

Le concept d'estime de soi

L'estime de soi n'a pas de fondement théorique fiable, elle n'a jamais été vraiment démontrée scientifiquement. Cependant, c'est un concept bien utile en psychologie car elle semble interagir avec certaines pathologies et mécanismes psychologiques.

Souvent confondue avec la confiance en soi, l'estime de soi est pourtant essentielle à notre fonctionnement psychique.

L'estime de soi peut se définir en 2 composantes :

- 1- La valeur que l'on se donne (Rosenberg)
- 2- L'organisation de ce que l'on s'attribue

1- L'estime de soi comme valeur de soi :

Il faut imaginer l'estime de soi comme un thermomètre qui varie en fonction de la journée ou des périodes. Il dépendant des situations que nous vivons et comment nous réagissons à celles-ci. Elle dépend aussi de nos états du jour, fatigue...

Il permet d'ajuster nos comportements pour nous adapter. Il y a ce que nous pensons de notre propre valeur (soi privé) et la valeur qu'on essaie de montrer (soi public). Il peut donc y avoir un décalage entre soi privé et soi public en fonction de la connaissance de soi et de nos croyances.

Il existe plusieurs approches pour l'évaluer, la plus utilisée est l'échelle de Rosenberg (en 10 questions).

2- L'estime de soi comme organisation de soi :

Pour se donner une valeur, il faut savoir par rapport à quoi. L'estime de soi en tant que valeur de soi s'appuie donc sur un système de référence (C'est quoi être beau, être riche... sur quels critères). L'estime de soi repose donc sur l'image de soi, sur la comparaison aux autres, les valeurs, la culture, l'attribution causale, les croyances... on s'aperçoit qu'il y a pleins de choses qui entrent en jeu, c'est pas simple.

Cependant, les études scientifiques mettent en évidence 6 facteurs qui peuvent déterminer la construction de notre estime de soi :

- La gestion des réussites et échecs
- La position sociale
- La satisfaction des besoins
- Le lien à autrui
- Le self care (prendre soin de soi)
- La peur de la mort

Si ces facteurs expliquent en partie l'estime de soi, c'est surtout la nature dynamique des interactions qui importe. Aussi, est ce une bonne estime de soi qui facilite le développement de ces facteurs...où le développement de ces facteurs qui favorise une estime soi globale.

Par exemple : si on décroche un nouvelle emploi