

Arrêtez de vous dévaloriser !

**Nul besoin de vous faire des critiques : vous êtes le premier à dire du mal de vous-même !
Reconnaissez-vous un jour votre vraie valeur ? Comment retrouve-t-on l'estime de soi ?**

“Je ne serai jamais reçu à mon examen : je n'ai pas le niveau ! Je ne trouverai jamais d'amoureux(se) : je suis trop gros (se), pas assez branché(e), trop vieux (vieille), trop jeune ... Je ne sais rien faire de mes dix doigts et rate tout ce que j'entreprends. Je suis raide comme un manche à balai : personne ne voudra jamais danser avec moi ...”

Fantasme et réalité

La liste est longue de tous les défauts que chacun peut se trouver ; mais, le plus souvent, ces imperfections sont imaginaires. Ce “défaitisme” est plutôt l'expression de la timidité, d'un manque d'assurance, qu'une vision lucide de soi-même.

Apprentissage et échec

Dès son plus jeune âge, l'individu construit sa personnalité à partir de l'expérience : cela passe par l'échec (chutes en apprenant à marcher), autant que par la réussite (découverte de l'équilibre ...). Les gestes et les paroles des proches encouragent l'enfant à persévérer dans ses apprentissages et à surmonter un échec momentané. Parfois, les parents induisent inconsciemment une dynamique de l'échec en usant de mots tels que : “Ne fais pas ça, tu vas tomber !”, ou bien, en reprochant à l'enfant de ne pas réussir ce que d'autres, au même âge, savent faire : marcher, parler, puis lire et écrire...

Pourquoi se dévaloriser ?

L'enfant se sent alors coupable de ne pas être aussi performant que ce dont rêvaient son père ou sa mère. Du coup l'image qu'il a de lui-même n'est jamais satisfaisante : ses succès sont vécus comme des demis échecs ! Parce qu'il a mal interprété des paroles d'adultes ou parce que réellement il n'occupe pas la place idéale que ses parents lui ont dévolue, l'enfant perd confiance en lui. A l'adolescence ou à l'âge adulte, il émet lui-même un jugement négatif sur sa propre personne : en se dévalorisant, y compris dans ce qu'il réussit, il reproduit une attitude parentale qu'il a interprétée comme une expression d'amour ou d'intérêt à son égard.

L'image idéale : modèle ou contrainte ?

Notre vie est dominée par les médias, particulièrement la télévision, qui nous imposent une représentation sociale idéalisée : les images du couple, de la famille, de la réussite professionnelle, des comportements amoureux ou tout simplement de l'aspect physique sont codifiés ; il paraît difficile d'y échapper. L'individu sur lequel les parents ont porté un regard positif, s'accepte plus facilement : il est peu perturbé par les clichés de la mode. Mais celui qui n'a pas appris à reconnaître ses qualités, passe son temps à se comparer à ce qui semble être un modèle universel. Il ne peut alors que constater ses défauts !

Comment retrouver l'estime de soi ?

- Ne pas chercher systématiquement un modèle auquel se comparer
- Se lancer dans une aventure, comme si la réussite allait de soi, plutôt que redouter l'échec
- Apprendre à se démarquer de quelqu'un qu'on admire. En affirmant sa personnalité, on montre sa valeur ; pour la bonne marche du couple, c'est la clé du succès
- Accepter l'échec : ne pas y voir une marque de sa médiocrité mais reconnaître que l'on a rencontré plus fort que soi
- Ne pas “s'excuser” d'avoir réussi là où d'autres ont échoué. Le succès, qu'il soit amoureux ou professionnel, n'est pas l'effet du hasard mais de qualités utilisées à bon escient.
-

Si votre manque de confiance vous handicape réellement et que l'autodénigrement perturbe trop votre vie, n'hésitez pas à entreprendre une psychothérapie.