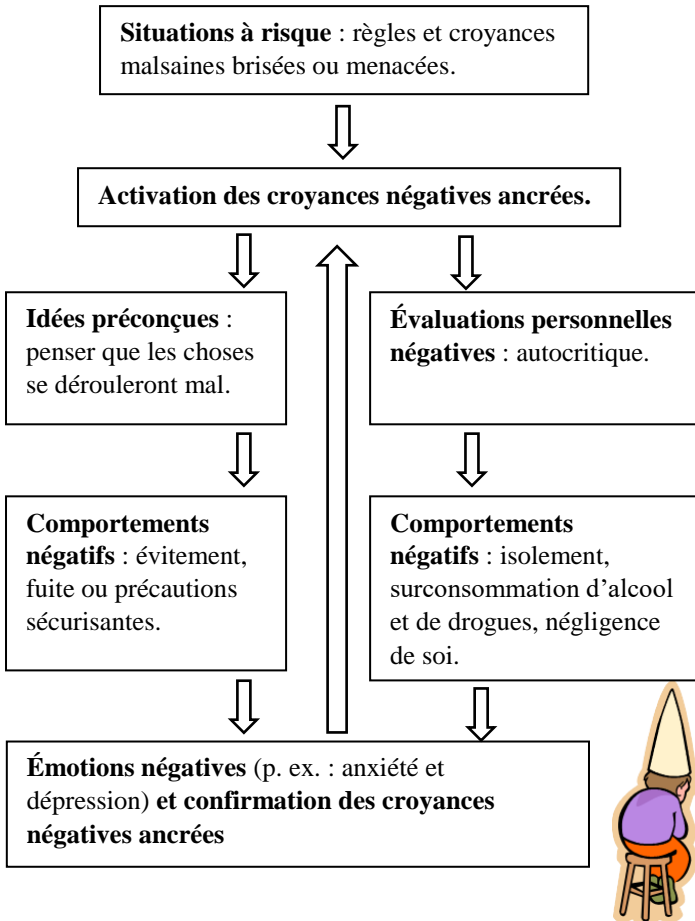


Qu'est-ce qui favorise une faible estime de soi?

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. Dans une fiche d'information précédente, nous avons vu comment naît une faible estime de soi. Dans celle-ci, nous explorerons les facteurs qui l'alimentent dans le moment présent et au quotidien.

Schéma du cycle de la faible estime de soi



Les situations à risque

Il y a des moments dans nos vies où il devient très difficile de se conformer à nos croyances ou de suivre nos règles. Par exemple, une personne qui tient à la règle « Je dois tout faire parfaitement. » risque d'être souvent contrariée lorsqu'elle commencera un nouvel emploi puisqu'il est pratiquement impossible de suivre cette règle dans les circonstances. C'est ce que nous nommons des « situations à risque » puisqu'elles comportent des circonstances où nos règles et croyances pourraient être ou sont brisées. Dans ces situations, les croyances négatives ancrées contre lesquelles nous tentons de nous protéger sont activées et notre faible estime de soi passe du mode latent au mode actif.

Les pensées négatives

Quand nos croyances négatives ancrées s'activent, nous formons et entretenons des pensées négatives au sujet de la situation particulière et en générale. Nous croyons que la situation ne s'améliorera pas (idées préconçues) ou nous nous critiquons et culpabilisons (autocritique).

L'habitude humaine d'interpréter les aspects de notre environnement de manière à confirmer et maintenir nos croyances est responsable de la majeure partie de nos pensées négatives. Nous portons surtout **attention** à l'information qui les affirme et ignorons ou minimisons l'information qui les réfute. Nous **expliquons** aussi cette information de manière à confirmer nos croyances. Par exemple, si vous croyez fermement que vous êtes bon ou bonne à rien, alors vous remarquerez presque exclusivement les événements qui confirment cette croyance ancrée, minimisant ainsi vos réussites. Vous interprétez aussi les circonstances sous la loupe du tout ou rien de manière à maintenir cette idée (p. ex. : « J'ai seulement obtenu un B : j'ai échoué. »)



Les comportements malsains

Les pensées négatives et les comportements malsains sont souvent étroitement liés. Par exemple, si nous nous attendons à ce que les choses se passent mal, nous chercherons à éviter ou fuir la situation. Si nous avons des opinions négatives sur nous-mêmes, comme des jugements ou des critiques sévères, nous aurons tendance à nous isoler, à choisir la passivité, à nous négliger ou à nous maltraiter d'une manière ou d'une autre.

Le résultat

Le résultat de toutes ces pensées et tous ces comportements négatifs sont des émotions malsaines comme la dépression et l'anxiété. Nos pensées, émotions et comportements négatifs confirment nos croyances négatives ancrées et nous imposent des limites. Nous avons l'esprit fermé et manquons des occasions, ce qui à la longue rabaisse notre estime de soi.

La bonne nouvelle

Nous ne pouvons pas changer le passé, mais nous pouvons agir dans le moment présent et dans notre vie au quotidien pour modifier les croyances négatives ancrées que nous avons sur nous-mêmes. Vous pouvez améliorer votre estime de soi et tout peut être différent. Ce qui est important maintenant est que vous vous engagez à confronter vos pensées et vos comportements négatifs chaque jour.