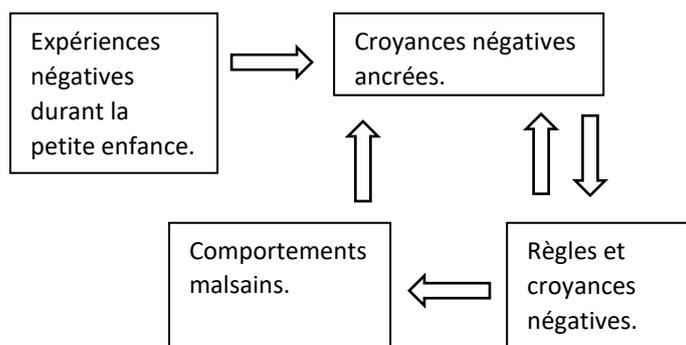


La naissance d'une faible estime de soi

Qu'est-ce que l'estime de soi

Une faible estime de soi est d'avoir une opinion généralement négative de soi-même, se juger ou s'évaluer négativement et s'attribuer une valeur inférieure dans l'ensemble comme personne. D'où viennent ces croyances négatives?

Schéma des débuts d'une faible estime de soi



Les expériences négatives durant l'enfance

Souvent, les croyances que nous avons à notre sujet proviennent de nos expériences dans notre petite enfance et des conclusions que nous en avons tirées. Ceci veut dire que nos premières expériences au sujet de notre famille, de nos pairs, de notre société, des écoles que nous avons fréquentées, etc., ont influencé nos opinions et nos croyances sur toute sorte de sujets, dont nous-mêmes. Si ces opinions et croyances sur nous-mêmes sont très négatives, il est fort probable que nous avons vécu un éventail d'expériences qui l'étaient tout autant, comme :

- ◇ punitions, négligence, abus;
- ◇ difficultés à satisfaire les attentes parentales;
- ◇ difficultés à s'intégrer à la maison ou à l'école;
- ◇ difficultés à satisfaire les standards du groupe de pairs;
- ◇ être la cible du stress ou de la détresse d'autrui;
- ◇ le rang social de la famille;
- ◇ absence de renforcement positif.



Des expériences négatives comme des mauvais traitements, un stress prolongé ou des traumatismes peuvent aussi influencer ce que nous pensons de nous-mêmes.

Les croyances négatives ancrées

Nous continuons de souffrir d'une faible estime de soi dans le présent sous l'effet de nos croyances négatives, même si nos circonstances actuelles sont différentes de celles de notre passé. Ces croyances sont les conclusions que nous avons tirées à notre sujet de nos expériences négatives

durant l'enfance ou l'adolescence. Par exemple, une ou un enfant qui est constamment puni ou critiqué pourrait finir par croire qu'il ou elle est sans valeur ou une mauvaise personne. C'est ce que nous nommons des *croyances négatives ancrées* : des opinions sur notre valeur comme personne profondément intériorisées auxquelles nous tenons fermement qui prennent souvent la forme d'énoncés qui commencent par « Je » (« *Je suis imbécile.* », « *Je suis indigne.* », etc.)

Les règles et croyances

Quand nous adhérons fermement à des croyances négatives à notre sujet, nous aurons évidemment une très mauvaise opinion de nous-mêmes et en ressentirons des émotions très négatives. Pour nous protéger et pouvoir fonctionner, nous établissons des règles et des croyances relativement à notre mode de vie. L'objectif est de nous prémunir contre nos croyances négatives ancrées. Par exemple, une personne qui se croit sans valeur pourrait s'imposer des règles comme « Je dois plaire aux autres. » ou « Je ne dois pas exprimer mes besoins. » et des croyances comme « Les gens ne m'aimeront que si je fais les choses parfaitement. »



Les comportements malsains

Conséquemment, ces règles et croyances façonneront notre comportement et détermineront de manière générale comment nous agissons au quotidien. C'est logique, non? Selon vos règles et croyances, vous voudrez intensément tout faire parfaitement, plaire à tout le monde, ne jamais vous affirmer, etc.

Une faible estime de soi sous-jacente

Tout ceci veut dire qu'en apparence vous pouvez avoir une bonne opinion de vous-même, mais seulement si vous réussissez à vous conformer à ces règles et standards. Il y a des inconvénients à tout ceci. Premièrement, vous vous mettez beaucoup de pression sur les épaules afin de ménager votre estime de soi et éviter des émotions négatives. Deuxièmement, respecter vos règles et croyances alimente vos croyances négatives ancrées parce que vous ne les confrontez jamais.

Donc votre faible estime de soi demeure en arrière-plan en attendant le moindre événement déclencheur. C'est pourquoi il est important d'améliorer son estime de soi en modifiant ces croyances négatives ancrées et ces règles et comportements malsains.