

COMMENT ACQUÉRIR L'ESTIME DE SOI

Source: WENDKOS OLDS, Sally. *Coup de Pouce*, Août 1994.

10 méthodes qui ont fait leurs preuves

Peut-on développer son estime de soi lorsque celle-ci nous fait défaut? Des psychothérapeutes nous proposent 10 voies à suivre pour mieux y parvenir.

Que nous faut-il pour établir des relations harmonieuses, vivre heureuse et être satisfaite au travail? Une seule chose: une bonne dose d'estime de soi. Le psychologue Nathaniel Branden, qui étudie l'estime de soi depuis plus de 30 ans, la définit comme «le jugement que nous portons sur nous-même». En fait, l'estime de soi est la capacité de se respecter et de s'aimer. Et pour y arriver, il faut croire en nos compétences, en notre intégrité, en notre valeur et en notre capacité d'être aimée.

Lorsque c'est notre cas, on accepte plus facilement les critiques, on défend ce qui nous tient à coeur et on atteint les objectifs qu'on s'est fixés. D'un autre côté, si on a une piètre opinion de nous-même, cela influence directement notre vie: on a l'impression de passer à côté de tout et de ne pas être aimée.

Mais attention, l'estime de soi n'est pas une panacée! Même les personnes qui ont confiance en elles rencontrent des difficultés. À la différence que, quand cela leur arrive, elles sont mieux armées et savent trouver en elles les ressources pour composer avec la situation.

Pourquoi certaines d'entre nous s'estiment-elles peu et d'autres, beaucoup? Pour le découvrir, il faut chercher la réponse du côté de notre enfance. Si nos parents nous ont traitée comme un être à part entière, nous ont acceptée telle qu'on était et ont cru qu'on pouvait réussir dans la vie, il n'y a pas de doute, ils nous ont aidée à nous bâtir une solide estime de soi. Dans le cas contraire, on fait partie des adultes qui ont de sérieux problèmes de confiance en soi. Rassurons-nous: la situation n'est pas désespérée! Des psychothérapeutes américains, dont certains nous sont familiers grâce à leurs ouvrages traduits (voir À lire: nos spécialistes consultés), nous proposent des méthodes originales pour développer notre estime de soi. Nous avons sélectionné 10 trucs faciles que chacune pourra adapter à ses besoins.

1. On a toutes 50 bonnes raisons de s'aimer

Première règle: pour développer notre estime de soi, il faut nous connaître. Le professeur Sidney B. Simon, de l'Université du Massachusetts et coauteur de *Forgiveness: How to Make Peace with Your Past and Get on with Your Life*, propose cet exercice à ses étudiants: dresser la liste de «50 bonnes raisons de se respecter», comme notre grande disponibilité ou notre bonne humeur. Les exemples ne manquent pas, il suffit d'y penser.

«Quand on fait cette liste et qu'on la compare avec celle des autres, nous explique le professeur Simon, on prend conscience qu'on ne se respecte pas toutes pour les mêmes raisons. Et c'est là qu'on commence à changer. On peut hausser notre estime de soi lorsqu'on possède notre fameuse liste de raisons de s'estimer. De plus, comme elle met en valeur nos points forts, on peut s'y référer quand notre estime montre des signes de défaillance!»

2. Chaque malheur a ses côtés positifs

Si nous connaissons toutes des épreuves, à un moment ou l'autre de notre vie, nous ne les traversons pas toutes de la même manière. La psychothérapeute Kathie Carlson, auteure de *In Her Image: The Unhealed Daughter's Search for Her Mother*, nous suggère une manière constructive de les surmonter. Demandons-nous: «Que puis-je tirer de positif de cet événement? Suis-je plus forte, plus sage, plus sensible qu'avant de vivre ce malheur?»

En constatant qu'on a non seulement survécu à une expérience malheureuse, mais qu'on a aussi acquis de la sagesse, on éprouvera un plus grand respect pour soi. Mme Carlson nous cite l'exemple d'une femme dont la mère s'était moquée de toutes les tentatives de sa fille pour s'identifier à elle, et ce, dès l'enfance. «À cause de son enfance, cette femme éprouvait de sérieuses difficultés à faire confiance aux gens et à établir des relations intimes. Par contre, elle était très autonome. Je ne prétends pas qu'elle a été chanceuse d'avoir une telle mère. Mais, dans d'autres circonstances, elle n'aurait peut-être pas été forcée de devenir indépendante et de ne se fier qu'à elle-même.»

3. L'enfant en nous veut être aimée

Pour avoir une bonne opinion de soi-même, on doit se sentir digne d'être aimée. Si, pendant notre enfance, on n'a été ni aimée ni valorisée, on continue, à l'âge adulte, de porter en soi cette enfant mal aimée. On peut, toutefois, retourner sauver cette enfant et prendre soin d'elle, comme l'explique la psychologue Penelope Russianoff dans son ouvrage *When Am I Going to Be Happy?*.

Sa méthode est simple comme bonjour. Il suffit de coller sur la porte de sa garde-robe la photo de nous, petite fille, qu'on déteste le plus. On la regarde ensuite tous les jours en se disant: «Si j'étais la mère de cette enfant, comment pourrais-je faire pour qu'elle se sente aimée?»

Puis, il faut s'imaginer en train de prendre dans nos bras cette gamine maladroite, de la bercer, de l'étreindre et de lui donner tout l'amour qu'elle désire et dont elle a besoin. À force de répéter chaque jour cet exercice, on découvrira une fillette mignonne, qui apprécie l'amour et la tendresse qu'elle reçoit.

Dans son livre *Ayez confiance en vous*, le psychologue Nathaniel Branden nous propose une autre démarche: se rappeler quel genre d'enfant on était et lui poser des questions. «Quelle impression cela me fait-il d'avoir cinq ans? Qu'est-ce que je ressens quand je suis triste ou joyeuse? Comment est la vie dans ma famille?» Le simple fait de trouver des réponses nous permet de prendre au sérieux cette enfant en nous, de devenir son amie, de l'écouter et de se servir de sa sagesse pour aider la femme que l'on est aujourd'hui.

4. Le chemin du bonheur se trouve dans nos rêves

Nos désirs et nos besoins les plus profonds font souvent surface dans nos rêves. «Beaucoup de femmes ont peu d'estime d'elles-mêmes parce qu'elles éprouvent un sentiment profond de honte et de culpabilité qu'elles ne peuvent s'expliquer, affirme l'analyste Marion Woodman, disciple de Carl Jung, et auteure de *La Vierge enceinte*. L'explication se trouve dans l'inconscient. Il suffit de renouer avec l'enfant que l'on était, celle-là même qui a abandonné son authenticité pour se conformer aux exigences de ses parents. Et cette enfant est là, dans nos rêves.»

Comment interpréter nos rêves? Dès le réveil, il faut penser très fort à son rêve pour bien le fixer dans son esprit afin de le noter dans un carnet que l'on garde près de son lit. Plus tard, dans la journée, on relit nos notes. et on interprète, par écrit, notre rêve par rapport aux préoccupations de notre vie présente.

Selon Marion Woodman, les rêves révèlent des sentiments réels qu'on a parfois refoulés pendant des années. Ainsi, rêver d'une personne en colère peut nous faire prendre conscience de notre propre colère et nous en libérer. Et, si on revoit en rêve un endroit où l'on a vécu à l'âge de cinq ans, on peut s'interroger: «Que s'est-il passé hier qui a fait resurgir les sentiments de cette enfant de cinq ans en moi?» Et, si une gitane (ou un autre personnage rebelle) hante nos nuits, c'est peut-être l'indice qu'on désire enlever le masque de «bonne fille» qu'on porte depuis si longtemps.

«Notre existence ressemble à un voilier qui a besoin d'un gouvernail, ajoute-t-elle, et les rêves nous fournissent ce gouvernail qui maintient l'équilibre entre nos mondes intérieur et extérieur.» Les rêves peuvent nous aider à atteindre notre destination, c'est-à-dire la connaissance de soi, essentielle à l'estime de soi.

5. Chaque jour apporte de nouveaux plaisirs

Dans leur ouvrage *How to Be Your Own Best Friend*, les psychanalystes Mildred Newman et Bernard Berkowitz nous apprennent que l'adulte aussi a besoin d'être cajolée. «On dialogue continuellement avec nous-même et, souvent, on se réprimande comme si on était notre pire ennemie: "Imbécile, regarde ce que tu as fait! Quelle nouille!"»

Un truc pour apprendre à s'aimer et pour chasser les idées noires: s'offrir des petits matins positifs. Se sourire dans le miroir au réveil (des études ont démontré que cela nous aide à nous sentir mieux) et se dire affectueusement une phrase positive (à voix haute ou mentalement) telle que: «Bonjour, comment te sens-tu aujourd'hui? Aujourd'hui, ce sera la meilleure journée de ta vie. Tu es une fille extra, tu mérites une journée extra.»

Autre truc: se voir à travers le regard de ceux qui nous aiment ou qui nous ont aimée notre mère, notre père, une tante, un enseignant, une amie, un amant ou notre mari a aussi des

effets toniques sur l'opinion qu'on a de soi-même. Au moment où l'on a besoin d'être aimée ou d'être réconfortée, la psychothérapeute Kathie Carlson conseille de penser à cette personne: «Que dirait maman si elle me voyait dans une pareille situation.? Elle ne me condamnerait certainement pas pour une faute pareille.» Après tout, cette ressource intérieure nous appartient, à nous d'y puiser.

6. Cachée en nous, une voix nous parle...

«La plupart des femmes se laissent tellement envoûter par l'image de la "bonté" féminine véhiculée dans la société qu'elles n'écourent plus leur voix intérieure. Pourtant, c'est elle qui devrait leur dire ce qu'elles désirent, ce qu'elles aiment et ce dont elles ont besoin», commente la psychothérapeute Claudia Bepko, spécialiste des problèmes matrimoniaux et familiaux et coauteure, avec Jo-Ann Krestan, de *Vous êtes vraiment trop bonne*.

Voici l'exercice qu'elles nous recommandent pour nous aider à renouer avec notre vrai moi. Se réserver au moins deux heures à soi toute seule, où il n'y a rien pour nous déranger. Décrocher le téléphone, éteindre la radio et la télévision. Ne rien lire et ne s'engager dans aucune activité productive. On peut sortir se promener pour le simple plaisir, et non pas dans le but de brûler des calories! Laisser flotter notre esprit. Se rappeler ce qui nous plaisait quand on était enfant, ce qu'on souhaitait devenir, ce qui nous passionnait (et nous passionne toujours), et ce dont on rêve aujourd'hui. Et observer ce qui se passe en nous.

En se prêtant régulièrement à cet exercice, on identifiera les changements qu'on souhaite apporter à notre vie. On découvrira aussi que nos pensées et nos sentiments peuvent être intéressants quand on se donne la peine de les exprimer!

7. Notre vie spirituelle est essentielle

La spiritualité est étroitement liée à l'estime de soi. C'est ce que nous démontre Joan Borysenko dans son ouvrage *Guilt is the Teacher, Love is the Answer*. «On parvient à s'accepter, écrit-elle, quand on se sent en communion avec ce qu'il a de bon en nous et chez les autres.» Il est primordial de s'accorder chaque jour un moment de spiritualité. «Pour entrer en communion avec ce quelque chose en nous qui est sage, intuitif et que rien ne peut blesser, on peut faire une promenade dans la nature, écouter de la musique, lire ou écrire de la poésie, prier ou méditer», conclut-elle.

8. La santé du corps amène celle de l'âme

«La dépression est souvent le signe d'une piètre estime de soi, affirme la psychologue Marilyn J. Mason, auteure de *Making Our Lives Our Own: a Woman's Guide to the Six Challenges of Personal Change*. Pour ma part, je demande à la plupart de mes patientes qui souffrent de dépression de faire régulièrement de l'exercice, comme s'entraîner dans un gymnase, faire du vélo, de la marche rapide. Difficile de rester déprimée quand notre pouls est accéléré et qu'on se sent pleine d'énergie!»

D'ailleurs, pour beaucoup de gens, la spiritualité est liée à la forme physique. On n'a qu'à penser à «l'euphorie du coureur» (qu'on peut aussi atteindre en pratiquant d'autres sports), cet état second qui nous fait entrer en contact avec notre moi profond.

Quand on se rend compte que notre corps nous apporte du bien-être, on se sent davantage possession de ses moyens, selon Mme Mason. Ce sentiment de puissance physique rehausse l'estime de soi, parce que l'activité nous apprend à «agir» et, par ricochet, à prendre notre vie en main, plutôt que d'être à la remorque des événements.

9. Nos opinions sont importantes

Pour Mildred Newman et Bernard Berkowitz, la meilleure façon de chausser notre estime de soi, c'est de ne faire que ce qui est en accord avec soi-même. On se respecte davantage quand nos actes et nos paroles sont conformes à nos valeurs.

Mais c'est souvent plus facile à dire qu'à faire. Ce n'est pas «évident», en effet, de s'expliquer avec une amie qui nous a blessée, de dénoncer une pratique dangereuse dans notre entreprise alors qu'on tient à notre emploi. Dans de tels cas, la psychologue Marilyn J. Mason nous propose ce petit jeu: répéter la scène de la discussion, comme on voudrait qu'elle se passe, en parlant à voix haute, seule ou avec une amie, qui joue alors le rôle de la personne à laquelle on veut s'adresser. Le but: nous permettre, à travers cette répétition, d'examiner s'il est avantageux pour nous de passer ou non à l'action, de réfléchir aux conséquences et, si l'on pratique avec quelqu'un, d'avoir des commentaires de sa part. On est ensuite plus en mesure

de prendre une décision sur le geste à poser. Quoi qu'il arrive, que l'on poursuive dans cette voie ou bien qu'on y renonce ou encore que le problème se résolve de lui-même, on sait désormais qu'on est libre d'agir selon notre jugement.

10 . Penser à soi n'est pas un crime

Être aimée et avoir l'impression de mériter cet amour contribuent également à bâtir l'estime de soi. C'est un sentiment très présent chez les femmes qui réussissent leur vie. Dans leur ouvrage *Women in Power: The Secrets of Leadership*, les psychologues Dorothy W. Cantor et Toni Bernay affirment que l'on peut recréer ce sentiment en faisant chaque jour quelque chose qui nous apporte du bien-être. La psychologue Marilyn J. Mason, par exemple, fait de l'exercice au saut du lit, puis prend un bain moussant. «Peu importe ce qui m'arrivera dans la journée, je l'ai commencée en me faisant plaisir.» La nature des gestes posés compte peu. À chacune de trouver ceux qui lui conviennent. L'important, c'est le sentiment de bien-être que l'on ressent en les faisant.

En s'accordant chaque jour du temps à soi, on renforce la notion qu'on est importante et qu'on mérite d'être aimée. «C'est ce que toute femme devrait faire, affirme Joan Borysenko. De toute façon, en accordant la priorité aux besoins des autres et en jouant les martyres, nous n'avons plus suffisamment de force pour aider qui que ce soit.»

Conclusion: on ne s'aime jamais trop!

Peut-on avoir une trop grande estime de soi? «Non, précise Nathaniel Branden, pas plus qu'on peut être en trop grande forme physique. Mais on n'a pas besoin, non plus, de le crier sur les toits. En fait, les personnes imbues d'elles-mêmes, qui se vantent ou qui affichent une confiance excessive, ont, en général, une estime de soi défaillante. Voilà pourquoi elles sentent le besoin de se convaincre, et de convaincre leur entourage, de leur supériorité. La véritable estime de soi ne s'exprime pas par la glorification de soi, mais par un bien-être, un rayonnement intérieur»

Comme le dit si bien Kathie Carlson: «Chaque être humain est doté d'un puissant élan pour évoluer et se renouveler constamment.» Il ne nous reste plus qu'à nous servir de cette force et qu'à suivre les pistes que nous ont tracées les psychologues pour rebâtir notre estime de soi.

Cet article a été tiré de la revue *New Woman*, édition de juillet 1992. Traduction: Jo-Ann Dussault

À lire: nos spécialistes consultés

Vous êtes vraiment trop bonne, par Claudia Bepko et Jo-Ann Krestan, Le Jour Éditeur, 1994, 292 p.

Ayez confiance en vous, par Nathaniel Branden, Éditions Marabout, 1993, 187 p.

La Vierge enceinte, par Marion Woodman, Éditions de la Pleine Lune, 1992, 299 p.

In Her Image: The Unhealed Daughter Search for Her Mother, par Kathie Carlson, Shambala, 1990, 168 p.

How to Be Your Own Best Friend, par Mildred Newman et Bernard Berkowitz, Ballantine, 1990, 90 p.

When Am I Going to Be Happy?, par Penelope Russianoff, Bantam, 1989, 162 p.

Dans la même voie...

Retrouver l'enfant en soi, par John Bradshaw, Le jour Éditeur, 1993, 376 p.

S'affranchir de la honte - Libérer l'enfant en soi, par John Bradshaw, Le jour Éditeur, 1993, 353 p.

Être soi-même, par Dorothy Corkille Briggs, Les Éditions de l'Homme, 1979, 270 p.

Je vis ma vie comme je vis mon corps, par Henry Joseph Bury, Éditions Marabout, 1987, 229 p.

Vivre debout, par Martin Gray, Éditions Robert Laffont, 1993, 230 p.

Oser être soi-même, par René de Lassus, Éditions Marabout, 1992, 207 p.

S'affirmer - Savoir prendre sa place, par Alberti E. Robert et Michael L. Emmons, Le Jour Éditeur, 1992, 250 p.

52 façons de développer son estime personnelle et sa confiance en soi, par Catherine E. Rollins, Éditions Un monde différent, 1993, 155 p.

S'aimer soi-même, par Robert H. Schuller, Éditions Un monde différent, 1993, 216 p.

L'Enfant intérieur, par Charles Whitefield, Éditions Motus Vivendi, 1993, 215 p.

Le Guide de l'enfant intérieur, par Charles Whitefield, Éditions Motus Vivendi, 1994, 303 p.