

# Émergence d'une valeur nouvelle : l'estime de soi

L'épanouissement de l'individu en famille, en couple, ou au travail, est devenu l'une des principales préoccupations actuelles. Culte de soi, exaltation de soi, amour de soi, estime de soi... sont autant d'expressions contemporaines qui mettent en évidence cette nouvelle aspiration, ancrée en chacun de nous, à être, devenir, rester pleinement soi-même. Nombreux sont ceux qui se fixent pour objectif de se réaliser pleinement : ils veulent à la fois se sentir mieux avec eux-mêmes et bien au milieu des autres. La multiplication des publications, des formations et des cabinets de développement personnel est la meilleure preuve de l'émergence de cette soif, encore inassouvie.

Les seniors observent avec incompréhension ou étonnement la détermination dont font preuve les générations les plus jeunes pour gagner en estime d'elles-mêmes. Le culte de soi ne figurait pas au rang de leurs préoccupations, il s'agit en effet d'une valeur récente qui s'est affirmée vers 1950 aux États-Unis, puis épanouie vers 1980 dans le reste des pays

occidentaux. Valeur occidentale, elle a besoin d'une certaine prospérité pour s'épanouir.

L'estime que nous nous portons se développe à partir de notre propre perception de notre valeur, de nos compétences, de nos points forts et de nos faiblesses. Elle se construit et se reconstruit sans cesse, au gré des circonstances heureuses ou malheureuses de la vie. Cette image de nous-mêmes est mise à l'épreuve dans notre vie quotidienne, au cours des activités que nous entreprenons et des contacts que nous établissons avec les autres, indispensables et terribles compagnons sans lesquels la vie ne vaudrait pas la peine d'être vécue. L'estime de soi s'élabore avec le double objectif d'être reconnu par l'Autre, tout en s'en protégeant.

Certaines personnes se déstabilisent rapidement et manquent tellement de confiance en elles qu'elles perdent toute autonomie ; d'autres au contraire ont une telle estime d'elles-mêmes, qu'elles se coupent des autres et se font rejeter. Cette belle et juste notion d'estime de soi est parfois pervertie en une recherche exclusive de réalisation et de bonheur personnels, qui ne tient pas compte du contexte social. En gommant ainsi l'impact de l'environnement, les personnes absorbées dans cette quête recherchent désespérément un accomplissement totalement « égocentré », se replient sur leurs propres aspirations, et ne trouvent au bout du compte que frustrations et dévalorisation d'elles-mêmes et des autres.

Seule une estime de soi bien tempérée permet d'être soi-même en tenant compte des autres et des aléas de la vie.

Cet ouvrage se donne pour objectif de recadrer la notion d'estime de soi, pour en faire un outil pratique qui permette de s'épanouir tout en respectant son environnement extérieur, de se connaître en se reconnaissant dans le regard des autres, de se faire accepter sans perdre son identité, et d'échapper ainsi à la solitude ou au rejet.

Des suggestions et des démarches sont proposées pour se montrer moins vulnérable devant l'adversité, savoir rebondir après l'échec, résister au découragement, s'accepter sans faux-fuyant, refuser le déni et apprendre à s'appuyer sur ses aptitudes personnelles pour vivre mieux au milieu des autres.

## Luxe de privilégiés ou besoin impérieux ?

« Quand tu auras à manger à ta faim, tu pourras penser à autre chose » indique un proverbe chinois<sup>1</sup>. « Il faut un minimum de confort pour un minimum de vertu » disait de son côté le pape Pie XI<sup>2</sup>.

Ces deux préceptes résument en quelques mots la théorie d'Abraham Maslow<sup>3</sup>, qui assure que tout être humain est assujéti à un certain nombre de besoins qu'il doit assouvir, avant de pouvoir prétendre mobiliser son esprit sur de nobles causes. Il distingue ainsi cinq besoins fondamentaux, superposés comme les étages d'un immeuble. Nous devons obligatoirement passer par le rez-de-chaussée pour entrer, nous gravissons généralement ensuite les quatre étages par l'escalier, en effectuant une pause à chaque étage, mais nous pouvons éviter un étage en prenant l'ascenseur ou redescendre au rez-de-chaussée au gré des circonstances. Si la connaissance d'un étage – même incomplète ou superficielle – nous satisfait rapidement, nous succombons alors au désir de visiter le suivant.

- 
1. Proverbe cité en septembre 2004 aux actualités de RTL par un responsable chinois, pour commenter la nouvelle possibilité offerte aux Chinois de venir faire du tourisme en France.
  2. Pie XI (1857-1939) a publié en 1931 une encyclique réclamant une meilleure répartition des biens de consommation et une plus grande justice sociale.
  3. Abraham Maslow (1908-1970), psychologue américain, a défini dès 1940 une hiérarchie des besoins chez chaque individu. Après avoir étudié les effets de la frustration, il a mis l'accent sur la motivation déclenchée par le désir de satisfaire ces différents besoins.

Le rez-de-chaussée représente nos besoins fondamentaux de survie, les besoins physiologiques (*physiological needs*) : eau, nourriture, abri... Si nos conditions de vie ou des circonstances inattendues nous en privent, toutes nos capacités seront employées à les rechercher. Il devient alors très difficile de mobiliser son intelligence pour prendre de la hauteur et respecter les autres. La télévision l'illustre parfois avec de douloureuses images, comme les scènes de pillage ou d'assaut des camions venant apporter les premiers secours en cas de catastrophe naturelle.

Le premier étage est celui des besoins de sécurité (*safety needs*). Les humains ont de multiples raisons de se sentir en danger et de multiples parades pour se préserver, qui vont de la clôture protectrice avec système d'alarme intégré à un ensemble de valeurs ou une conception logique et rassurante du monde. Il n'en reste pas moins qu'un événement inattendu et douloureux peut obliger à faire une halte forcée à cet étage : maladie, chômage, catastrophe naturelle, revers quelconque...

Avec l'estomac creux ou la peur au ventre, il est presque impossible de penser à réaliser de grandes choses pour soi et les autres. De nombreux pays du Tiers-monde, laissés-pour-compte des pays développés, peinent à gravir les escaliers. Nous les jugeons parfois sévèrement, nous penchant vers eux du balcon des étages supérieurs. Les Chinois supportent sans se révolter un régime qui ne respecte pas les Droits de l'Homme : ne sont-ils pas occupés à satisfaire leurs deux premiers besoins fondamentaux ? Les Africains ne respectent pas les lois de l'environnement : n'ont-ils pas pour priorité d'assouvir la faim qui les tenaille ?

Le deuxième étage est celui des besoins de relations et d'échanges (*love needs*). En effet, manger à sa faim et jouir d'un minimum de sécurité ne suffit pas à nous satisfaire. Dès que ces besoins sont assouvis, nous sommes envahis par un désir impérieux de contacts, de relations chaleureuses et vraies, d'amitié et d'amour. Il est évident que, dans la réalité quotidienne, les frontières entre les besoins sont plus floues : il est

possible de vivre une relation amoureuse sans avoir assouvi ses besoins physiologiques, cependant ces liens, menacés par un environnement hostile, seront plus fragiles. On voit également des solidarités indéfectibles se manifester quand la sécurité est mise en péril, mais elles sont moins « choisies » que marquées par la nécessité de se serrer les coudes.

Charles Aznavour illustre cette situation avec humour :

« Nous étions si pauvres que nous n'avions pas de quoi manger chaque jour. Mon père disait : "Si tu n'as pas de pain chez toi, descends dans la rue. Tu vois un ami passer, tu lui dis : *Tu ne sais pas où manger ? Va donc acheter le pain et viens manger à la maison !*" »

On distingue généralement le besoin de reconnaissance individuelle (« je t'aime pour toi »), du besoin d'appartenance à un groupe ou à une communauté<sup>1</sup>. Des relations décevantes, le rejet ou le manque de reconnaissance nous mettent en difficulté pour atteindre l'étage suivant.

Le troisième étage nous propose d'assouvir nos besoins d'estime (*esteem needs*). De nombreux Français ayant satisfait les trois besoins précédents, en grande partie grâce à la société, font de ce besoin d'estime leur principale préoccupation. Tout ce qui fait obstacle à leur épanouissement personnel est alors ressenti comme un manque insupportable et une réelle souffrance. L'absence d'estime de soi génère des sentiments d'infériorité et de découragement qui empêchent de se réaliser pleinement.

---

1. Il est intéressant de noter que A. Maslow, qui a élaboré son modèle en 1940, l'a commenté et révisé en 1970, après la grande vague soixante-huitarde : « Je considère à présent que ce livre affichait un parti pris trop marqué en faveur de l'individu et contre les groupes... De fait, je me sens autorisé, pour de nombreuses raisons empiriques, à affirmer que les besoins fondamentaux des hommes ne peuvent être satisfaits que par et à travers d'autres êtres humains, c'est-à-dire la société. Le besoin de communauté (appartenance, contact, groupe) lui-même est un besoin fondamental. » (*L'accomplissement de soi*, Eyrolles, 2004).