



Bonjour à toutes et à tous !

BIENVENUE !



De l'estime de soi ... à l'estime du Soi

Rencontre - discussion
CMR 88
Le 24 octobre 2010



Quelques définitions pour se repérer ...

- La confiance en soi
- L'affirmation de soi
 - L'image de soi
 - Le soi idéal
- La conception de soi



La confiance en soi

- Elle existe dans l'esprit de la personne
 - qui fait une prédiction réaliste et ponctuelle
 - qu'on a les ressources nécessaires
 - pour faire face à un genre particulier de situation



L'affirmation de soi

- C'est la capacité
 - de prendre sa place
 - de communiquer clairement avec bienveillance et fermeté au milieu des autres,
 - d'accepter et de refuser



L'image de soi

- Ce que la personne perçoit d'elle-même



Le soi idéal

- Ce que la personne souhaiterait être



Le concept de soi

- La vision globale :
 - I'image de soi,
 - soi idéal,
 - estime de soi.



L'estime de soi

- C'est :
 - La perception d'une compétence personnelle,
 - La conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne.



Avoir de l'estime de soi

- Cette estime de soi exige que l'on puisse :
 - S'accepter soi-même tel que l'on est,
 - Gérer ses émotions,
 - Négocier avec les autres,
 - Faire face aux conflits, accepter ce qui est (la réalité)
 - S'affirmer face aux autres,
 - Se faire confiance.



L'Estime de soi

- Sentiment ressenti quand les processus de validation apportent des réponses agréables et congruentes
- Quand ce que pensent les autres rejoint mon appréciation personnelle
- Que cet ensemble se rapproche de l'idée la meilleure que je m'étais faite dans mon imagination.



L'Estime de soi

- Cette congruence est source d'estime de soi,
- C'est-à-dire un courant de sentiments positifs à l'égard de soi.
- L'Estime de soi est un précieux allié pour la Confiance en soi



L'Estime de soi

- Est le résultat du regard qu'une personne porte sur elle-même :
 - Sur son apparence physique,
 - Sur ses compétences,
 - Sur ses réussites professionnelles et personnelles,
 - Sur la richesse de sa vie affective
- Cette congruence est source d'estime de soi,
- La réussite de l'un ou l'autre de ses domaines ne garantit pas l'estime de soi.
- Elle est le résultat d'un équilibre entre ces différents aspects.



L'Estime de soi

- L'Estime de soi est une valeur fragile et changeante,
- qui augmente lorsque nous vivons en respectant nos propres valeurs
- et qui diminue chaque fois que notre comportement n'est pas cohérent avec elles.

La Place de l'Estime de soi dans les besoins fondamentaux

BESOIN d'ACCOMPLISSEMENT

- Besoin de réalisation de soi
- Besoin de dépassement de soi

(Nous sommes ici dans le domaine de la gratuité, de la spiritualité (au sens large), de la contemplation, du service, de la rencontre de l'autre pour ce qu'il est, etc. ...)

BESOIN DE CONSIDERATION

- Besoin d'amour, d'estime, de tendresse
 - Besoin d'être respecté
 - Besoin d'être utile
 - Besoin d'entre-aide
- Reconnaissance de son statut
- Confiance en sa compétence

BESOIN D'APPARTENANCE

- Besoin de maîtrise de situations
- Besoin de faire partie d'un groupe, d'être reconnu et accepté par le groupe
- Besoin de communication, période de la richesse des relations interpersonnelles
 - Besoin de sentir d'où l'on vient : filiation, association

BESOIN DE SECURITE

- **Besoin d'avoir un toit, un travail, une vie de famille ou communautaire**
 - Besoin de sécurité qui se réactive lors d'agressions extérieures
- (perte d'emploi, changement de situation, d'habitat, de lieu, de ville, catastrophe, guerres ...)
 - Besoin de justice, de protection

BESOINS PHYSIOLOGIQUES DE BASE OU BESOINS FONDAMENTAUX

- Manger, boire, se reposer, communiquer, se distraire, etc.
 - Besoin d'air, d'eau ...
- Besoin de toucher, d'être touché (caresses)
- Représentation de la pyramide de Maslow



Pour A. Maslow, les besoins d'estime se décomposeraient en :

- Besoin d'estime de soi, caractérisé par :
 - un désir de confiance en soi,
 - de respect de soi,
 - et des sentiments de réussite, de compétence et d'indépendance ;
- Besoin d'estime de soi, caractérisé par :
 - la recherche de la reconnaissance des autres, leur appréciation
 - et l'accès au prestige, au statut, etc.



Conséquence de cette théorie de Maslow

- Le respect des collègues au travail peut jouer autant, si ce n'est plus, que les compliments de la hiérarchie pour développer son estime de soi
- Et donner lieu à des comportements d'assurance et de prise d'initiative.

Dans cette perspective,

- Le contexte social est considéré comme largement agissant sur le potentiel de confiance en soi, via la satisfaction des besoins d'estime.



Définition : Estime de soi

- Latin *Oestimare* : « évaluer » dont la signification est double :
 - à la fois « déterminer la valeur de »
 - et « avoir une opinion sur »
- « L'estime de soi ? Eh bien, c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas »
- Ce regard-jugement porté sur soi est vital à notre équilibre psychologique



Ce regard - jugement porté sur soi

- S'il est positif, il permet :
 - d'agir efficacement,
 - de se sentir bien dans sa peau,
 - de faire face aux difficultés de l'existence
- S'il est négatif, il engendre :
 - nombre de souffrances
 - et de désagréments qui viennent perturber notre quotidien.



Les trois piliers de l'estime de soi

- L'amour de soi

- on s'aime malgré ses défauts et ses limites,
- malgré les échecs et les revers,

simplement parce que l'on a une petite voix intérieure qui dit que l'on est digne d'amour et de respect

Cet amour « inconditionnel » ne dépends pas de nos performances

- La vision de soi

- La confiance en soi



1er pilier de l'estime de soi : l'amour de soi

- **L'amour de soi**

- on s'aime malgré ses défauts et ses limites,
- malgré les échecs et les revers,

simplement parce que l'on a une petite voix intérieure qui dit que l'on est digne d'amour et de respect

Cet amour « inconditionnel » ne dépend pas de nos performances

→ Avoir la conviction que je suis "quelqu'un de bien"



2ème pilier de l'estime de soi : la vision de soi

- **La vision de soi**

- C'est le regard porté sur soi que l'on fait de ses qualités et de ses défauts
 - une évaluation fondée ou pas
- L'important, ce n'est pas la réalité des choses mais **la conviction** que l'on a d'être porteur :
 - ♣ de qualités ou de défauts,
 - ♣ de potentialités ou de limitations



2ème pilier de l'estime de soi : la vision de soi

- **Si elle est positive :**
 - La vision de soi est une force intérieure qui nous permet de d'attendre notre heure malgré l'adversité
- **Si elle est trop limitée ou timorée :**
 - Nous aurons une estime de soi déficiente
 - Et nous perdrons du temps avant de trouver notre propre chemin

Cf. la difficulté dans l'orientation des jeunes



3ème pilier de l'estime de soi : la confiance en soi

- **La confiance en soi**

- Elle s'applique surtout à nos actes
- C'est penser que **l'on est capable** d'agir de manière adéquate dans les situations importantes
- Son rôle est primordial dans la mesure où l'estime de soi a besoin d'actes **pour se maintenir** ou se développer :
 - Des petits succès au quotidien sont nécessaires à notre équilibre psychologique
 - Tout comme la nourriture et l'oxygène le sont à notre équilibre corporel



L'équilibre de l'estime de soi

- Interdépendances de ses trois composantes :
 - **L'Amour de soi** (se respecter quoi qu'il advienne, écouter ses besoins et ses aspirations)
 - Facilite incontestablement **une Vision positive de soi** (croire en ses capacités, se projeter dans l'avenir)
 - Qui, à son tour, influence favorablement **la Confiance en soi** (agir sans crainte excessive de l'échec et du jugement)



Analyse de symptômes

- Si vision de soi fragile,
la personne n'a que superficiellement confiance en lui, si obstacle sérieux ou qui s'éternise, effondrement de l'estime de soi.
- Si manque d'amour de soi,
la personne a réussi un parcours exceptionnel parce que soutenu par une vision très élevée de lui-même ; mais un échec sentimental fera surgir des doutes et des complexes qu'il croyait enfouis à jamais.
- Si défaut majeur de confiance en lui,
la personne a reçu une éducation parfaite, ses parents l'ont trop protégé, aimé et choyé pour lui éviter de souffrir ou de se confronter tôt aux réalités ; malgré toute l'affection reçue, il sera victime de doutes permanents sur sa capacité à réussir.



Amour de soi

Origines	Bénéfices	Conséquences en cas de manque
Qualité et cohérence des « nourritures affectives »	<ul style="list-style-type: none">- stabilité affective,- relations épanouissantes avec les autres ;- résistances aux critiques ou rejets	<ul style="list-style-type: none">- doutes sur ses capacités à être apprécié(e) par autrui,- conviction de ne pas être à la hauteur,- image de soi médiocre, même en cas de réussite matérielle



Vision de soi

Origines	Bénéfices	Conséquences en cas de manque
Attentes, projets et projections des parents sur l'enfant	<ul style="list-style-type: none">- ambitions et projets que l'on tente de réaliser,- résistance aux obstacles et aux contretemps	<ul style="list-style-type: none">- manque d'audace dans ses choix existentiels,- conformisme,- dépendance aux avis d'autrui,- peu de persévérances dans ses choix personnels



Vision de soi

Origines	Bénéfices	Conséquences en cas de manque
<p data-bbox="299 749 608 906">Apprentissage des règles de l'action :</p> <p data-bbox="280 1006 627 1163">oser, persévérer, accepter les échecs</p>	<ul data-bbox="666 785 1236 1028" style="list-style-type: none">- action au quotidien facile et rapide- résistance aux échecs	<ul data-bbox="1304 749 1874 1163" style="list-style-type: none">- inhibitions,- hésitations,- abondons,- manque de persévérance



Une ou des « Estimes de soi » ?

- L'estime de soi serait l'addition de plusieurs "estimes de soi"
 - spécifiques dans plusieurs domaines,
 - relativement indépendantes les unes des autres
 - Exemple : une bonne estime de soi dans le domaine professionnel et une moins bonne dans le domaine sentimental.
 - selon les circonstances et les interlocuteurs,
 - le sentiment de valeur personnelle peut varier considérablement



Les nourritures de l'estime de soi

Au travers de nos activités, nous recherchons à satisfaire deux grands besoins, également indispensables à notre estime de soi :

Sentiment d'être aimé

(appréciés, sympathiques, populaires, désirés)

+

Sentiment d'être compétent

(performants, doués, habiles)

L'estime de soi n'est pas donnée une fois pour toutes.

Elle est une dimension de notre personnalité éminemment mobile : = ou – haute, plus ou moins stable, elle a besoin d'être régulièrement alimentée.



Haute et basse estime de soi

- L'estime de soi :
 - une façon de se regarder (regard qu'on se porte),
 - de se parler (les paroles qu'on se dit sur soi-même),
 - de se sentir (les émotions et sentiments que l'on éprouve face à soi-même).



Haute estime de soi

- Ont des idées claires sur eux-mêmes
- Parlent d'eux de manière tranchée
- Savent parler d'eux de façon positive
- Tiennent sur eux-mêmes un discours plutôt cohérent
- Ont un jugement sur eux-mêmes assez stable
- Leur jugement sur eux-mêmes dépend relativement peu des circonstances et des interlocuteurs
- Inconvénients : image tranchée et stable
- Avantages :
 - trop de certitudes et de simplifications,
 - risque de déplaire à certains interlocuteurs

(type 8)



Basse estime de soi

- Ont le sentiment de mal se connaître
- Parlent d'eux de façon plutôt neutre
- Se décrivent de manière plus modérée, floue, incertaine, moyenne
- Tiennent sur eux-mêmes un discours parfois contradictoire
- Ont un jugement sur eux-mêmes peu stable
- Leur jugement sur eux-mêmes peut dépendre des circonstances et des interlocuteurs
- Inconvénients : image floue et hésitante
- Avantages :
 - adaptation aux interlocuteurs,
 - sens de la nuance

La confiance en soi

■ **Se reçoit**

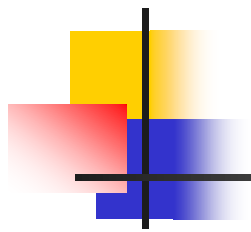
- des parents quand ils ont eux-mêmes confiance en eux,
- quand ils permettent à l'enfant d'expérimenter le monde (règle des 3 P)

■ **S'acquière**

- par nos réussites personnelles valorisées et reconnues par ds personnes affectueuses (les parents et les éducateurs (instituteur / institutrices)
- par un travail sur soi : faire des évaluations régulières sur son parcours personnel et professionnel, associatif/social (bilan de compétences, cv)
- se faire accompagner par un thérapeute (si blessure importante) ou un coach

■ **S'entretient**

- amener à la conscience ses 10 qualités (mémoire vive)
- capitaliser ses réussites
- être exigeant pour son réseau social (famille, amis, collègues)
- Voire, faire le ménage dans ses relations



Le passage de l'estime de soi

à

l'estime du Soi



Le Soi

C'est l'âme habitée par le divin
« *imago déi* »

chez Carl Jung

L'inconscient collectif s'organise autour d'un centre spirituel et religieux

- Comment s'en approcher ?
- Comment l'estimer et prendre soin de lui ?



Distinction entre l'estime de soi et l'estime du Soi

- **L'estime de soi** s'occupe :
 - des images,
 - des paroles
 - et des regards par lesquels on porte un jugement de valeur sur soi-même.
→ d'ordre psychologique et volontaire
- **L'estime du Soi** consiste à découvrir :
 - son âme
 - et en prendre soin
→ d'ordre spirituel et relève de de l'éveil à l'action
du Soi



Distinction entre l'estime de soi et l'estime du Soi

- **L'estime de soi** s'occupe :
 - de l'ego de la personne,
 - de sa survie physique, émotionnelle, intellectuelle et sociale
- **L'estime du Soi** cherche
 - à trouver son être spirituel, c'est-à-dire son âme
 - et à se laisser conduire par elle pour atteindre son plein développement



De l'estime de soi à l'estime du Soi

La place de chacun / Deux processus

- L'épanouissement spirituel exige, dans la mesure du possible, une santé psychologique que procure le bel amour de soi.
- Le passage de l'estime de soi à l'estime du Soi s'accomplit :
 - quand l'ego renonce consciemment à se situer au centre de la personne et à avoir la prétention de tout contrôler,
 - quand il se place sous la direction du Soi.
- L'effort volontaire
- La grâce :



De l'estime de soi à l'estime du Soi

Deux processus

- L'effort volontaire (par le conscient)
- La grâce
 - Une fois épuisés les efforts de l'intelligence et de la volonté propres à l'estime de soi, le Soi intervient par sa grâce
 - Les stratégies sont différentes et même opposées
 - Il existe une sagesse dans l'art de connaître le moment où il faut cesser les efforts volontaires et se placer dans un état de réceptivité.
- appel aux ressources de l'inconscient qui facilite l'action du Soi qui recèle des possibilités de croissance que l'ego ne possède pas.



Les caractéristiques du Soi

- **Le Soi, programmeur de toute la personne**
 - Le Soi est immanent à toutes dimensions humaines corporelles, mentales et spirituelles.
 - Le Soi contrôle le développement et l'évolution de toute la personne, corps et psyché tout à la fois.
 - Le Soi se montre transcendant, puisqu'il dépasse les confins de la personne dont il gère les interactions avec le monde extérieur.
→ « Le Soi transcendant – immanent est l'Être le plus profond, le "je suis qui je suis" personnel universel » John Firman
 - En plus, le Soi commande la perception que la personne a de l'Univers.
 - Le Soi, programmeur de toute la personne

- **Le Soi, principe central organisateur**
 - Le Soi règle l'évolution du moi conscient
 - Le moi conscient n'est qu'un satellite du Soi, il est créé et dirigé par le Soi.



- **Le Soi intemporel**

- Le Soi n'a pas d'âge
- Le Soi est d'une incessante nouveauté
- En plus, le Soi commande la perception que la personne a de l'Univers.
- Le Soi est le temps mythique d'une durée comparable à l'éternité.

- **Le Soi et la synchronicité**

- La synchronicité désigne la mystérieuse correspondance de la psyché avec le monde extérieur
- Le soi agit comme un champ d'énergie unificateur qui engage en même temps le monde intérieur et extérieur.

- **Le Soi androgyne**

- Le Soi défini par C. Jung comme « l'image de Dieu » n'est ni du sexe masculin, ni du sexe féminin.
- « Dieu créa l'homme à son image ... homme et femme il les créa » (Gn 1, 27) En conséquence, l'homme devra intégrer son *anima* (sa femme intérieure) et la femme son *animus*, (son homme intérieur).



Le passage de la vie de l'égo à la Vie spirituelle

- Trois grandes catégories de personnes vivent ce passage :
 - Certains sont attirés par les intimations du Soi et les suivent docilement,
 - D'autres au mitan de la vie, traversent une crise existentielle alors qu'ils réussissent leur vie sociale,
 - « À quoi bon tout cela ? », « Quel est le sens de ma vie ? »
 - « J'ai l'impression de rater vie, de m'être trompé sur mon orientation », « Je me sens terriblement seul même si je suis entouré de parents et d'amis ».
 - D'autres se voient contraints de se poser les grandes questions sur l'existence à la suite de perte majeures dans leur vie.



Et toi, où en es-tu ?

- Qu'as-tu renforcé cette après-midi dans ton estime de toi-même ?
- Quel chemin à poursuivre ?
- Quelles décisions prends-tu maintenant pour consolider ton estime de toi ?