

Estime de soi

L'**estime de soi** est, dans la psychologie, un terme désignant le jugement ou l'évaluation faite d'un individu en rapport à ses propres valeurs. Lorsqu'un individu accomplit une chose qu'il pense valable, celui-ci ressent une valorisation et lorsqu'il évalue ses actions comme étant en opposition à ses valeurs, il réagit comme « baissant dans son estime ». Selon certains psychologues, l'expression est à distinguer de la "confiance en soi" qui, bien que liée à la première, est en rapport avec des capacités plus qu'avec des valeurs¹.

Étude

Cette section **ne cite pas suffisamment ses sources**. Merci d'ajouter en note des références vérifiables ou le modèle {{Référence souhaitée}}.

Une étude pluridisciplinaire sur les facteurs des différents états de santé a été réalisée dans le cadre d'un projet mené de 2002 à 2005 dans trois territoires québécois (urbain, banlieue et rural), offrant des bilans de santé contrastés. Des approches techniques et méthodologiques (démarche empirique, approche territoriale) ont été utilisées, tels le SIG (Système d'information géographique), enquêtes de terrain, entrevues qualitatives (auprès des acteurs), approches quantitatives (enquêtes téléphoniques de 170 questions). Lors de ces dernières auprès d'un échantillon représentatif des populations étudiées, le sentiment de contrôle a été mesuré à l'aide d'un indice développé par Pearlin et Schooler (1978), un des indicateurs psychosociaux admis comme l'un des plus pertinents pour l'explication du gradient social de santé. Les territoires choisis étaient: 1) le centre ville, caractérisé par une population vivant avec de faibles revenus, ouvrière 2) la banlieue, classe moyenne, connaissant une dévitalisation et 3) le rural, société traditionnelle, ruralisation. Les écarts les plus flagrants sont constatés entre la banlieue et le centre ville.

Les résultats de l'étude démontreraient un lien entre l'indice du sentiment de contrôle (qui serait mis en équation avec l'estime de soi) et les inégalités de santé. Dans le centre ville, 24 % de la population estime avoir un faible sentiment de contrôle. Dans les banlieues, il est estimé que les taux de sentiments de contrôle sont plus élevés. La situation du milieu rural rejoint sensiblement celle de la banlieue où le sentiment de contrôle est le plus fort chez les personnes qui ont une activité rémunérée. Le fait de vivre dans un lieu plus qu'un autre aurait un impact sur le sentiment de contrôle chez les personnes.

Les représentations sont des images qui définissent comment les personnes se représentent le milieu dans lequel ils vivent. Elles auraient une influence sur les expériences psychosociales (mise en cause de l'estime de soi).

- Banlieue : représentation positive. Population aisée.
- Milieu rural : représentation positive. C'est un milieu que les personnes ont choisi, population ancrée par les liens familiaux et où les liens sociaux semblent très forts.
- Centre ville : deux tendances se distinguent. Le premier cultive une représentation positive du milieu et composé par les personnes qui y travaillent et le second cultive une représentation négative regroupant les personnes qui n'ont pas choisi de vivre là-bas mais qui y sont contraints d'un point de vue économique (coût de vie moins cher qu'ailleurs). Ces derniers ne développent pas de sentiment d'appartenance.

Certains chercheurs proposent² un lien entre le milieu de vie, le sentiment de contrôle et la construction des inégalités sociales de santé en s'appuyant sur des informations qualitatives obtenues lors des entrevues individuelles. Les personnes les plus fragiles et les plus défavorisées (santé physique, mentale, sentiment de contrôle) semblent être les hommes de 45 à 65 ans, pour le centre ville et les familles monoparentales, tous territoires confondus (centre ville, banlieue et zone rurale).

Faible estime de soi

Un individu souffrant de faible estime peut montrer les symptômes suivants³ :

- Auto-critique lourde, créant un état habituel d'insatisfaction de soi⁴.
- Hypersensibilité aux critiques, dont un individu se sent facilement attaqué et faire l'expérience de ressentiments permanents face aux critiques⁴.
- Indécision chronique, souvent suite à une peur exagérée de faire une erreur⁴.
- "Perfectionnisme", dans lequel un individu tente de faire quelque chose "parfaitement" ou sans erreur, au risque notamment de causer une frustration⁴.

Théories

James (1890), Cooley (1902) et Mead (1934) ont été parmi les premiers à évoquer cette notion.

- Pour James, l'estime de soi est le résultat d'un rapport entre nos succès et nos prétentions dans les domaines importants de la vie. En d'autres termes, le postulat de James est que l'estime de soi est le rapport entre ce que sont réellement les humains et ce qu'ils veulent être (leur idéal de soi)⁵. Certaines recherches empiriques montrent que plus l'écart entre le soi réel et l'idéal de soi est important, plus l'estime de soi est faible⁶.
- Cooley postule qu'autrui serait un miroir dans lequel nous nous percevons et que les jugements d'autrui sur nous seraient intériorisés et créeraient les perceptions que nous avons de nous.
- Mead postule, lui, que ce serait la moyenne de ces jugements qui serait intériorisée.
- Un exemple des travaux empiriques sur le jugement d'autrui et l'estime de soi peut être trouvé dans les travaux de Cole.
- Le locus de contrôle (*locus of control*) de Rotter (1966) définit l'estime de soi comme la croyance de l'individu qu'il est acteur des événements de sa vie (lieu de contrôle interne) ou victime (lieu de contrôle externe).
- Dans la hiérarchie des besoins de Maslow (1970), l'estime de soi correspond à une double nécessité pour l'individu : se sentir compétent et être reconnu par autrui⁷.
- Le sentiment d'auto-efficacité de Bandura (2002) : Selon Bandura, le sentiment d'auto-efficacité (qui correspond à la perception selon laquelle nous pouvons mettre en œuvre une suite d'action pour arriver à un but donné) et l'estime de soi représentent deux construits théoriques distincts. L'estime de soi peut provenir d'auto-évaluations basées sur la compétence personnelle, mais aussi sur la possession de caractéristiques personnelles investies de valeurs positives ou négatives selon la culture (statut social,...). Dans sa perspective, l'estime de soi est multidimensionnelle (travail, vie sociale,...). Il précise qu'il n'y a pas de lien systématique entre le sentiment d'auto-efficacité et l'estime de soi (p 24-26, 2002). Il existe des domaines qui favorisent ou défavorisent l'estime de soi. Par exemple, quelqu'un s'évaluant mauvais mathématicien mais qui n'accorde pas d'importance à cette activité ne tirerait pas de conclusion négative sur sa valeur personnelle. Inversement, une personne pourrait s'estimer compétente professionnellement, et en tirer une valeur négative par la nature de l'activité (huissier, tireur d'élite, prostitution,...)⁸.
- Les travaux de Coopersmith (1967) visent à démontrer la non corrélation significative entre l'estime de soi de l'enfant et la fortune, l'éducation ou la profession de ses parents. Le seul facteur qui influencerait fortement l'estime de soi de l'enfant serait la qualité de sa relation avec ses parents⁹.
- Harter (1978) souligne l'aspect vital de l'approbation pour l'estime de soi de l'enfant, à la fois pour encourager certains comportements et comme source d'informations sur l'adéquation de ses performances. Ces renforcements positifs remplissent deux fonctions : ils apportent de la stimulation et de l'affection, de même qu'ils favorisent le processus d'indépendance et de recherche de maîtrise. La source de cette approbation se modifie avec l'âge de l'enfant : jusqu'à 3 ans, ce dernier accorderait plus d'importance à l'avis de ses parents ; puis, peu à peu, ce serait l'approbation des pairs qui serait recherchée (avec un paroxysme à l'adolescence)¹⁰.
- Selon d'autres chercheurs, le « rang » de naissance semblerait également jouer un rôle sur l'estime de soi de l'enfant et du futur adulte : ainsi, les cadets auraient une estime de soi légèrement plus basse que les aînés mais seraient plus populaires et plus à l'aise que ces derniers en société¹¹. Les aînés, quant à eux, jouiraient d'une estime de soi légèrement plus élevée, axée sur la performance et connaîtraient, en

général, une meilleure réussite scolaire¹². Naître dans la caste des intouchables n'encouragerait pas *a priori* une estime de soi importante, mais le contexte culturel modifierait aussi l'estime de soi.

- Selon certaines sources, la question de l'estime de soi serait à rattacher à celle de la délinquance et fournirait ainsi un champ d'action pour la contrôler. Cependant, selon d'autres, une estime de soi élevée ne serait pas nécessairement un atout : dans une étude célèbre, Baumeister, Boden et Smart, suggèrent qu'une haute estime de soi peut être corrélée à des actes de violence ou d'agression en cas de menace du concept de soi, c'est-à-dire en cas d'atteinte à l'*amour-propre*¹³.

Il n'existe actuellement pas de consensus sur une définition de l'estime de soi. Mais la plupart des chercheurs, malgré des divergences parfois importantes, s'entendent sur un point : l'estime de soi se *mériterait*. Soit qu'il s'agisse de gagner un sentiment d'appartenance en se conformant aux exigences du miroir social (Mead, 1934), soit qu'il faille atteindre un objectif particulier pour s'autoriser une fierté personnelle (Coopersmith, 1967), soit enfin qu'il convienne de respecter des « piliers » moraux afin que la réalité récompense la vertu (Branden, 1994). Pour jouir du privilège d'une bonne estime de soi, il faudrait donc s'ajuster à des principes extérieurs à soi.

Estime de soi et rationalité

L'estime de soi suppose une évaluation du soi, considéré comme une entité stable et définie une fois pour toutes alors qu'à l'évidence il s'agirait en réalité d'un processus, impermanent^[Quoi ?] par essence. Ainsi, si nous échouons à un examen, nous pouvons penser que nous ne sommes pas doués pour les études mais cette conclusion subjective n'est pas nécessairement rationnelle. Un tel saut logique, erroné, aura un retentissement sur nos performances futures : puisque nous ne sommes pas doués pour les études, nous ne réussirons donc pas cet autre examen non plus, et le résultat viendra confirmer la certitude par le jeu pervers de prophéties auto-réalisatrices¹⁴. Au contraire, une réussite soudaine peut enfler l'estime de soi au point de surestimer sa valeur.

Albert Ellis, fondateur de la thérapie « émotivo-cognitivo-comportementale » (*Rational-Emotive-Behavior Therapy*) a combattu l'idéologie de l'estime de soi, enseignant une philosophie de l'acceptation inconditionnelle de soi (*Unconditional Self-Acceptance*) à l'opposé de toute mesure de la valeur d'un individu. Ellis appelle la tendance pour le moins « névrotique » des êtres humains à s'auto-évaluer le « complexe de Jéhovah ». Selon lui, tout commencerait lorsqu'un individu réalise une bonne performance dans une situation donnée. En conséquence de ce premier constat, le « complexe de Jéhovah » se manifesterait et conduirait le sujet à une conclusion fallacieuse : puisqu'il a obtenu un bon résultat, il prendrait de la valeur. Ellis note cependant qu'il suffirait d'une contre-performance dans le futur pour que le « complexe de Jéhovah » se transforme rapidement en « complexe de ver de terre ». Ellis tente de démontrer que, philosophiquement parlant, la notion de « valeur » d'un être humain n'est pas tenable. Il plaide alors pour une seule évaluation, celle des comportements. Mais, selon lui, la personne n'est pas le comportement et la stupidité d'un acte ne définit pas son auteur. Dans cette thèse, les principes de la Sémantique générale à laquelle Ellis reconnaît d'ailleurs une parenté directe avec ses propres thèses sont exposés.

Certains chercheurs proposent une alternative à la « montagne russe » émotionnelle que constituerait cette évaluation interne de soi : l'arrêt pur et simple de toute évaluation au profit d'une évaluation de ses comportements et de sa satisfaction personnelle¹⁵.

L'Organisation mondiale de la santé affirme l'importance de fortifier l'estime de soi des étudiants pour prévenir le suicide des enfants et adolescents contre détresse mentale et les situations difficiles de la vie¹⁶. Et les Principes de Jogjakarta affirme que l'attitude discriminatoire de la société fait l'estime de soi des personnes LGBT qui cause la violation de ses droits humains¹⁷.

Références

1. ↑ Michelle Larivey, « "Lettre du Psy" [archive] », Mars 2002. Consulté le 14 mai 2011
2. ↑ Colloque international:politiques publiques et pratiques professionnelles face aux inégalités sociales de santé (25, 26, 27 janvier 2007), Lille. Compte rendu de l'intervention de Maria de Koninck, Université de Laval, Québec.
3. ↑ **(en)** Adapté depuis J. Gill, "Indispensable Self-Esteem", in *Human Development*, vol. 1, 1980.
4. ↑ ^{a, b, c et d} **(es)** José-Vicente Bonet. *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima* [archive]. 1997. Ed. Sal Terrae. Maliaño (Cantabria, España). ISBN 978-84-293-1133-4.
5. ↑ **(en)** James, W. (1890), *Principles of psychology*, New York: Henry Holt

6. ↑ Boldero & Francis, 1999; Higgins, 1987; Tangney, Niendenthal, & Barlow, 1998.
7. ↑ Abraham Maslow [archive]
8. ↑ *Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle*, Albert Bandura éd. De Boeck
9. ↑ Coopersmith Self-Esteem Inventory
10. ↑ DU Psychology Department Faculty: Susan Harter [archive]
11. ↑ Miller et Naruyama, 1976.
12. ↑ Falbo et Polit, 1986.
13. ↑ Boden et Smart (1996)
14. ↑ Watzlawick, 1988
15. ↑ Mills, 2000
16. ↑ Prévenir le Suicide, une ressource pour les professeurs et personnel de l'école [archive]
17. ↑ Principes de Jogjakarta, Préambule et Principe 11

Annexes

Articles connexes

- Amour-propre
- Assertivité
- Confiance en soi
- Développement personnel
- Pyramide des besoins de Maslow
- Principes de Jogjakarta
- Représentations
- Suicide

Liens externes

- Estime de soi sur Psycho-ressources
- Estime de soi.com

Bibliographie

- Christophe André, François Lelord, *L'Estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob, 1998, 2002, 2007