance.*
- **Stabilité de l'estime de soi** :
  - *liée à l'intelligence de l'échec et de l'adversité ;*
  - *à l'autonomie et au recul envers succès et reconnaissance ;*
  - *à l'équilibre acceptation/action.*

## **4) PRESSIONS SUR L'ESTIME DE SOI**



# INFLUENCES SOCIALES TOXIQUES SUR L'ESTIME DE SOI

- Possessions et statut
- Apparence physique
- Performances

*Toutes formes de comparaisons et compétitions lorsqu'elles sont systématiques et automatiques et non librement décidées et activées...*

*Le problème des « tensions comparatives »...*

**Estime de soi  
et pressions  
sur l'apparence**

**Estime de soi  
et pressions  
sur la performance**

# **Pressions sociales et dérapages de l'estime de soi...**

# ESTIME DE SOI ET IDÉAUX

Se rapprocher de ses idéaux  
augmente l'estime de soi.

S'en éloigner la diminue.

**Renoncements  
et mécanismes de défense  
de l'estime de soi...**

# LES STRATÉGIES D'AUTO-HANDICAP

*(Tice 1991)*

HAUTE ESTIME DE SOI	BASSE ESTIME DE SOI
<p><i>POURQUOI ?</i></p> <p><i>Pour augmenter son estime de soi en cas de succès (augmenter les gains)</i></p>	<p><i>POURQUOI ?</i></p> <p><i>Pour protéger son estime de soi en cas d'échec (limiter les pertes)</i></p>
<p><i>QUAND ?</i></p> <p><i>Activé dans les situations où le succès est anticipé</i></p>	<p><i>QUAND ?</i></p> <p><i>Activé dans les situations où l'échec est anticipé</i></p>

« *JE NE SAIS PAS* »

Reconnaître ses limites...



**5) PROTÉGER  
ET DÉVELOPPER  
L'ESTIME DE SOI**

# **FACILITER L'ESTIME DE SOI**

- **Acceptation de soi**
- **Sentiment de sécurité**
- **Sentiment d'appartenance**
- **Sentiment de compétence**
- **Capacités de communication**

# ATTITUDES FAVORABLES À L'ESTIME DE SOI

- **Faciliter un sentiment de contrôle personnel**
- **Donner un feed-back régulier, positif ou négatif**
- **Ne pas critiquer les personnes mais les comportements**
- **Valoriser les initiatives plus que les réussites**
- **Développer une intelligence de l'échec**
- **Augmenter les compétences individuelles**
- **Favoriser l'esprit d'équipe et la coopération**
- **Appliquer des règles claires, stables, prévisibles**

**Etc...**

# CLINIQUE DE LA MÉSESTIME DE SOI

- **Le lien à soi** : jugement négatif sur soi, monologues internes (« le critique intérieur »), déficit d'auto-compassion et d'auto-réparations...
- **Les comportements** : évitements, soumissions, compensations (par rapport aux croyances d'infériorité ou d'inadéquation)...
- **Les émotions** : dérégulation des émotions sociales (anxiété sociale, honte et gêne)...

# QU'EST-CE QU'UNE « BONNE » ESTIME DE SOI ?

- Niveau
- Stabilité
- Harmonie et diversité
- Autonomie
- Coût
- Place centrale ou non...

*(André, 2006)*

# LES DOMAINES D'EXPRESSION DE L'ESTIME DE SOI

- **Capacité à agir**  
(motivation, prise de décision, leçons des échecs...)
- **Capacité à se sentir bien**  
(bien-être émotionnel)
- **Capacité à vivre des relations satisfaisantes**  
(affirmation de soi, affiliation...)

# STRATÉGIES DE DÉVELOPPEMENT DURABLE DE L'ESTIME DE SOI

LE RAPPORT À SOI

LE RAPPORT À L'ACTION

LE RAPPORT AUX AUTRES

L'OUBLI DE SOI

# LE RAPPORT À SOI

- Se connaître
- Ne plus se juger
- Cultiver des relations amicales à soi-même
- S'accepter pour mieux progresser
- Etc...



# Acceptation de soi

*« Tu entreras tout entier au Paradis,  
ou tu n'y entreras pas du tout. »*

*Adage Soufi*

# LE RAPPORT À L'ACTION

- Agir, ça change tout...
- L'action, pas la pression
- Du bon usage du feed-back
- Philosophie de l'échec et du succès
- Psychologie des regrets
- Etc...

**Estime de soi  
et action sereine...**

# Combattre les évitements

*« En agissant, on se trompe parfois. En ne faisant rien, on se trompe toujours. »*

*Romain Rolland*

**Ne pas combattre ses doutes  
seulement  
par la recherche de l'excellence**

*« La perfection est une défense. »*

*Paul Valéry*

# Accepter et aimer l'imperfection

*« Aimer la perfection parce qu'elle est le seuil,  
Mais la nier aussitôt connue, l'oublier morte,  
L'imperfection est la cime. »*

*Yves Bonnefoy*

# Vaincre la peur de l'échec

*« Une seule chose importe : apprendre à être perdant. »*

*Cioran*

# LE RAPPORT AUX AUTRES

- Ajuster son détecteur de rejet social.
- Faire attention aux compétitions, comparaisons et jugements sociaux.
- Privilégier l'appartenance à la dominance.
- S'affirmer.
- Élargir l'estime de soi (gratitude, admiration...)
- Etc...



# Humilité et estime de soi : s'affranchir des comparaisons...

*« L'homme humble ne se croit - ou ne se veut - pas inférieur aux autres : il a cessé de se croire - ou de se vouloir - supérieur. »*

*André Comte-Sponville*

# Rester sensible

*« Un rien m'agite. Rien ne m'ébranle. »*

*Louise Weiss*

# BIBLIOGRAPHIE

## Ouvrages sources pour professionnels

- **Baumeister RF (ed). Self-esteem : the puzzle of low self-regard. New-York, Plenum Press, 1993.**
- **Bolognini M, Prêteur Y. Estime de soi, perspectives développementales. Lausanne, Delachaux et Niestlé, 1998.**
- **Burns DD. Ten days to self-esteem. New York, Harper Collins, 1999.**
- **Carlock CJ (ed). Enhancing self-esteem. Philadelphia, Taylor & Francis, 1999.**
- **Fennell MJV. Overcoming low self-esteem. London, Constable & Robinson, 1999.**
- **Kernis MH (ed). Efficacy, agency, and self-esteem. New-York, Plenum Press, 1995.**
- **Owens TJ, Stryker S, Goodman N (eds). Extending self-esteem theory and research. Sociological and psychological currents. Cambridge, Cambridge University Press 2001.**

## **Lutte contre les influences sociales toxiques**

- **Amadiou JF. Le poids des apparences. Paris, Odile Jacob, 2002.**
- **Huston N. Professeurs de désespoir. Arles, Actes Sud, 2004.**
- **Klein N. No logo. Arles, Actes Sud, 2001.**

# Statut social et identité

- **Arnaud C. Qui dit je en nous ? Paris, Grasset, 2006.**
- **De Botton A. Du statut social. Paris, Mercure de France, 2004.**
- **Cannone B. Le sentiment d'imposture. Paris, Calmann-Lévy, 2005.**
- **Martin JP. Le livre des hontes. Paris, Seuil, 2006.**
- **Rosenbaum A. La peur de l'infériorité. Aperçus sur le régime moderne de la comparaison sociale. Paris, L'Harmattan, 2005.**

## ESTIME DE SOIS DE SOI DE L'ENFANT

- **Duclos G. L'estime de soi, un passeport pour la vie. Éditions de l'Hôpital Sainte Justine, Montréal, 2004.**
- **George G : La confiance en soi de votre enfant. Odile Jacob, Paris, 2007.**
- **Pickhardt : Développez l'estime de soi de votre enfant. Éditions de l'Homme, Montréal, 2000.**

## PRINCIPALES PUBLICATIONS DE CHRISTOPHE ANDRÉ

- Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité. Odile Jacob, 2009.
- Petits pénibles et gros casse-pieds. Seuil, 2007 (avec le dessinateur Muzo).
- De l'art du bonheur. L'Iconoclaste, 2006.
- Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi. Odile Jacob, 2006.
- Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies. Odile Jacob, 2004
- Petits complexes et grosses déprimés. Seuil, 2004 (avec le dessinateur Muzo)
- Vivre heureux. Psychologie du bonheur. Odile Jacob, 2003.
- Petites angoisses et grosses phobies. Seuil, 2002 (avec le dessinateur Muzo)
- La force des émotions. Odile Jacob. 2001 (avec François Lelord)
- La peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale. Odile Jacob, 2000 (2<sup>ème</sup> édition, avec Patrick Légeron)
- L'estime de soi. Odile Jacob, 1999 (avec François Lelord)
- Comment gérer les personnalités difficiles. Odile Jacob, 1996 (avec François Lelord)