

# Être & Bien-Être

Volume 4, Numéro 1, Automne 2008

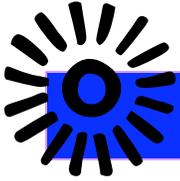
Bulletin trimestriel de L'Association canadienne  
pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches



## L'ESTIME DE SOI : PASSEPORT POUR UNE VIE SATISFAISANTE

- L'estime de soi ..... 2
- Estime de soi et identité ..... 2
- Les sources de l'estime de soi ..... 3
- Un exercice révélateur ..... 3
- S'estimer soi-même ..... 4
- La reconnaissance des autres et l'estime de soi ..... 4
- S'investir vers de buts significatifs ..... 5
- Et la gestion du temps ?..... 5

Être bien dans sa  
**tête** ça regarde tout le monde  

## L'ESTIME DE SOI : PASSEPORT POUR UNE VIE SATISFAISANTE

Source : Marie Bérubé et Marc Vachon, psychologues.  
En ligne [[http://www.oserchanger.com/passeport\\_estime](http://www.oserchanger.com/passeport_estime)] (Page consultée le 28 octobre 2008)

Il faut remonter très loin dans notre histoire personnelle pour retracer les bases de l'estime de soi. En effet, ce sentiment de notre valeur personnelle et de notre importance en tant qu'être humain s'enracine dans les toutes premières expériences que constituaient l'amour des parents, la sécurité affective, le contrôle et l'autonomie dont nous disposions alors. L'estime de soi s'est tissée aussi autour de nos réussites et des compétences développées, principalement pendant les premières années de la scolarité et aussi, bien sûr, avec nos expériences professionnelles et personnelles d'adulte.

L'estime de soi est un des facteurs les plus pointés du doigt, en psychologie, en ce qui a trait à l'épanouissement d'un individu et la plupart des problèmes de santé mentale sont plus ou moins liés à une perte ou à une absence d'estime de soi. En cette époque de changement, où le stress est plus que jamais dans le décor, et les conditions de travail questionnées, l'estime de soi est grandement sollicitée et menacée.

Nous essaierons, tout au long de cet article, de prendre conscience des différentes sources d'estime de soi dans notre vie personnelle, de répertorier différents moyens pour gérer notre vie et améliorer le sentiment de notre valeur, et de nous motiver à les appliquer activement dans notre vie. Ainsi que nous le verrons, l'épanouissement passe par l'estime de soi, le fait d'être en contact avec ses habiletés, ses ressources, la capacité d'entretenir avec les autres des relations satisfaisantes et la possibilité de satisfaire ses valeurs en avançant vers des buts significatifs et satisfaisants.



### L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi est un besoin d'ordre supérieur, tout comme s'épanouir, s'actualiser. Selon Abraham Maslow (1), pour qu'un tel besoin se manifeste, il faut que les besoins d'ordre inférieur soient comblés. Par exemple, si les besoins physiologiques ne sont pas satisfaits, de même que les besoins de sécurité et les besoins d'amour, le besoin d'estime de soi n'émergera même plus. De même, le besoin d'actualisation, de réalisation de son potentiel sera inaccessible si le besoin d'estime de soi n'est pas satisfait. Maslow définit le besoin d'estime de soi comme le besoin de réussir ce qu'on entreprend, d'être compétent, de se respecter et d'être respecté.

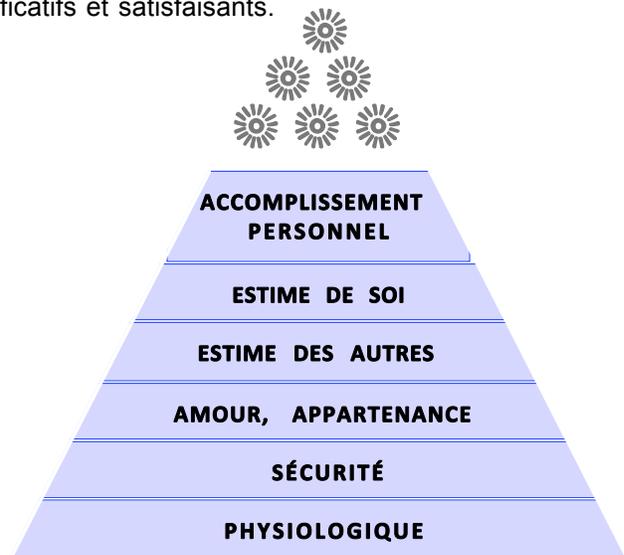


Figure 1 : Pyramide des besoins selon Abraham Maslow



### L'ESTIME DE SOI ET IDENTITÉ

Soulignons tout d'abord le lien entre l'identité et l'estime de soi. Fréquemment, nous confondons l'identité (ce que je suis) et la compétence (ce que je fais). C'est ce que nous voyons chez ceux qui se définissent tellement par leur travail, par ce qu'ils font, qu'un changement dans celui-ci est une atteinte directe à leur identité. La nuance entre être et faire est très importante. C'est très différent de dire je suis incapable que d'affirmer je n'ai pas la capacité de. Dans le second cas, on sous-

entend au moins une possibilité de l'acquérir. L'identité permet de comprendre que tout au long de notre vie, malgré les changements apparents, nous demeurons toujours la même personne, même si parfois la perception que nous avons de nous-même change et fluctue énormément selon nos expériences et les bouleversements qui arrivent. C'est ce qui fait parfois dire aux gens âgés qu'ils sont la même personne à l'intérieur, malgré le vieillissement.



Toute cette confusion entre l'identité et la compétence relève de nos premières expériences. Un enfant qui vient au monde a une valeur en soi, avant même qu'il n'ait accompli quoi que ce soit. Il ressent habituellement l'amour inconditionnel de son parent. Qui de nous n'a pas entendu de sa progéniture cette réflexion ingénue à un compliment : « Tu dis ça parce que t'es ma mère... » Cette reconnaissance de notre valeur est un cadeau, un cadeau de naissance diront certains auteurs (2). Ce qui n'a pas empêché nos parents et professeurs de nous récompenser aussi pour nos actions, nos progrès de tout ordre, nos résultats scolaires, nos réussites sportives ou

autres. Ce n'est pas parce qu'un enfant pourrait interpréter cela comme de l'amour conditionnel qu'il faudrait s'empêcher de souligner les actions qui le mèneront vers ses buts. Mais c'est par ces renforcements positifs ou négatifs pour nos bonnes ou nos mauvaises actions que nous avons développé cette habitude de nous identifier davantage à ce que nous faisons et à ce que nous savons, d'où la confusion qui s'ensuit quand nous sommes touchés à ce niveau. En tant qu'adulte, je dois faire la différence et ne pas oublier que ce que je fais et ce que je sais est différent de ce que je suis.



## LES SOURCES DE L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi vient de plusieurs sources. D'abord nous nous estimons lorsque nous nous accomplissons, c'est-à-dire lorsque nous retirons plaisir et satisfaction des buts que nous nous sommes fixés, en autant que ces buts soient réalistes et accessibles. Nous aurons l'occasion d'y revenir plus loin.

Le pouvoir exercé dans notre vie et la capacité de détenir une certaine influence sont d'autres sources reconnues d'estime de soi. Avoir et exercer sa responsabilité est un exemple.

Lorsque l'environnement, les autres nous reconnaissent et

nous valorisent, nous ressentons également une hausse d'estime de soi, plus particulièrement lorsqu'une telle reconnaissance vient de personnes significatives. Par contre, il est important de remarquer que nous n'avons pas vraiment de contrôle sur cette reconnaissance et, bien qu'il soit légitime de souhaiter la recevoir, ce n'est pas toujours possible ou réaliste de l'attendre. Parfois même, le prix à payer est exorbitant en termes d'efforts et de temps. Si, par exemple, vous avez un supérieur qui a plus l'habitude de souligner ce qui ne va pas que ce qui fonctionne et

que vous attendez qu'il vous félicite ou reconnaisse les nombreux efforts que vous faites, vous risquez d'être déçu dans vos attentes. Pourtant, il y a des personnes qui, contre vents et marées, continuent d'entretenir de telles attentes irréalistes, qui ne seront contentes d'elles-mêmes que lorsque ce supérieur en particulier, et lui surtout, reconnaîtra leur travail.

Enfin, pouvoir se permettre d'agir selon ses valeurs, percevoir en tout temps son intégrité personnelle donc, est une autre source inestimable d'estime de soi.



## UN EXERCICE RÉVÉLATEUR

Un simple exercice peut vous permettre de prendre conscience de vos sources personnelles d'estime de soi. Installez-vous confortablement et revenez dans le temps, en esprit, à une occasion où vous avez fortement ressenti le sentiment de votre propre valeur.

Prenez le temps de bien identifier ce qui se passe, les gens qui sont là, ce qu'ils disent, ce que vous vous dites intérieurement, ce que vous ressentez.

Puis, trouvez une deuxième et une troisième occasion de ce type et entrez bien en contact avec elles, comme si vous y étiez vraiment. Si vous le pouvez, prenez le temps d'écrire quelques mots sur ces expériences. Demandez-vous ensuite de quoi dépend le sentiment de votre valeur dans ces

expériences. Est-ce qu'il dépend :

- du jugement des autres sur ce que vous êtes ?
- du jugement des autres sur ce que vous faites ?
- uniquement de vous par rapport à ce que vous êtes ?
- uniquement de vous par rapport à ce que vous faites ?
- du respect de vos valeurs ?
- de votre avoir (possession, diplôme) ?
- du sentiment d'accomplissement ?
- du pouvoir, du contrôle que vous exercez ?
- des responsabilités que vous avez ?
- de votre savoir ?

Avec ce simple exercice, vous pouvez immédiatement prendre conscience de vos règles



personnelles pour éprouver l'estime de vous-même. Il conviendra parfois de diversifier nos sources, parfois de changer notre critère de vérification, parfois même de faire le deuil de certaines attentes irréalistes. Nous y reviendrons lorsque nous parlerons plus loin de la poursuite de buts satisfaisants. Pour le moment, pourquoi ne pas songer à investir dans une autre sphère de votre vie si, par exemple, professionnellement, la reconnaissance est moins présente. Pourquoi ne pas trouver un autre domaine pour exercer une compétence, dans un loisir par exemple ou une implication communautaire ou que sais-je encore. Car il est primordial de soigner et d'entretenir ce moyen puissant d'apprécier et de contrôler sa vie.



## S'ESTIMER SOI-MÊME

Il y a un lien très étroit entre l'estime de soi et la capacité de bien gérer les changements dans notre vie, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. Définir plus d'outils permet de traverser sans trop de heurts les périodes où déséquilibre et insécurité viennent nous menacer. Pour améliorer sa vie, il faut aussi croire qu'on le mérite.

Avoir une bonne estime de soi suppose en effet que l'on se fasse confiance, que l'on croie dans sa capacité d'apprendre, capacité présente dès le départ dans notre vie et dont personne

n'est complètement dépourvu. Être compétent est fort différent de tout savoir. Une personne qui a une perception positive d'elle-même ne remet pas en question sa valeur. Par le fait même, elle reconnaît aussi qu'elle a les capacités d'acquérir les connaissances qu'elle n'a pas. Elle accepte également parfois qu'il y ait des conflits à l'intérieur d'elle. Comme elle fait des choix, elle accepte aussi la responsabilité de ces choix et les conséquences qui en découlent. Elle reconnaît également aux autres leur importance. Elle est persuadée de sa capacité d'apporter

aux autres une contribution importante et positive.

Cette confiance de base lui permet de réfléchir et de développer des croyances aidantes sur elle-même, sur les autres, sur la vie en général. Plus elle réfléchit et prend conscience de sa valeur personnelle, indépendamment de qu'elle fait, plus elle agit en accord avec sa réflexion et son jugement.



## LA RECONNAISSANCE DES AUTRES ET L'ESTIME DE SOI

Il est clair qu'un des besoins humains les plus importants, et dont plusieurs d'entre nous sont frustrés, est la reconnaissance. Pourtant, s'il est un besoin dont la satisfaction est hors de notre contrôle, c'est bien celui-là. Surtout si nous entretenons toujours l'espoir irréaliste, il faut le dire, d'être reconnu de tous, ce qui constitue une généralisation, ou d'être reconnu d'une personne en particulier, ce qui est une sélection. Il convient parfois de se poser les questions suivantes. Est-ce possible ? Est-ce réaliste ? Est-ce que cela en vaut vraiment la peine ? Quel sera le coût d'une telle ambition ? Est-ce que cela m'apportera vraiment ce que je désire ?

Même s'il est légitime de souhaiter être apprécié, ouvertement reconnu, aimé, faire reposer son estime de soi ou son épanouissement sur une telle base est une attitude très risquée. D'où l'importance de trouver d'autres sources de valorisation ou d'aller chercher cette reconnaissance auprès d'autres personnes ou dans d'autres expériences. Avec des amis, par exemple, des collègues ou dans la famille plutôt qu'auprès de

nos patrons ou des bénéficiaires de nos services ou inversement. Recréer le réseau social est certainement une bonne source de valorisation. Quand on agit comme un soutien pour autrui, on favorise aussi le retour vers soi lorsque le besoin s'en fait sentir.

Dans les professions où le service à autrui constitue l'essentiel du travail, il est indispensable de mettre des balises. Il est très facile d'aller au-delà de ses limites et de sacrifier aux autres ses intérêts et son propre épanouissement. C'est d'ailleurs une composante bien connue du burnout. En situation de stress, surtout quand un des objectifs de notre mission est de reconforter autrui, de l'outiller, de l'assister, de l'instruire, de le soigner, il est très tentant, et très humain, de mesurer le résultat de notre action dans les changements observés chez l'autre et même parfois d'attendre de la reconnaissance.

Cependant, il est préférable de ne pas oublier aussi la responsabilité de l'autre dans le but poursuivi. Les autres, qu'ils soient clients, patients,



étudiants, ou bénéficiaires, n'ont pas nécessairement les mêmes perceptions que nous, les mêmes motivations, la même conscience, les mêmes objectifs. Faire reposer son estime de soi uniquement sur la réussite selon nos propres critères constitue une entreprise périlleuse. Dans toute mission d'aide à autrui, il y a une partie du problème qui est dans les mains de l'autre. Mieux vaut sans doute changer notre critère ou, encore une fois, chercher ce type de satisfaction professionnelle dans l'un ou l'autre des autres secteurs de notre vie.



## **S'INVESTIR VERS DES BUTS SIGNIFICATIFS**

De temps en temps, il peut être très utile de réviser nos objectifs, d'examiner s'ils sont toujours pertinents, réalistes et satisfaisants. Tous conviennent qu'il est préférable de ne pas adopter des objectifs par erreur. Nos buts doivent bien être les nôtres, c'est-à-dire conformes à nos valeurs. En effet, ce sont nos valeurs qui donnent un sens à notre vie et c'est lorsque notre vie est conforme à celles-ci que nous nous sentons le plus cohérent. En grandissant, en vieillissant, nos convictions profondes se sont raffermies et souvent différenciées, du moins en partie, de celles de notre entourage. Si, enfants, nos choix étaient normalement influencés par ceux de nos proches, il peut arriver qu'il en soit encore ainsi aujourd'hui. Nos valeurs étant personnelles, nos buts devraient nous appartenir en propre et non être dictés ou influencés par les valeurs d'autrui pour leur être agréables, que cet autrui soit un supérieur ou une entreprise ou un conjoint. Il est instructif d'essayer de répondre à la question : « Que se passerait-il si je ne faisais plus ceci ou cela? » en réponse à tous les « Je dois et Il faut ».

D'autre part, il convient aussi de vérifier si les buts que nous poursuivons valent vraiment la peine de l'être. En effet, pourquoi perdre de l'énergie à poursuivre un objectif que nous avons déjà, ce qu'on nommait si justement plus haut les cadeaux de naissance : être ou exister, avoir de la valeur, être capable d'apprendre, de communiquer, d'influencer... Tout ce qu'il y a à apprendre en ces domaines, ce sont des savoir-faire. Or, tout cela s'apprend, de même que toutes les autres qualités comme, par exemple, le tact, le sens de la répartie, l'humour, etc. Il est très paralysant d'entretenir la croyance que ces capacités sont des dons.



## **ET LA GESTION DU TEMPS ?**

Mais encore plus essentiel, pourquoi ne pas réviser notre gestion de nous-même à travers ce que nous faisons de notre temps, cette denrée si précieuse, qui s'écoule inexorablement et dont nous ne connaissons pas la durée qui nous est impartie. Si tout le monde s'entend sur les vertus de l'équilibre, il n'est pas toujours aisé d'en fixer les conditions.

Nous planifions parfois nos journées, nos semaines à l'aide de listes. La plupart d'entre nous n'allons pas au-delà de quelques semaines ou peut-être quelques jours. C'est ce que nous pourrions qualifier de vision à court terme. Souvent, ces listes commencent par les urgences, les demandes urgentes et importantes ou ce que nous percevons comme telles et nous ne nous rendons pas plus loin, c'est-à-dire vers le bas de notre liste où sont inscrits ces items moins urgents, pas vraiment moins importants, et où se cache l'oxygène dont nous aurions besoin.

Il arrive également que ces urgences concernent un secteur, et un seul, dans notre vie et que ce secteur soit le travail... Nous ne venons jamais à bout d'une liste et notre journée se termine parfois sur la déception, la frustration de ne pas avoir été à la hauteur et sur la privation de ce qui nous nourrit parce que nous n'avons considéré que les demandes urgentes et importantes.

Refaites le tour de tous les secteurs importants de votre vie. Quels sont ceux qui sont les plus négligés et pourquoi ? Pourquoi ne pas tenter de répartir vos objectifs en fonction de toutes ces facettes de vous-même qui sont primordiales et représentatives de vos valeurs ? Pourquoi ne pas vous donner un an, deux ans, peut-être plus ? Pourquoi pas un petit peu à la fois partout, mais régulièrement, dans tous les domaines importants de votre vie professionnelle et personnelle ? Pourquoi pas un petit bilan de temps à autre, aux trois mois par exemple, histoire de mesurer les progrès et de profiter de l'occasion pour vous donner la petite tape sur l'épaule qui fait redresser la tête et se dire à soi-même : Je suis fier de toi, mon fidèle compagnon; tu avances ! Au début d'une nouvelle semaine, au moment d'en faire la planification, pourquoi ne pas commencer par revenir sur les choses qu'on a faites la semaine passée qui nous ont permis d'avancer dans les différents secteurs de notre vie et célébrer notre réussite ? Trop souvent, nous sommes tellement centrés sur les demandes à venir que nous oublions de reconnaître les pas que nous avons faits dans le bon sens.

Notes

- (1) MASLOW, Abraham H. (1970) Motivation and Personality. New-York : Harper & Row,
- (2) SAINT-PAUL, Josiane (1996) Choisir sa vie. Paris : InterÉditions. Figure 1 : La pyramide des besoins de Maslow



## VIE ASSOCIATIVE

### Une nouvelle recrue !

Nous avons le plaisir de souhaiter la bienvenue à Mme Guylaine Gourgues à titre d'agente de promotion et prévention en santé mentale. Mme Gougues sera responsable des activités offertes auprès de groupes et de l'organisation d'activités grand public destinées à la population de Chaudière-Appalaches, et ce, jusqu'à la fin de mai 2009.

Visitez le : [www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

Pour améliorer la qualité de vie des individus. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche y est intégré pour permettre de trouver, à l'intérieur du site, tous les articles, publications et ouvrages concernant un sujet en lien avec un mieux être psychologique.

**Le conseil d'administration  
ainsi que le personnel de l'ACSM-CA  
vous offrent leurs meilleurs vœux  
pour ce temps des Fêtes**



**Nous vous souhaitons  
de vivre un Noël rempli de mille douceurs,  
ainsi qu'une prochaine année  
à l'enseigne du succès.  
Nous vous souhaitons par-dessus tout  
de maintenir l'équilibre  
pour bien profiter  
de ce que la vie offre de meilleur!**

**L'ACSM-CA est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de développement des réseaux locaux des services de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches (MSSS).**

### MISSION

Promouvoir la santé mentale et les moyens de l'entretenir auprès de la population de Chaudière-Appalaches.

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles Collin, président  
Nadine Gendreau, secrétaire  
Chantale Roy, trésorière  
Michel Girard, administrateur

### PERSONNEL

Claire Bégin, directrice  
Guylaine Gourgues, agente de promotion et prévention en santé mentale

### DEVENEZ MEMBRE !

Être membre, c'est soutenir la mission, obtenir de l'information sur la santé mentale, les publications et activités de l'organisme, recevoir le bulletin trimestriel et s'outiller pour un mieux-être personnel, familial et organisationnel.

Pour devenir membre, faites parvenir votre adresse, numéro de téléphone et adresse de courriel, avec un chèque au montant de :

Membre individuel : 5,00\$  
Membre soutien : 25,00\$  
Membre partenaire (Organisme à but non lucratif) : 10,00\$  
Membre institutionnel (Organisation privée ou publique) : 50,00\$  
Membre corporatif : 100,00\$

À l'ordre de :

L'ACSM-CA  
5935, St-Georges, bureau 110,  
Lévis (Québec) G6V 4K8  
Téléphone : (418) 835-5920  
Télécopieur : (418) 835-1850  
Courriel : [info@acsm-ca.qc.ca](mailto:info@acsm-ca.qc.ca)

### DON

Un reçu pour fins d'impôt sera émis, sur demande, pour un don supérieur à 10\$.

### Être & Bien-Être

Ce bulletin trimestriel est le journal associatif de l'ACSM-Chaudière-Appalaches. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épiciène.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

### ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc.