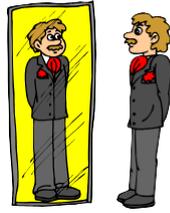


# Qu'est-ce qu'une faible estime de soi?

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

Les êtres humains ont tendance à mesurer ou à s'attribuer une valeur soit dans l'ensemble, soit pour certaines caractéristiques distinctes. Nous nommons l'estime de soi l'ensemble des perceptions et opinions que nous avons de nous-mêmes et de notre valeur comme personne. Si nous nous attribuons peu de valeur, alors nous aurons une faible estime de soi.



## Une faible estime de soi

Avez-vous déjà ressenti de l'insatisfaction ou de la déception par rapport à vous-mêmes? Avez-vous déjà pensé que vous êtes faible, imbécile, pas à la hauteur, que vous avez des lacunes, êtes de moindre ou sans valeur, inutile, sans charme, de physique disgracieux, indigne d'amour, minable, bon ou bonne à rien?

Tout le monde se juge ainsi de temps à autre, habituellement quand nous vivons des événements difficiles ou stressants. Par contre, si vous avez régulièrement ces pensées, il se peut que vous ayez une faible 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.*

Les personnes qui ont une faible estime de soi ont souvent des croyances négatives fondamentales très ancrées sur elles-mêmes et le genre de personne qu'elles sont. Ces croyances sont souvent tenues comme des faits ou des vérités au sujet de leur identité au lieu d'être comprises comme des opinions.

## Les conséquences d'une faible estime de soi

**Autocritique fréquente.** Une personne avec une faible estime de soi se dit bien des choses négatives comme se critiquer soi-même, ses actions ou ses capacités. Elle se moque très méchamment d'elle-même, se rabaisse, doute d'elle-même, ou se blâme quand quelque chose échoue.

**Rejet des qualités positives.** Quand elle est complimentée, elle écarte le commentaire, dit qu'elle n'a été que chanceuse ou qu'il n'y a rien là. Elle souligne ce qui n'a pas été fait ou ses erreurs.

**Émotions négatives.** Une personne avec une faible estime de soi peut se sentir souvent triste, déprimée, anxieuse, coupable, honteuse, frustrée et fâchée.

**Effets sur le travail ou les études.** Une personne avec une faible estime de soi a souvent un rendement inférieur à son potentiel parce qu'elle se croit moins capable que les autres. Elle fuit des défis et des occasions par peur d'échouer. Elle travaille plus fort parce qu'elle pense qu'elle doit compenser ou cacher ses lacunes. Elle peut avoir de la difficulté à croire que ses bons coups sont le résultat de ses habiletés ou des qualités.

**Problèmes interpersonnels.** Dans leurs relations interpersonnelles, les personnes avec une faible estime de soi sont perturbées par toute critique ou désapprobation, sont prêtes à tout pour plaire, sont excessivement timides ou embarrassées, et évitent ou se retirent d'un contact social ou intime. D'une part, elles peuvent avoir tendance à moins se défendre ou se protéger d'intimidation, de critiques ou de mauvais traitements de la part de leur partenaire ou famille. D'autre part, elles peuvent être plus agressives dans leurs interactions avec les autres.



**Loisirs.** Les personnes avec une faible estime de soi risquent de ne pas prendre part à des activités récréatives et à des loisirs parce qu'elles ne pensent pas avoir le droit de s'amuser. Elles évitent aussi les activités dans lesquelles un aspect de leur performance pourrait être jugé ou évalué comme les sports compétitifs, la danse, des cours d'art ou d'artisanat, ou tout autre type de compétitions ou exhibitions.

**Mode de vie.** Les personnes qui sous-estiment leur valeur risquent d'abuser de l'alcool ou de drogues. D'une part, elles peuvent négliger de bien s'habiller ou de s'habiller proprement, de se coiffer ou de s'acheter des vêtements neufs. D'autre part, elles peuvent tenter de cacher leurs lacunes en s'assurant que personne ne les verra sans que leur apparence soit parfaitement soignée.

## Cause ou effet?

Il est important de savoir qu'avoir une faible estime de soi est très courant chez bien des personnes dans notre société : vous n'êtes pas seul ou seule. Une faible estime de soi peut faire partie d'un problème actuel (comme la dépression), peut découler d'autres difficultés (comme une maladie chronique, des problèmes dans une relation) ou peut être un problème à part entière. Dans tous les cas, la bonne nouvelle est que vous pouvez prendre des mesures pour améliorer votre estime de soi.