

L'estime de soi, opinion que l'on a de ses qualités et défauts, influe sur notre bien-être subjectif et sur la façon dont nous établissons des liens avec autrui. Pour la préserver, mieux vaut... ne pas y penser.

Comportement

# De l'estime de soi à l'acceptation de soi

Christophe ANDRÉ



« **J**e me suis détesté, je me suis adoré ; puis, nous avons vieilli ensemble. » Comment mieux exprimer la difficulté et la nécessité du rapport à soi-même que ne le fait Paul Valéry ? Depuis une trentaine d'années, les recherches scientifiques sur l'estime de soi n'ont pas cessé, tentant de répondre à l'éternelle question du rapport de chaque être humain à lui-même.

Qu'est-ce que l'estime de soi ? C'est tout à la fois « Ce que je pense de moi », « Comment je me sens avec ces pensées », et « Ce que je fais de ma vie avec tout ça... » Ce concept renvoie au regard que chacun porte sur lui-même, mais aussi aux conséquences de ce jugement sur les attitudes quotidiennes.

Psychologues et psychiatres ont longtemps réfléchi sur l'estime de soi en termes de niveau – haute ou basse –, notamment en constatant que les sujets à haute estime de soi, dotés d'un regard plus positif sur eux-mêmes, se lancent plus facilement dans l'action, semblent moins redouter les échecs et le jugement social. Tandis que les sujets à basse estime de soi présentent les caractéristiques inverses : se critiquant et se dévalorisant volontiers, ils hésitent à agir ou ne le font que s'ils sont sûrs d'eux-mêmes, tant ils craignent le regard des autres sur leurs points supposés faibles...

Comment se répartissent ces caractéristiques sur l'ensemble de la population ? Les grandes enquêtes montrent que la plupart des personnes (de 60 à 90 pour cent selon les études) ont une tendance spontanée à se situer au-dessus des autres (effet de surestimation) : ainsi, 90 pour cent des cadres, des professeurs d'universités et des étudiants, s'estiment plutôt supérieurs à la moyenne dans l'exercice de leurs fonctions et posséder les qualités faisant d'eux « quelqu'un de bien ».

## Estime de soi ou narcissisme ?

Ainsi, la majorité des personnes interrogées semble bénéficier d'une bonne estime de soi. Pourtant, dans des situations présentant une certaine difficulté (par exemple, en situation de rejet social ou d'échec), les situations ne sont plus si simplistes, et nombre de bonnes estimes de soi de façade se lézardent. Les psychiatres observent également que beaucoup de sujets à haute estime de soi présentent en fait des traits narcissiques, c'est-à-dire sont des hautes estimes de soi instables, attribuant la responsabilité de leurs échecs aux autres ou aux circonstances, ne supportant pas les critiques... En effet, une autre caractéristique essentielle d'une bonne estime de soi est sa stabilité dans l'adversité. Comment réagissons-nous face aux critiques, lorsque nous échouons au vu et au su de tout le monde, lorsque nous sommes oubliés ou mis à l'écart dans un groupe ? L'intensité et la durée des émotions de tristesse ou de colère, le caractère adéquat des réactions, en disent alors plus long que les déclarations lors d'une enquête ou face à une échelle d'évaluation...

Cette question de la « véritable » estime de soi, et non pas d'une attitude de façade, est d'ailleurs au cœur de nombreuses recherches actuelles, par exemple dans le domaine de la psychologie cognitive. Dans des expériences de ce type, on demande aux sujets face à un écran d'ordinateur d'indiquer rapidement s'ils estiment que divers adjectifs,

positifs (sympathique, intelligent, généreux...) ou négatifs (distant, hypocrite, coléreux...), leur correspondent ou non. Mais en réalité, on n'étudie pas tant le nombre de réponses autovalorisantes que la rapidité de ces réponses. C'est cette dernière qui traduit leur « sincérité », ou plutôt le fait que leur opinion déclarée correspond bien à leurs convictions intimes : si leur haute estime de soi est authentique, alors la rapidité de leurs réponses sera supérieure à celle des personnes ayant une estime de soi fragile, même si elle est haute.

La haute estime de soi instable reflète un besoin de se sentir reconnu, mais aussi une incertitude quant à cette valeur dont on cherche à se convaincre et à convaincre les autres. Souvent, les individus à haute estime de soi instable sont qualifiés de narcissiques : ils cherchent à maintenir une bonne estime d'eux-mêmes, mais sont fondamentalement inquiets quant à cette valeur intrinsèque. Au contraire, la bonne estime de soi « authentique » ne se définit pas forcément par sa hauteur (je suis fort, intelligent, bien intégré socialement, séduisant), mais par sa stabilité face aux événements de vie adverse, échecs ou rejets (je ne me remets pas globalement en question pour un échec dans un domaine précis).

## L'estime de soi : le « système immunitaire de la conscience »

Parmi les autres facteurs importants pour une bonne estime de soi, il y a aussi sa diversification : l'estime de soi repose-t-elle seulement sur l'apparence physique et la réussite professionnelle ou scolaire, ou bien se nourrit-elle aussi, par exemple, de son pouvoir de séduction ou de ses aptitudes sportives ? Autre facteur, l'autonomie : est-elle seulement fondée sur une reconnaissance sociale, ou bien sur l'atteinte d'objectifs personnels et intimes, par exemple mieux se maîtriser, être plus serein, plus généreux ? Des études réalisées par la psychologue Jennifer Crocker, de l'Université du Michigan, ont montré que l'estime de soi subit des fluctuations moins importantes quand elle dépend peu de phénomènes extérieurs (réussite ou statut professionnel), et quand elle repose plutôt sur une variété de domaines de compétences. Ainsi, les personnes dont l'estime de soi est la plus solide fondent souvent l'opinion qu'elles se font d'elles-mêmes sur leurs aptitudes sportives et professionnelles, mais aussi sur leur bien-être sentimental et le développement de qualités humaines importantes à leurs yeux.

L'estime de soi fondée sur une assise solide favorise la résilience face aux événements de vie adverse, c'est-à-dire la résistance à l'adversité, certains l'ayant même qualifiée de « système immunitaire de la conscience » (le système immunitaire protégeant contre les agressions microbiennes). Elle améliore les capacités d'adaptation à l'environnement et favorise le bien-être émotionnel. Il s'agit surtout d'une faculté de récupération : des expériences réalisées auprès d'étudiants ont montré que l'estime de soi stable ne protège pas contre le contrecoup psychologique d'un examen raté (tendance à l'autodévalorisation, à la tristesse et à la dépression), mais permet de remonter la pente

plus efficacement dans les jours qui suivent. Le caractère polyvalent de l'estime de soi explique qu'elle intervienne, comme nous allons le voir, dans l'essentiel de ce qui compose la condition humaine : amour, pouvoir, rapport aux autres, statut social, peur de la mort...

## L'estime de soi, un phénomène éternel et universel ?

Les philosophes de l'Antiquité se sont interrogés sur le rapport à soi, en témoignant par exemple les réflexions de l'empereur romain stoïcien Marc Aurèle dans ses *Pensées pour moi-même* : « Mon âme ! [...] Quand seras-tu pleinement satisfaite de ton état ? Quand trouveras-tu ton plaisir dans toutes les choses qui t'arrivent ? Quand seras-tu persuadée que tu as tout en toi... ? » L'attention extrême accordée au « péché d'orgueil » par la chrétienté, et sa valorisation de l'humilité, témoignent également de l'éternel souci de contrôler les dérapages vers le haut de l'estime de soi... Mais le père moderne du concept de *self esteem* est le psychologue américain William James, qui emploie ce terme en 1890, dans ce qui est le premier traité de psychologie moderne, *Principles of Psychology*. Il note : « L'estime de soi est de deux sortes : la satisfaction et le mécontentement de soi. » Les travaux sur l'estime de soi se multiplient ensuite avec l'essor de la psychologie moderne à partir des années 1960 : plus de 15 000 articles scientifiques ont été publiés sur ce thème depuis 30 ans.

Pourquoi un tel engouement ? Peut-être parce qu'elle est aujourd'hui plus nécessaire que par le passé : les anciennes sociétés étaient davantage figées, et on attendait des individus qu'ils tiennent leur rang et remplissent leur rôle social (familial, professionnel), sans plus. Au contraire, les sociétés modernes valorisent davantage la mobilité sociale (ce qui ne veut pas dire qu'elles la favorisent toujours...) : nos positions et réussites ne dépendent plus seulement du destin (dans quelle classe sociale nous sommes nés), mais de notre valeur personnelle. Cette méritocratie déclarée, où le succès témoignerait de la valeur d'une personne, rend indispensable une bonne estime de soi.

Avec l'occidentalisation progressive de l'ensemble des sociétés, l'extension du concept d'estime de soi paraît aujourd'hui une réalité : une étude récente, comparant les résultats obtenus au plus classique des questionnaires d'estime de soi, qui est aussi le plus simple (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) par 16 998 volontaires de 53 pays, a révélé une assez grande homogénéité des réponses, mais aussi des disparités entre nations. Là où les Nord-Américains (32,21 points sur cette échelle allant de 10 à 40) ou Israéliens (33,03 points) obtenaient des notes parmi les plus élevées, les Japonais étaient bons derniers (25,50 points). Les Français avaient 29,86 points. Les résultats de telles études transculturelles sont bien sûr à prendre avec prudence, car ils sont influencés par les traits culturels de chaque société : l'estime de soi des Occidentaux, plus individualistes, est plus élevée et fondée sur le fait de se sentir compétent, tandis que celle des Orientaux, qui ont une culture de groupe, est modérée et suppose de se sentir accepté et apprécié par son groupe.

À ce propos, les psychologues néerlandais Diede-rik Stapel et Willem Koomen, de l'Université de Groningen aux Pays-Bas, ont voulu étudier s'il était possible de déclencher des attitudes compétitives par une simple tâche de manipulation de mots. On proposait aux volontaires de faire des phrases avec une série de dix mots évoquant soit la compétition (gagner, se surpasser, bataille, rivalité...), soit la coopération (coopérer, travailler ensemble, collaborer, amitié...). Le simple fait d'avoir eu à manipuler des mots évoquant la compétition facilitait dans un second temps le déclenchement d'attitudes compétitives lors de jeux et de mises en situation.

Alors que la même tâche effectuée avec des mots évoquant la collaboration favorisait la tendance inverse. Il n'est donc pas anodin d'évoluer dans un univers prônant certaines valeurs à longueur de journée. Ainsi, la lecture régulière de la presse destinée aux dirigeants d'entreprise, par exemple, ne peut qu'induire chez les cadres des attitudes agressives et compétitives, peut-être excellentes pour l'entreprise qui les emploie, mais moins

bénéfiques pour leur bien-être personnel : plusieurs études ont démontré que la répétition de ces situations de compétition augmente l'état de stress physiologique et psychologique de l'individu.

Mieux vaut sans doute réserver ses instincts de compétition aux contextes qui l'exigent (certaines situations professionnelles), et les mettre en veille dans les autres situations (vie privée). Mais pour cela, il faut élever son degré de vigilance face aux pressions de l'environnement. Car au-delà d'un certain seuil, l'affirmation individualiste de soi dégrade les relations avec les autres, ce qui est préjudiciable pour l'estime de soi : ainsi, le psychologue M. Leary et ses collègues de l'Université de Caroline du Nord ont montré que le fait d'être accepté et apprécié par un groupe de proches ou d'amis est plus bénéfique à l'estime de soi que le fait d'occuper une position dominante au sein d'un groupe de collègues, que ce soit à la faveur d'une position hiérarchique supérieure ou par le truchement de relations d'intimidation. Ils sont parvenus à cette conclusion au terme d'une expérience où ils ont distribué à des volontaires des questionnaires



**1. Des sujets doivent imaginer** comment ils vont passer la fin de leur vie. Un expérimentateur leur dépeint leur vie future de sorte que les sujets s'imaginent effectivement seuls et oubliés de tous (a) ou entourés de leurs enfants et petits-enfants qui viendront les voir régulièrement (b). Cette seule projection dans l'avenir conduit les sujets de cette expérience à réagir différemment dans la seconde phase de l'expérience. On les place devant un miroir et on regarde leur comportement. Ceux qui se sont imaginés abandonnés de tous détournent leur regard (c). Au contraire, ceux qui ont imaginé une fin de vie entourée d'affection supportent sans difficulté leur image. L'estime de soi se nourrit de l'estime de l'autre...

Jean-Michel Thiriet

évaluant leur estime de soi, leur sentiment d'être acceptés par des cercles de connaissances ou d'amis, et enfin le sentiment d'être considérés par leurs relations comme un individu dominant : le fait d'être inséré socialement et apprécié par un cercle de connaissances semble davantage renforcer l'estime de soi que le fait d'être respecté en tant qu'individu dominant. L'homme est un animal social, dont les besoins d'appartenance l'emportent sur ceux de dominance.

Animal social par nécessité (notre statut de primate mal armé face aux prédateurs nous condamnait à vivre en groupes), l'homme est particulièrement sensible à toute forme de rejet social. L'estime de soi ne serait qu'une sorte de baromètre social reflétant notre sentiment de popularité et d'acceptation par les autres. Quelques expériences récentes le confirment.

## L'estime de soi est-elle un baromètre social ?

Par exemple : vous avez accepté de participer à une expérience de psychologie au laboratoire de l'université. Après vous avoir fait passer un test de personnalité, le psychologue qui vous a reçu vous en donne les résultats : « Désolé, mais vous avez tout à fait le profil des personnes qui terminent leur vie dans la solitude, car vous êtes incapables d'entretenir durablement des relations épanouissantes. » Puis, on vous fait passer dans une autre pièce, pour vous proposer un second test. Dans cette pièce, deux chaises. L'une est disposée face à un miroir, l'autre tourne le dos au miroir. Sur laquelle allez-vous vous asseoir ? Si vous venez de recevoir cette sinistre prédiction, vous choisirez de préférence la chaise qui tourne le dos au miroir (90 pour cent des sujets). Si, au contraire, vous avez eu la chance de faire partie d'un autre groupe tiré au sort, à qui l'on annonçait une vie relationnelle heureuse, pleine d'affection et de liens durables, vous choisirez indifféremment l'une ou l'autre des chaises. Cette expérience, réalisée par la psychologue américaine Jean Twenge et ses collègues de l'Université de San Diego, révèle que le simple fait d'évoquer une perspective de vie solitaire a pour conséquence que la plupart des gens refusent de se regarder en face dans un miroir (voir la figure 1). Ils fuient leur propre image...

De telles attitudes peuvent même entraîner des troubles du comportement, comme l'a montré une autre expérience, réalisée par Roy Baumeister, à l'Université de Princeton, en 2005. Vous êtes par petits groupes de six personnes de même sexe ; après avoir fait connaissance les uns avec les autres au cours de petites rencontres de 20 minutes, l'expérimentateur vous fait passer dans une autre pièce, où il vous demande de choisir deux des personnes que vous venez de rencontrer pour travailler en groupe avec elles. Puis les expérimentateurs reviennent vers vous pour vous annoncer que, hélas, vous n'avez été choisi par personne (en réalité, il s'agit d'un simple tirage au sort, mais vous ne l'apprendrez qu'ensuite).

Une autre moitié des participants reçoit, de son côté, un message plus positif : « Vous avez été choisi par plusieurs personnes du groupe pour d'autres

expériences. » Après quoi, que vous soyez apparemment rejeté ou accepté, l'expérimentateur vous propose de participer à d'autres expériences, mais vous serez seul. La phase suivante consiste à évaluer d'après un questionnaire précis le goût et la texture de petits gâteaux, tous identiques, dont on a disposé une grande quantité (35) sur un plateau. On vous laisse, pendant dix minutes, avec les gâteaux, votre questionnaire et votre expérience de rejet social encore toute fraîche (voir la figure 2). Les expérimentateurs ont constaté que les participants venant d'être rejetés avalent en moyenne neuf gâteaux avant de répondre au questionnaire d'évaluation, alors que les participants qui n'ont pas été rejetés se font une opinion au bout de quatre ou cinq. Étrange réaction à l'exclusion sociale : il semble que les personnes exclues du groupe soient moins sûres de leur jugement et aient besoin de goûter davantage de petits gâteaux avant de se prononcer. L'exclusion et la dévalorisation sociale « dérégleraient » les mécanismes de contrôle de soi qui permettent d'aborder les situations nouvelles avec sang-froid. Les troubles des comportements alimentaires, telle la boulimie, seraient-ils liés à cette perte de contrôle provoquée par une forme d'exclusion ou de doute quant à sa valeur propre ?

Cette même étude, en multipliant les situations, a livré d'autres résultats : l'individu rejeté ne réussit pas à fournir autant d'efforts que celui qui n'a pas été rejeté, ni à se contrôler ; il abandonne plus vite des tâches difficiles, prend davantage de risques inconsidérés. Les personnes dont l'estime de soi a été écornée par une expérience de rejet perdent leur maîtrise de soi, mais aussi l'envie de faire des efforts.

Ce n'est pas seulement le rejet qui fait douter de soi, c'est aussi la peur du rejet, qui démarre souvent par la conviction que les autres ont les yeux braqués sur nos défauts. Comme on doute de soi et de son acceptation sociale, on se surveille, persuadé que les autres font de même. Quand l'estime de soi vacille, cela donne l'impression désagréable, et souvent erronée, de se trouver au centre de toutes les attentions. Cette impression d'être en permanence sous les feux de la rampe est nommée *spot-light effect* par les psychosociologues.

## La honte du T-shirt trop voyant

Une expérience amusante avait mesuré l'écart entre l'impression d'être observé par autrui et la réalité. On demandait dans un premier temps à des volontaires de porter un T-shirt arborant le visage d'un personnage célèbre mais vieillot (aux États-Unis, il s'agissait, en 1998, l'année de cette expérience, d'un chanteur nommé Barry Manilow). Les participants devaient ensuite aller s'asseoir dans une pièce où se trouvaient d'autres volontaires, sans savoir ce qui allait se passer. On leur demandait auparavant de prédire combien de personnes remarqueraient leur T-shirt ridicule. On demandait ensuite à ces personnes si elles se souvenaient du visage sur le T-shirt du volontaire entré après tout le monde... Bien évidemment, alors que le porteur du T-shirt était persuadé qu'au moins la moitié des participants l'aurait remarqué, à peine le quart en avait un vague souvenir (deux fois moins que prévu). Et cette proportion ne dépassait pas dix pour cent si le portrait sur le T-shirt

a



Jean-Michel Thiriet

**2. L'exclusion mine l'estime de soi.** Dans la première phase de cette expérience, un sujet est exclu d'un jeu de société (a). Dans la seconde phase, on leur demande de choisir parmi plusieurs petits gâteaux les meilleurs (b). Le simple fait d'être exclu du jeu dégrade la confiance que les sujets de cette expérience ont en leurs propres

b



capacités à évaluer le goût de petits gâteaux. La personne rejetée mange deux fois plus de petits gâteaux que les autres avant de se prononcer sur leur qualité. Sa confiance en soi est perturbée, et avec elle les capacités de contrôle de soi, ce qui expliquerait les conduites boulimiques de certaines personnes dont l'estime de soi est faible.

n'était pas celui d'un chanteur ringard, mais d'une personne connue (par exemple Martin Luther King, ou Bob Marley). Ainsi, nous surévaluons toujours notablement le nombre de personnes qui nous observent. Et cette impression d'être surveillé est décuplée lorsque l'estime de soi est fragile, car nous sommes alors persuadés que les autres remarqueront tous nos défauts.

Dans le cadre des thérapies de l'estime de soi, on apprend aux personnes concernées à affronter le regard et le jugement d'autrui au travers de petits exercices où elles devront attirer l'attention d'autrui (en portant des vêtements voyants, en se présentant à la caisse d'un grand magasin en simulant d'avoir oublié son porte-monnaie, etc.). Quand elles constatent que ces événements qui paraissaient *a priori* impossibles à affronter n'ont pas de conséquences graves, elles sont peu à peu désensibilisées face à la peur du jugement des autres et du rejet social. Pour certains théoriciens, et d'après de nombreux travaux de psychologie expérimentale, l'aspiration à l'estime de soi serait un moyen de refouler nos craintes de mourir. En annonçant à des volontaires qu'ils avaient obtenu des résultats flatteurs à un test de personnalité, le psychologue américain J. Greenberg, de l'Université de l'Arizona, a ainsi fait baisser le niveau d'anxiété suscitée, chez ces personnes, par des images de meurtre ou de violence. Eddie Harmon-Jones et ses collègues de l'Université du Texas ont montré que la hausse de l'estime de soi dissipe les idées que l'on a de sa propre mort.

Ce mécanisme opère dans les deux sens : lorsqu'on augmente la conscience de leur caractère mortel chez des volontaires, par exemple en leur demandant de rédiger un petit texte où ils évoquent leur propre mort, on augmente aussi leurs besoins en matière d'estime de soi, comme si cela leur servait à se protéger de la menace de leur disparition... Ainsi, une série d'études a révélé, au fil des 20 dernières années, que les personnes ayant pensé à leur mort sont plus sensibles aux compliments

et aux notes positives dans toutes sortes de tests ; elles ont aussi tendance à se montrer plus autoritaires, et à dominer autrui pour se sentir revalorisées ; parfois, elles se livrent à des comportements excessifs (elles conduisent, par exemple, excessivement vite, afin de ressentir un regain de puissance et de domination) ; parfois encore elles se livrent à des achats de produits de luxe qui rehausseraient leur prestige social apparent, ou bien se focalisent sur leur corps pour se trouver plus belles...

## Et si l'estime de soi passait par l'oubli de soi ?

Finalement, l'estime de soi semble bien jouer un rôle fondamental dans notre bien-être, et il est utile de la maintenir aussi élevée que possible. Mais il n'est pas toujours facile de s'autovaloriser, surtout chez certains sujets vulnérables. En cas d'échec de nombreuses souffrances psychologiques sont facilitées, tels les troubles anxieux, dépressifs, ou boulimiques... L'individu ressasse ses pensées négatives sur lui-même : plus son estime de soi baisse, plus il se focalise sur lui-même. À l'inverse, un bon rapport à soi semble associé à une relative absence de ces monologues intérieurs autocentrés. Une bonne estime de soi ressemble à un moteur : silencieuse, elle se contente de remplir sa fonction, c'est-à-dire faciliter le lien au monde. Un débat existe d'ailleurs dans le monde de la psychologie scientifique, non pas tant sur la réalité du concept que sur sa mise au premier plan : la tendance individualiste actuelle et la course au *Tout à l'ego* pourraient bien se révéler contre-productives pour l'estime de soi, car le chemin vers une bonne estime de soi passe peut-être par la modestie. C'est ce que pensait Paul Valéry : « Modestes sont ceux en qui le sentiment d'être d'abord des hommes l'emporte sur le sentiment d'être soi-même. Ils sont plus attentifs à leur ressemblance avec le commun qu'à leur différence et singularité... »

### Bibliographie

C. ANDRÉ, *Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, éditions Odile Jacob, 2006.

**Christophe ANDRÉ**  
est psychiatre à l'Hôpital Sainte-Anne, à Paris, et enseignant à l'Université Paris X.