



Estime de soi

Apprendre à s'apprécier et à être reconnu.e par les autres



Document réalisé par
l'association **Raptor Neuropsy**



Mathieu CERBAI
Neuropsychologue



Pauline GERARD
Stagiaire Neuropsychologue
M2 - Université de Strasbourg



- Juin 2023 -

Sommaire

Introduction

Qu'est-ce que l'estime de soi ?



L'estime de soi corporelle

Estime de soi et réseaux sociaux

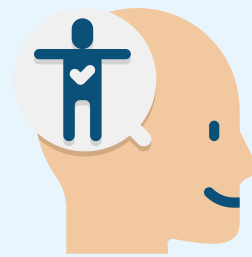


Les variations d'estime de soi

Son importance au quotidien

Comment l'évaluer ?

Quelques conseils



Exercices concrets

Changer l'image de son corps

Se connaître et s'apprécier

Dans les relations sociales

La reconnaissance

Croyances et points de vue



Introduction

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi a été conceptualisée par James en 1890 qui la définit comme la conscience de la valeur du moi. En d'autres termes, c'est le jugement qui existe entre le soi réel et le soi idéal, en fonction de ses valeurs personnelles.

Aujourd'hui, elle peut être définie comme la façon qu'une personne a de **percevoir** ses **aptitudes**, son **apparence physique**, sa **personnalité**, etc.



Elle est liée au sentiment d'**acceptation de soi**, de **réussite**, de **motivation**, de **tolérance** envers soi-même, de **satisfaction** et de **respect de soi**.

C'est une notion subjective qui ne reflète pas objectivement les caractéristiques physiques et psychologiques de chacun.e (Orth & Robins, 2022).

**Aucun parcours de vie n'est semblable à un autre.
Si la mésestime de soi devient un frein au quotidien,
n'hésitez pas à consulter un.e psychologue !**



Finalement, il existe différentes estimes de soi dans **différents domaines** :

- Les relations
- L'apparence physique
- La carrière professionnelle
- Les compétences psychosociales
- Etc. !

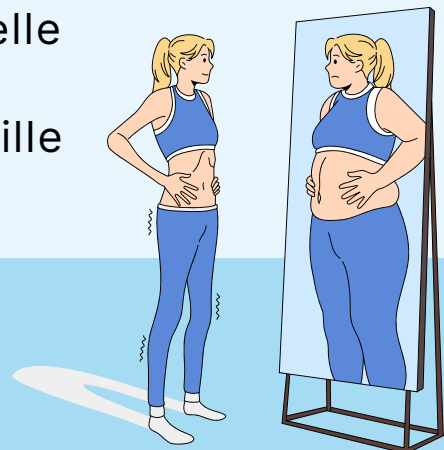


...ensemble, elles forment l'estime de soi globale (Donnellan et al., 2011 ; Marsh, 1990).



Elle est largement **dépendante** des **stéréotypes** véhiculés par la **société**, comme par exemple :

- La femme mince
- L'homme fort
- L'injonction...
 - à la réussite professionnelle
 - à la réussite sociale
 - au fait de fonder une famille
- Etc. !



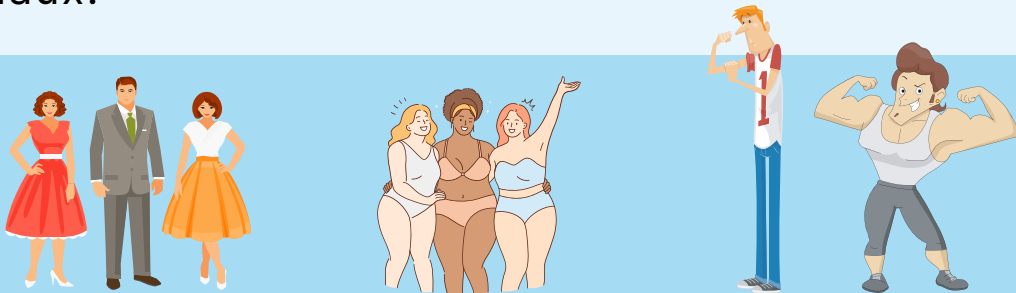
L'estime de soi corporelle

L'image du corps

L'image que nous avons de notre propre corps est importante et représente une immense partie de l'estime de soi.

Elle joue un rôle important dans l'intégration sociale (Fernandez et al., 2015), puisqu'elle participe à l'image qu'on renvoie de soi et constitue une part de notre identité, de par notre style vestimentaire par exemple, ou notre hygiène corporelle.

Ainsi, l'image du corps permet l'intégration ou la ségrégation par rapport à différents groupes sociaux.



L'image que l'on a de son propre corps dépend de nombreux facteurs, dont les **critères de beauté** véhiculés par la société actuelle. Elle va donc varier au cours de notre vie et en fonction de différents éléments comme les **remarques des autres** ou, justement, les **stéréotypes** véhiculés par la société.

En résumé, on veut toujours ce qu'on n'a pas !

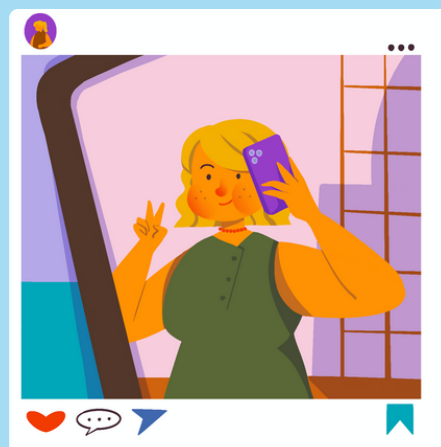
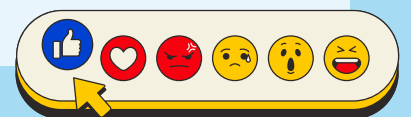
Estime de soi et réseaux sociaux

Se comparer à une fausse image

Les réseaux sociaux prennent une place majoritaire dans notre vie actuelle. Nous passons en effet plusieurs heures par jours à « scroller » sur nos téléphones et ordinateurs.

Il est important de préciser que sur les réseaux sociaux, les **influenceurs** contrôlent le contenu de leurs posts, et utilisent de nombreux **filtres** pour embellir leurs photos. Les réseaux sociaux sont donc une **image déformée de la réalité**.

Cette **utopie** renvoyée par les influenceurs peut avoir un impact négatif sur soi si on essaye de s'y comparer. Ainsi, essayer d'atteindre cette **pseudo-perfection** montrée sur les réseaux peut avoir un impact délétère.



Pas tous égaux...

Il faut noter que les réseaux sociaux n'ont pas le même impact chez tout le monde. En effet, l'estime de soi est influencée par les réseaux en fonction de la personnalité de chacun (e.g. la **susceptibilité**, l'**influençabilité**). Egalement, l'usage qui est fait de ces réseaux (e.g. le **temps passé** par jour, **type de contenu**) joue un rôle (Cingel & al., 2022).



Réseaux sociaux et santé mentale

Les réseaux sociaux impactent aussi la santé mentale de façon importante. En effet, plus les utilisateurs les utilisent, plus ils ressentent un **mal-être psychologique**. Cela peut être en lien avec un sentiment de **solitude** ou encore la présence d'un **trouble dépressif** (Zhao et al., 2023).

Les réseaux sociaux sont donc bien loin d'être des vecteurs du bien-être (Iftikhar & al., 2023).

Avec modération !

Une étude a montré que 88% des utilisateurs de Facebook se **comparent** au niveau social avec d'autres personnes sur ce réseau (Jan, Soomro & Ahmad, 2017).

... Donc l'estime de soi dépend aussi des réseaux sociaux !

Le fait de se comparer aux autres, d'évaluer notre profil et statut, de recevoir des likes ou dislikes, favorisent ou non l'estime que nous avons de nous-même.



En conclusion, les réseaux sociaux influent notre vie et l'estime de soi. Ils peuvent être bénéfiques en permettant de se déconnecter quelques instants de la réalité, mais il est nécessaire de les manipuler avec précautions.

Les variations d'estime de soi

Rien n'est gravé dans le marbre !

L'estime de soi peut varier au cours des différents moments de la vie.

Elle peut aussi fluctuer avec les **souvenirs** que la personne s'est fait des événements qu'elle a vécu (Koszegi, Loewenstein & Murooka, 2022). On sait en effet qu'un souvenir est la reconstruction de l'évènement vécu : si la personne avait une faible estime d'elle-même au moment de l'évènement, une connotation plutôt négative lui sera associée. Par conséquent, le souvenir ne procurera pas de plaisir.



L'estime de soi est importante et se construit **dès l'enfance**. Ainsi, un mauvais support de la part des **parents** aura un impact sur l'estime de soi à l'âge adulte, tout comme le type d'éducation reçu (Harris & al., 2017; Orth, 2018 ; Pinguart & Gerke, 2019), la relation avec l'**instituteur** ou les **camarades de classe** (Wagner & al., 2018) par exemple.

Son importance au quotidien

Un impact dans toutes les sphères

L'estime de soi impacte notre vie au quotidien, dans toutes les sphères (Barbalat & al., 2022).

Elle est importante puisqu'elle va influencer notre personnalité au niveau :

- **Comportemental** : une solide estime de soi accroît nos croyances en nos compétences et donc nous permet d'agir plus
- **Cognitif** : elle module le regard que l'on porte sur nous-même
- **Affectif** : elle influence notre humeur



Côté **relations amoureuses**, une relation durera plus longtemps si la personne présente une haute estime d'elle-même (Harris & Orth, 2019) puisqu'elle sera moins défaitiste. En plus, une personne présentant une bonne estime de soi est souvent perçue comme plus attirante.

La place centrale de l'estime de soi

L'estime de soi interfère sur la **confiance**, la **curiosité**, l'**initiative**, l'**indépendance** et la **gestion des situations stressantes** (Harter, 2006), mais aussi les **relations sociales**, le **parcours scolaire** (Valentine et al., 2004) ou la **vie professionnelle** (Krauss & Orth, 2021).

Par exemple, une personne qui n'a pas confiance en elle aura tendance à accepter les travaux plus faciles et à présenter moins d'ambition (Koszegi, Loewenstein & Murooka, 2022).



Estime de soi et santé mentale

L'estime de soi interfère aussi sur la santé mentale. En effet, elle pourrait être en lien avec des **troubles anxieux et dépressifs** (Zeigler-Hill, 2011 ; Sowislo & Orth, 2013).

Egalement, notons l'influence néfaste des **préjugés** véhiculés par la société et de l'intériorisation des stéréotypes liés aux différents troubles psychiques (i.e. **autostigmatisation**). De ce fait, l'estime de soi des personnes concernées peut être affectée (Fortin, 2020).

Evaluer l'estime de soi

Quelques échelles...

La plupart du temps, l'estime de soi est évaluée par le biais d'échelles remplies par la personne. La plus connue (très rapide à passer) se trouve être l'**échelle d'estime de soi de Rosenberg** (ESR) (1969), qui est composée de 10 items.

Quelques autres exemples :

- Self-Perception Profile for Adolescent (S.P.P.A.) (1988) : 45 items, adolescents, différents domaines tel que le milieu scolaire ou amoureux (Bariaud, 2008).
- Self-Esteem Inventory (SEI), 25 items, adultes, estime de soi globale, personnelle, sociale, académique et familiale (Coopersmith, 1975).
- State Self-Esteem Scale (SSES), 20 items, adultes, trois types d'estime de soi (sociale, de performance, d'apparence), évalue surtout les fluctuations de l'estime de soi dans ces domaines (Pliner, Chaiken, & Flett, 1990)
- Self-Rating Scale (SRS), 36 items, cinq dimensions distinctes : regard sur soi, social, habiletés scolaires, apparence physique et habiletés physiques (Fleming & Courtney, 1984).



Quelques conseils

Peut-on améliorer l'estime de soi ?

Il est tout à fait possible de travailler sur son estime de soi, et de progressivement l'améliorer avec de nombreux exercices.

Il faut apprendre à se connaître, s'accepter et être en phases avec soi-même. Un point clé : **être tolérant envers soi-même !**



Un point clé :
être tolérant envers soi-même !

**Aucun parcours de vie n'est semblable à un autre.
Si la mésestime de soi devient un frein au quotidien,
n'hésitez pas à consulter un.e psychologue !**



Petit puzzle d'idées pour l'estime de soi !



Si vous avez des difficultés avec l'estime de votre physique, changez un petit quelque chose dans votre look (e.g. un nouvel accessoire, une nouvelle coupe de cheveux).



Mais quel BG !



Chaque matin, souriez et prenez l'habitude de vous faire un compliment lorsque vous vous observez dans le miroir (e.g. « Je suis beau/belle », « Aujourd'hui je vais être heureux.se »).

Fixez-vous des petits objectifs faciles à atteindre chaque jour. Ne visez pas trop haut !



Chaque soir, établissez une liste de toutes les petites choses que vous avez accomplies au cours de la journée et pour lesquelles vous pourriez être satisfait (être allé au travail à pieds, avoir cuisiné un plat, ...)

N'oubliez-pas qu'il existe des petites victoires aussi. A chaque fois que vous réussissez quelque chose, n'hésitez pas à vous complimenter.



J'assure un max !

Aucun parcours de vie n'est semblable à un autre. Si la mésestime de soi devient un frein au quotidien, n'hésitez pas à consulter un.e psychologue !



Exercices concrets

Changer l'image de son corps

Il existe de nombreux moyens de changer l'image qu'on a de soi par les activités physiques. La danse thérapie, par exemple, permet d'agir au niveau physique, le cognitif, l'affectif et le social. Elle peut donc améliorer la confiance qu'on a de soi (Muller-Pinget & Golay, 2019).



Voici un petit exercice pour apprendre à acquérir de l'estime de soi dans le domaine corporel :

1. Décrivez-vous physiquement
2. Maintenant, réalisez une description plus réaliste, en utilisant les expressions adéquates (e.g. « J'ai tendance à me trouver... »)
3. Demandez à des proches de vous décrire, ou imaginez la façon dont ils vous décriraient
4. Comparez !

Se connaître et s'apprécier

Pour apprendre à vous connaître et à vous apprécier, vous pourriez réaliser un tableau dans lequel il y a vos qualités et vos défauts. Dans un autre tableau, demander à un proche de le remplir pour vous. Ensuite, comparez !

... selon moi

Mes qualités	Mes défauts
<i>Ex : altruiste</i>	<i>Ex : colérique</i>
.....
.....
.....
.....
.....

... selon mes proches

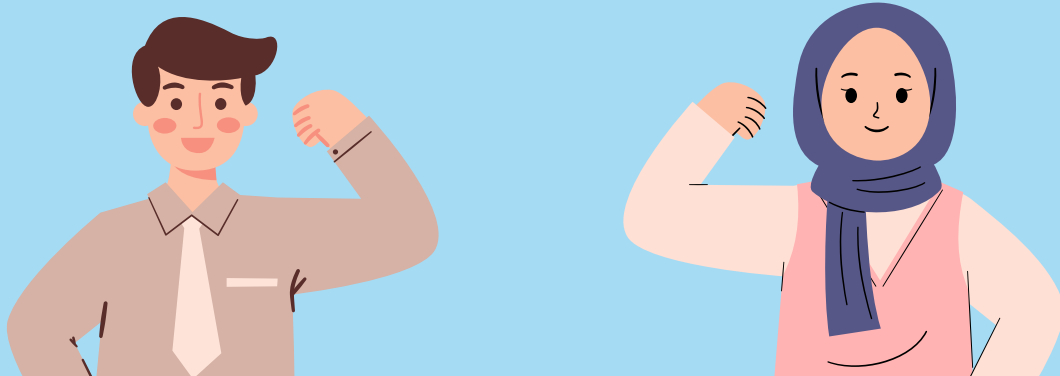
Mes qualités	Mes défauts
<i>Ex : altruiste</i>	<i>Ex : colérique</i>
.....
.....
.....
.....
.....



Dans les relations sociales

Les relations sociales impactent l'estime de soi puisque les personnes ont tendance à recevoir plus de support informationnel, émotionnel et matériel (Leary, 2012 ; Stinson et al., 2008), mais l'inverse est également le cas.

Ainsi, il est nécessaire d'entretenir des relations extra-familiales. Attention, il faut s'entourer de relations de qualité et réaliser des activités qui vous plaisent !



Il est important d'accepter sa valeur en tant que personne, ses besoins et ses priorités. En d'autres termes, il est important, pour cela, de savoir **exprimer ses besoins et ses envies**. Page suivante, vous trouverez donc un exercice qui peut aider à travailler ces aspects.

**Aucun parcours de vie n'est semblable à un autre.
Si la mésestime de soi devient un frein au quotidien,
n'hésitez pas à consulter un.e psychologue !**



Imaginez comment vous pourriez réagir dans les situations sociales suivantes :

- Vous attendez dans une file d'attente depuis 30 min. et quelqu'un vient de vous passer devant

.....

.....

.....



- Vous parlez avec un ami et quelqu'un vient vous couper la parole

.....

.....

.....

- On vous propose une activité que vous détestez

.....

.....

.....

Des situations sont proposées. Comment pourriez-vous réagir autrement, pour exprimer ce dont vous avez besoin ou envie ?

- Vous n'avez pas d'envie ni d'avis, vous répondez « si tu veux », « comme tu préfères ».

.....
.....

- Vous finissez vos phrases d'un ton interrogatif : « on y va ? », « ça te va ? ».

.....
.....

- Vous apercevez que vous souriez quand vous n'êtes pas content.

.....
.....

- Vous avez tendance à rendre des services de façon automatique.

.....
.....

- Par peur de décevoir, vous acquiescez.

.....
.....



La reconnaissance

Mettre en place des signes de reconnaissances peut permettre l'augmentation de l'estime de soi.

Voici un exercice qui permet de travailler cet aspect (Hawkes, 2009). Il se compose en trois étapes :

1. Essayez d'établir chaque jour la **liste des compliments** que vous avez reçus (e.g. mon chef m'a félicité pour mon travail) et notez le **ressenti** que vous avez eu par rapport à ce compliment (il était mérité, vous vous êtes senti joyeux, etc.).

2. Etablissez la liste des **commentaires** que vous souhaiteriez recevoir (e.g. je voudrais que mes enfants me félicitent sur le plat cuisiné).

3. Chaque jour, essayez de faire une petite liste des **commentaires négatifs** que vous avez reçus (e.g. mon époux.se m'a reproché d'avoir été distant aujourd'hui). Notez votre **sentiment** par rapport à commentaires et essayez de réduire cette liste le lendemain.



... Comment ?

Par exemple, construisez un petit journal de bord ou un carnet dans lequel vous pourriez prendre toutes ces notes. En toute bienveillance !

Croyances et points de vue

Les croyances que l'on a sur nous-mêmes sont parfois péjoratives et peuvent réduire notre estime de soi.

Nous vous proposons ici un exercice pour vous aider à identifier ces croyances et tenter de les modifier de façon plus objective :

1. Décrivez une situation sociale désagréable (e.g. une dispute avec un collègue)

.....
.....

2. Qu'est-ce que vous vous êtes dit à propos de vous-même ? Comment vous êtes-vous senti ?

.....
.....

3. Que vous êtes-vous dit à propos des autres ?

.....
.....

4. Comment avez-vous réagi ?

.....
.....

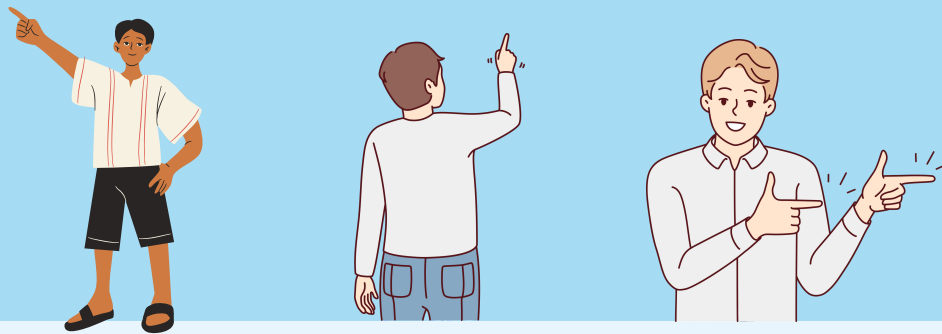
5. Comment auriez-vous pu réagir autrement ?

.....
.....



Parfois, certaines situations s'avèrent compliquées. Essayer de changer de point de vue, c'est alors **regarder la situation de l'extérieur** : objectiver et modifier son regard.

Cela peut amener à penser les choses différemment et à **être plus bienveillant.e envers soi-même**.



... Et donc, ne vous blâmez pas tout de suite ! Ce petit exercice vous propose de **chercher un différent point de vue** :

1. Décrivez la situation rencontrée, comme si vous teniez une caméra (e.g. Jean se tient devant la porte)
2. Décrivez ce que fait le personnage (vous)
3. Décrivez ce qui le préoccupe, quel est le problème rencontré
4. Résolvez la situation en faisant faire au personnage quelque chose qui résout la situation

Dernière idée avant la fin ! Voici un autre exercice qui permet de **changer son point de vue**.

Dans le tableau suivant, écrivez les comportements (ou façon de penser) que vous considérez comme problématiques, dans la colonne de gauche.

Ensuite, dans la colonne de droite, écrivez la façon dont vous pourriez réagir ou penser pour aborder les choses plus positivement.

Mon tableau

Comportements ou pensées problématiques	...à remplacer par ?
<i>Ex : Je reste toujours dans mon coin, je pense que je suis nul et inintéressant</i>	<i>Ex : Je devrais aller vers les autres, ils m'écouteront car je suis intéressant</i>
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Bibliographie

André, C. (2005). L'estime de soi. *Recherche en soins infirmiers*, (3), 26-30. Disponible sur <https://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2005-3-page-26.htm?ref=doi>

Bariaud, F. (2006). Le Self-perception profile for adolescents (SSPA) de S. Harter. *Orientation scolaire et professionnelle*, 282-295.

Cingel, D. P., Carter, M. C. & Krause, H-V. (2022). Social media and self-esteem. *Current opinion in Psychology*. 45: 101304.

Coopersmith, G. W. (1975). *Coopersmith Inventory*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Inc.

Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2011). Self-esteem: Enduring issues and controversies. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 718–746). Wiley-Blackwell.

Fernandez L., Rubinstein N., Dumet N., Dargent J., & Parrocchetti J.P. (2015). Obésité sévère, perte de poids et image du corps après la chirurgie bariatrique. *Obésité*,10:151-9.

Fleming, J. S., & Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem : II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 404-421.

Fortin, G. (2020). *Les relations entre l'auto-stigmatisation, l'estime de soi, l'auto-efficacité et le rétablissement chez les personnes ayant des troubles mentaux: une étude corrélacionnelle* (Doctoral dissertation, Université du Québec à Chicoutimi).

Harris, M. A., Donnellan, M. B., Guo, J., McAdams, D. P., GarnierVillarreal, M., & Trzesniewski, K. H. (2017). Parental co-construction of 5- to 13-year-olds' global self-esteem through reminiscing about past events. *Child Development*, 88, 1810 –1822.

Harris, M. A., & Orth, U. (2019). The link between self-esteem and social relationship: a meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology: personality processes and individual differences*, 119(6), 1959-1477.



Harter, S. (2006). The self. In N. Eisenberg, R. A. Fabes, & T. L. Spinrad (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 3, pp. 505–570). Hoboken, NJ: Wiley

Hawkes, L. (2009). *50 exercices d'estime de soi*. Eyrolles.

James W. *The principles of psychology* [En ligne]. New York: Henry Holt and company; 1890 [cité le 25 avril 2023]. Disponible: <https://archive.org/details/principlesofpsyc1890jame>

Jan, M., Soomro, S. A., & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European scientific journal*.

Koszegi, B., Loewenstein, G., & Murooka, T. (2022). Fragile self-esteem. *Review of Economic Studies*, 89, 2026–2060

Krauss, S., & Orth, U. (2021). Work experiences and self-esteem development: A meta-analysis of longitudinal studies. *European Journal of Personality*. Advance online publication.

Leary, M. (2012). Sociometer theory. In L. Van Lange, A. Kruglanski, & E. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (2nd ed., pp. 141–159). Los Angeles, CA: Sage.

Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2(2), 77–172.

Muller-Pinget, S., Golay, A. (2019). Améliorer l'image du corps avec la danse-thérapie. *Rev Med Suisse* ; 15 : 640-2.

Orth, U. (2018). The family environment in early childhood has a longterm effect on self-esteem: A longitudinal study from birth to age 27 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114, 637–655.

Orth, U., Robins, R., W. (2022). Is high self-esteem beneficial ? Revisiting a classic question. *American psychological association*, 77(1), 5-17.

Pinquart, M., & Gerke, D-C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of child and family studies*.

Pliner, P., Chaiken, S., & Flett, G. L. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 263-273.



Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240.

Stinson, D. A., Logel, C., Zanna, M. P., Holmes, J. G., Cameron, J. J., Wood, J. V., & Spencer, S. J. (2008). The cost of lower self-esteem: Testing a self- and social-bonds model of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3), 412–428.

Valentine, J. C., DuBois, D. L., & Cooper, H. (2004). The relation between self-beliefs and academic achievement: A meta-analytic review. *Educational Psychologist*, 39(2), 111–133.

Wagner, J., Lüdtke, O., Robitzsch, A., Göllner, R., & Trautwein, U. (2018). Self-esteem development in the school context: The roles of intrapersonal and interpersonal social predictors. *Journal of Personality*, 86, 481– 497.

Zhao, Y., Cingel, D. P., Xie, L., & Yu, M. (2023). Exploring the relations of subjective and objective Instagram use on young adults' mental health. *Telematics and informatics*, 77 101921.

Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41(3), 157–164.



**Aucun parcours de vie n'est semblable à un autre.
Si la mésestime de soi devient un frein au quotidien,
n'hésitez pas à consulter un.e psychologue !**



Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

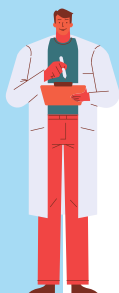
.....

.....

.....

.....

**Document réalisé par
l'association Raptor Neuropsychy**



Mathieu CERBAI
Neuropsychologue



Pauline GERARD
Stagiaire Neuropsychologue
M2 - Université de Strasbourg



- Juin 2023 -