

coop

COOPÉRATION

RÉGION

TRANSPORT

Quand le café
vient en voilier

51

WEEK-END

FOOBY

Les spaghettis
bolognaise
autrement

38

SPÉCIAL SANTÉ

En forme
pour l'hiver

59

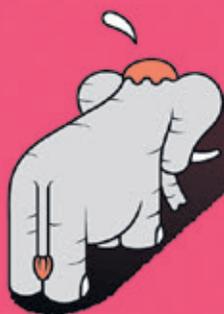
Société

La juste estime de soi

Vous pensez-vous meilleur que vous ne
l'êtes réellement? Ou serait-ce le contraire?

Comment s'estimer à sa juste
valeur et pourquoi c'est important.

24



D'après les études, on a tous tendance à se surestimer dans certains domaines.



ESTIME DE SOI

Des souris et des éléphants

Génie ou idiot, gagnant ou perdant. Ces étiquettes intériorisées façonnent souvent l'image que nous avons de nous. Mais pourquoi certains se trouvent formidables et d'autres ont une piètre opinion d'eux-mêmes? Surtout, comment trouver le juste milieu?

Texte **Susanne Stettler et Suzi Vieira** Illustrations **Till Lauer**

Il y a trois choses extrêmement dures: l'acier, le diamant et se connaître soi-même.» On doit cette remarque à Benjamin Franklin (1706-1790), imprimeur, éditeur, écrivain, scientifique et homme politique américain, considéré comme l'un des pères fondateurs des États-Unis. Deux siècles et demi plus tard, elle n'a rien perdu de sa véracité. L'être humain semble avoir toutes les peines du monde à évaluer justement sa valeur et ses compétences. Une difficulté en partie due à notre besoin profond de nous valoriser nous-mêmes, qui nous pousse à bien des illusions.

Un exemple classique: au volant, la plupart des gens pensent être de meilleurs conducteurs que les autres. Et ce biais, que le chercheur suédois Ola Svenson a nommé l'effet «mieux que la moyenne», ne s'arrête pas à la conduite! En fait, la grande majorité d'entre nous a tendance à se surestimer. C'est ce qu'ont encore montré des enquêtes menées dès 1977 auprès d'étu-

dants et de professeurs américains. 70% des étudiants interrogés se considéraient en effet au-dessus de la moyenne, et à peine 2% en dessous. Leurs professeurs faisaient preuve d'une confiance encore plus marquée: 94% estimaient la qualité de leur enseignement supérieure à la moyenne. Des résultats qui, bien entendu, défient la statistique.

Le biais de supériorité

Derrière ce biais de supériorité apparemment très répandu, se cache en réalité un mécanisme psychologique protecteur. «C'est l'une des diverses stratégies que l'être humain utilise pour préserver une image positive de lui-même et renforcer son estime de soi», explique Alain Quiamzade, enseignant en psychologie à l'Université de Genève, qui mène des recherches sur les processus d'influence et de comparaison sociale.

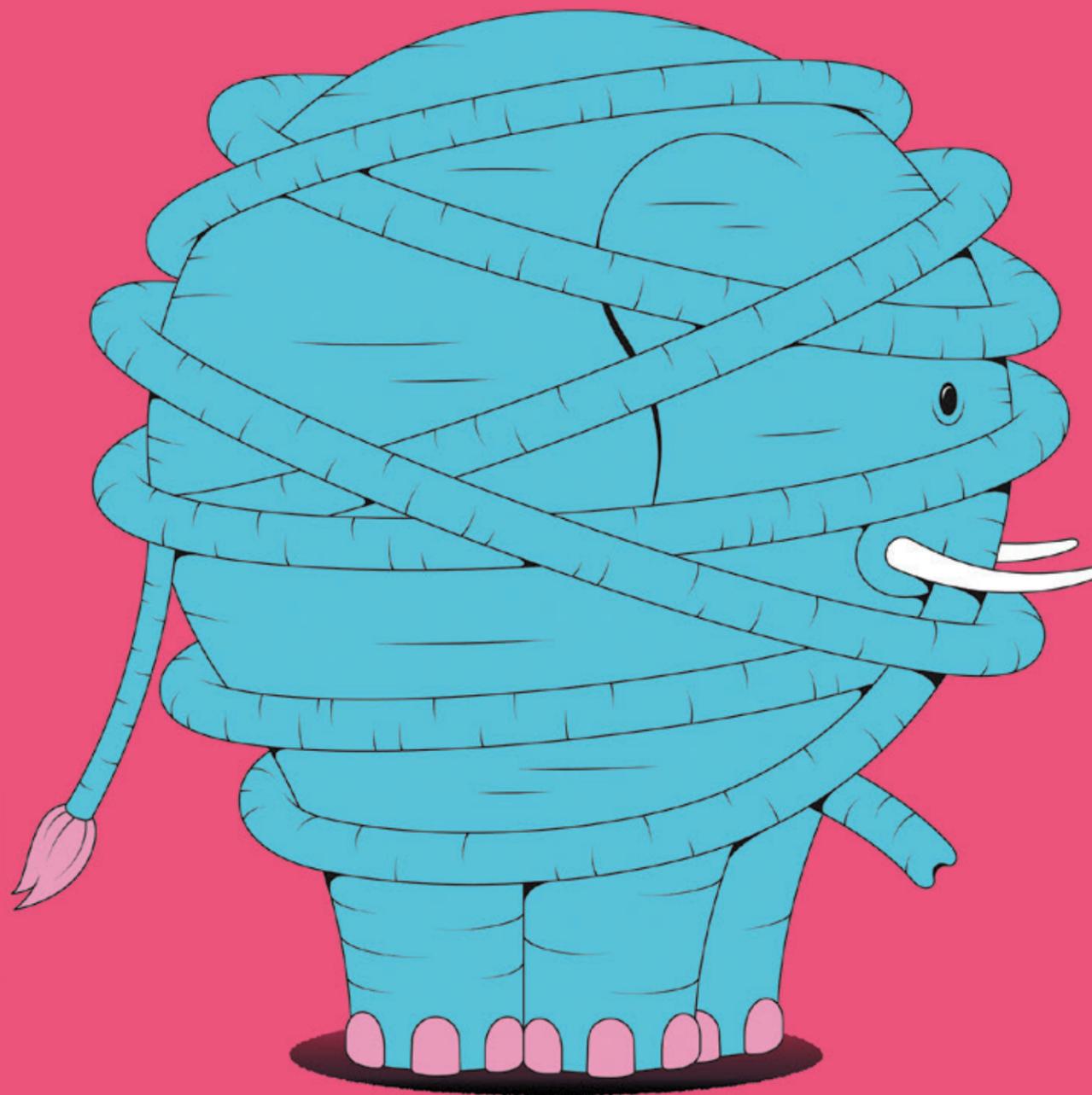
→ Page 26

→ Mais à quel moment peut-on dire précisément qu'une personne se surestime? Lorsqu'on se pense (à tort) meilleur que les autres ou quand on est persuadé (sans fondement) que nos suppositions sont particulièrement justes... Bref, «lorsqu'on perd contact avec la réalité», note Mélanie Cotting, autrice de la méthode «Cap sur la Confiance». Pour cette ancienne enseignante du primaire, aujourd'hui à la tête d'une entreprise de formation et de coaching, cela peut même aller jusqu'à des situations problématiques, «quand on ne veut pas reconnaître ni assumer ses erreurs ou lorsqu'on n'arrive plus à évaluer correctement les risques encourus.» Pour imaginer ce décalage, pensons à une petite souris qui se regarde dans un miroir et y voit un éléphant. Mais l'inverse existe également: certains éléphants se croient minuscules...

«L'être humain a globalement tendance à se surestimer»

Mélanie Cotting le voit régulièrement: «Beaucoup de gens arrivent chez moi avec un discours du type: *je suis nul, je ne vais pas y arriver*. Je les aide à distinguer l'estime de soi – la valeur que l'on s'accorde en tant que personne, liée à notre identité – de la confiance en soi, qui concerne la capacité à accomplir une tâche, à affronter une situation précise. Ces deux notions sont trop souvent confondues. On peut se sentir capable sans se sentir forcément valable, et vice versa.» → Page 28

Avoir une image de soi démesurément gonflée peut nous faire prendre des risques inconsidérés.



BON À SAVOIR **Ce qui influence la perception de soi**

Niveau de compétence

Plus une personne possède d'expérience et de connaissances dans un domaine, plus elle est à même d'évaluer ses capacités avec précision.

Autoréflexion

Réfléchir régulièrement à ses réussites comme à ses erreurs permet de se faire une idée plus réaliste de ses forces comme de ses faiblesses.

Métacognition (réflexion sur sa propre réflexion)

Les personnes qui s'interrogent consciemment sur la qualité de leurs décisions et de leurs jugements ont tendance à s'évaluer de manière plus réaliste.

Distinguer l'enfant de ses actes

Comment se forme l'image de soi chez les enfants?

Un bébé ne sait pas, au départ, qu'il est un être à part entière: il se perçoit comme faisant partie de son environnement. Ce n'est que progressivement qu'il comprend qu'il est un individu à lui seul. Le moment où un enfant se reconnaît dans un miroir, vers 18 mois, est une étape importante. À 2 ou 3 ans, il se nomme lui-même et comprend: je suis moi et tu es toi. Au cours des premières années, les enfants se décrivent de manière très concrète, par exemple avec des phrases comme: «J'ai un frère» ou «Je cours vite». Ils ont souvent une perception très positive d'eux-mêmes. À partir de 5 ans, leur image de soi devient plus réaliste et nuancée.

Qu'est-ce qui influence la manière dont ils se perçoivent?

L'image qu'ils ont d'eux-mêmes se construit principalement à travers les interactions avec leurs figures d'attachement. Parents, grands-parents, éducateurs ou enseignants – tous leur renvoient des messages par leurs paroles, leurs regards et leurs gestes: «Tu as bien fait cela», «Tu es vraiment courageux» ou encore «Ce que tu as fait n'était pas bien.» Tous ces retours leur permettent de comprendre qui ils sont, ce dont ils sont capables, et parfois aussi, où se situent leurs limites.

Et l'estime de soi?

L'image de soi correspond à la manière dont un enfant se perçoit, c'est-à-dire à ce qu'il sait et pense de lui-même. L'estime de soi, en revanche, renvoie à la valeur qu'il s'accorde et aux sentiments qui en découlent: se sent-il aimé? A-t-il le sentiment d'avoir de la valeur?

Comment aider un enfant à développer une bonne estime de soi – et que faut-il éviter?

La manière dont les adultes réagissent aux erreurs est déterminante. Par exemple, si un enfant entend: «Tu es méchant», il aura tendance à avoir honte de lui et à se sentir rejeté. Si, au contraire, on lui dit: «Ce que tu as fait n'était pas bien», il comprendra que son comportement était inapproprié, mais qu'il est malgré tout quelqu'un de bien. Les enfants ont besoin d'explications sur les conséquences de leurs actes. On doit faire attention à ne pas les rabaisser par des reproches ni les punir en les privant d'affection – cela peut nuire durablement à leur estime d'eux-mêmes.

Lire aussi notre article sur l'importance des premiers liens, pages 80 à 83.

PATRICIA LANNEN

PSYCHOLOGUE POUR ENFANTS



Directrice de l'Institut Marie Meierhofer pour l'enfant (MMI), à Zurich

→ Le statut qui est le nôtre dans la société joue aussi un rôle sur notre estime de soi. En règle générale, les personnes ayant un statut élevé ont tendance à avoir une meilleure opinion d'elles-mêmes – que cela soit par ailleurs justifié ou non. Même chose pour les groupes dominants: dans nos sociétés patriarcales, les hommes se montrent souvent plus enclins à se surestimer – inversement, dans certaines sociétés africaines à organisation matrilineaire, ce sont les femmes qui ont tendance à développer une image excessivement positive d'elles-mêmes.

À l'adolescence, l'estime de soi est fragile. Les réseaux sociaux accentuent souvent ce mal-être.



Mais au-delà du contexte culturel, le problème vient aussi du fait que notre estime de soi se construit, dès l'enfance, dans le miroir que nous tendent les autres. À ce titre, «les retours de nos proches, de nos enseignants ou de nos collègues, par exemple, jouent un rôle crucial», souligne Mélanie Cotting. Et d'ajouter: «Il ne s'agit pas de dire en permanence aux autres qu'ils sont géniaux, mais de faire attention à rester bienveillant et respectueux dans nos feed-back.»

Réseaux sociaux: le miroir déformant

À l'adolescence, l'estime de soi est particulièrement vulnérable. Et les réseaux sociaux aggravent bien souvent ce phénomène. «On ne voit que des vies idéalisées, des corps filtrés, des réussites mises en scène», résume Alain Quiamzade. «Cela crée une pression constante et une perception biaisée de la réalité.» Ce que confirme Mélanie Cotting: «Beaucoup d'adolescents que j'accompagne se sentent «nuls» et «en dessous des autres» au regard des standards irréalistes véhiculés sur Insta, TikTok et compagnie.»

«Si elle reste modérée, une petite dose de surestimation de soi renforce la motivation et pousse à relever des défis»

Faut-il dès lors bannir définitivement les réseaux sociaux de nos smartphones? En réalité, TikTok ou pas, «la comparaison sociale constitue un mécanisme psychologique fondamental pour l'être humain», note Alain Quiamzade, coauteur du livre *Le Soi: les fondamentaux* (Presses universitaires de Grenoble, 2022). «Outre se valoriser, cela lui permet aussi de mieux s'évaluer et jauger sa position par rapport aux autres, dans le but d'adapter son comportement.» Voilà pourquoi chaque jour, nous éprouvons le besoin de nous mesurer aux autres, que ce soit en termes de réussite, d'apparence, de comportements, etc.

Attention toutefois à ne pas en devenir dépendant! Mélanie Cotting insiste: «Il faut apprendre à se demander qui on écoute. Un feed-back isolé ne doit pas nous définir. Ce qui compte, c'est quand la même remarque revient souvent, qu'elle est pertinente et qu'elle émane de personnes bienveillantes.»

Le facteur bonheur

«Une bonne estime de soi, c'est trouver l'équilibre entre se dévaloriser et se surévaluer. Trop de doute paralyse. Trop d'ego empêche de se remettre en question», résume la coach romande, même si une petite dose de surestimation est toujours recommandée.

CONSEILS

Le chemin vers une perception réaliste de soi

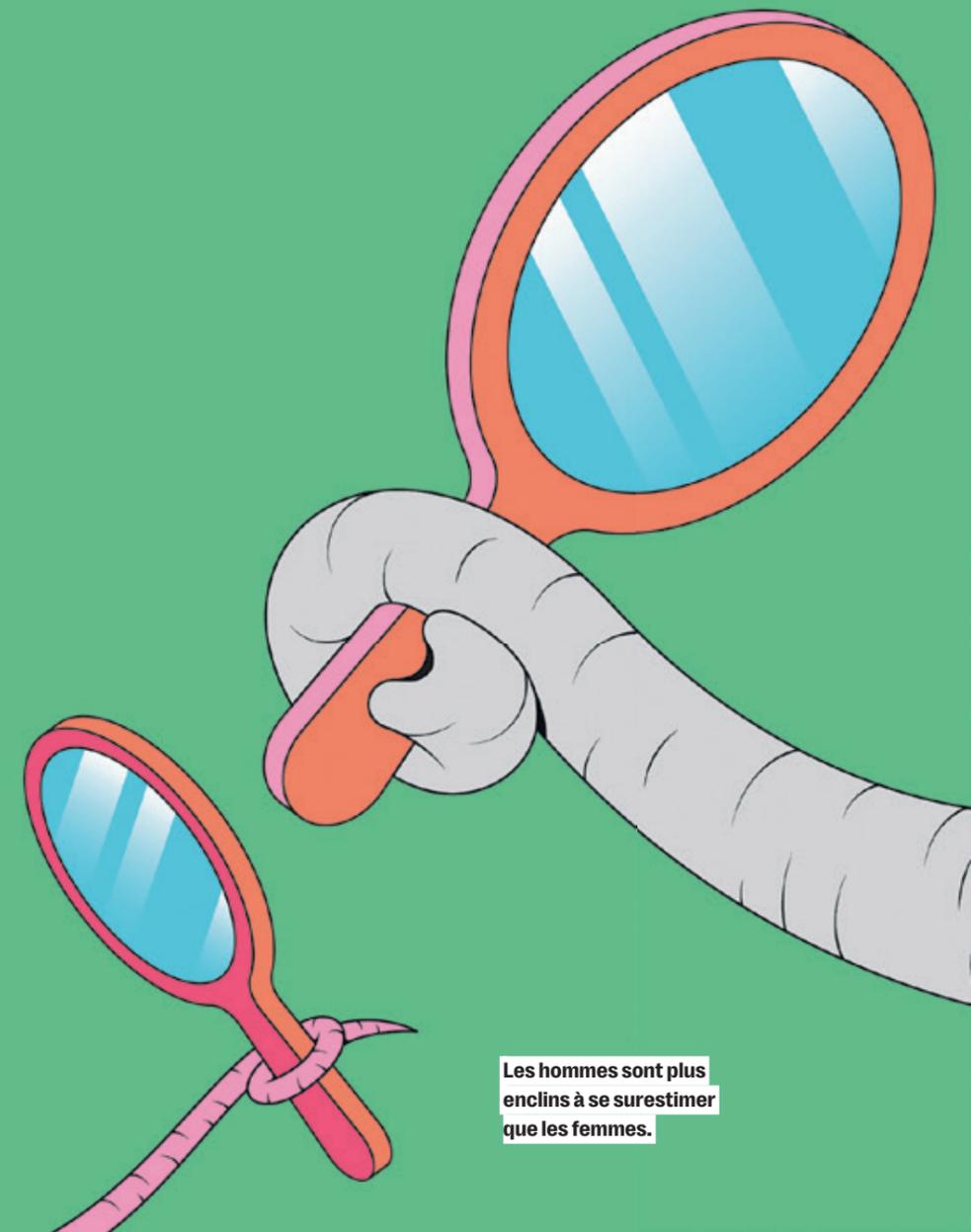
Les conseils de Mélanie Cotting, coach et autrice de la méthode «Cap sur la Confiance»:

Se fixer un objectif concret plutôt que de vouloir «avoir confiance en soi» de manière vague.

Travailler sur les émotions avec des exercices de respiration ou des techniques, comme le tapping (tapoter du bout des doigts des points spécifiques du corps), qui aident à réduire l'anxiété.

Revisiter les échecs pour en faire des apprentissages plutôt que des verdicts identitaires.

Noter ses petites victoires chaque soir, pour renforcer une image positive et réaliste de soi.



Les hommes sont plus enclins à se surestimer que les femmes.

«Tant qu'elle reste en adéquation avec nos capacités réelles, elle renforce en effet la motivation et nous pousse à relever des défis», détaille Alain Quiamzade. Ce petit élan supplémentaire peut ainsi faire la différence dans la poursuite d'un projet, d'études ou bien encore d'un objectif professionnel.

Cela vaut donc la peine de mener le travail d'introspection nécessaire pour arriver à une perception relativement réaliste de soi. Se regarder dans la glace, non pas pour y voir un éléphant, encore moins une souris, mais soi-même. «C'est le travail de toute une vie, conclut Mélanie Cotting: se sentir légitime sans avoir besoin d'être parfait, s'aimer sans conditionner l'estime de soi à la performance.» La romancière suédoise Selma Lagerlöf (1858–1940) l'avait déjà compris: «Pour vivre en paix avec soi-même, il faut s'accepter tel qu'on est.» ■

SUSANNE STETTLER

RÉDACTRICE



A toujours été fascinée par la psyché humaine.

SUZI VIEIRA

RÉDACTRICE



Toujours aussi perfectionniste, malgré les années à parler de sa mère chez le psy.