

LE MANQUE D'ESTIME DE SOI

Par Camille V., Psychologue clinicienne

© <https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/confiance-estime/manque-estime-soi>

L'estime de soi est une composante fondamentale de la personnalité de chaque individu. Formant une triade avec l'amour de soi et la confiance, l'estime que l'on se porte se développe et est susceptible d'évoluer tout au long de la vie. Une estime forte et saine constitue un pilier pour avancer sereinement tandis qu'à l'inverse, une estime personnelle dégradée freine fortement le fonctionnement individuel.

Si vous vous interrogez sur la santé de votre estime et doutez de sa solidité, vous trouverez ici 8 signes d'une estime de soi fragile, susceptibles de vous aider à vous repérer et peut-être à mieux comprendre votre propre fonctionnement.

Sommaire

1. Qu'est-ce que l'estime de soi ?
2. Comment savoir que l'on manque d'estime ? Les signes
 1. Signe n°1 : L'obsession de soi
 2. Signe n°2 : Le sentiment de solitude
 3. Signe n°3 : Le sentiment d'imposture
 4. Signe n°4 : L'auto-aggravation des difficultés personnelles
 5. Signe n°5 : La dépendance vis-à-vis des normes
 6. Signe n°6 : La remise en question
 7. Signe n°7 : Le négativisme
 8. Signe n°8 : La difficulté à demander de l'aide
3. Quelles sont les conséquences d'un manque d'estime de soi ?

QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

L'estime de soi se définit comme l'évaluation de la valeur et de l'importance qu'une personne s'accorde. Elle possède des composantes :

- Comportementales car elle va influencer le passage à l'action en fonction des réussites ;
- Cognitives en modulant positivement ou négativement le regard porté sur soi ;
- Émotionnelles (ou affectives) car l'humeur va également moduler l'estime.

Nos premières relations ont un impact important sur sa construction et la déterminent massivement, notamment dans la mesure où elle est en lien direct avec l'amour de soi, lui-même constitué dans le contexte de nos premiers liens d'attachement.

En fonction de sa bonne ou moins bonne « santé », l'estime de soi aura des répercussions importantes sur l'ensemble du fonctionnement individuel mais également sur les relations que nous entretenons avec les autres.

Lorsqu'elle est forte, elle permet à la personne qui en est porteuse d'être soutenue dans l'ensemble de ses démarches et va tendre à favoriser le succès des projets, la mise en œuvre de réalisations ambitieuses et les accomplissements personnels de manière générale, dans la

mesure où elle est une véritable source d'énergie positive et qu'elle soutient la confiance en soi indispensable pour se réaliser pleinement.

À l'inverse, lorsqu'elle est faible, elle peut représenter un véritable obstacle à un bon fonctionnement individuel, en favorisant la multiplication des limitations et des inhibitions pour la personne concernée, qui se trouve véritablement entravée au quotidien par ses propres pensées et émotions négatives ; une mauvaise estime individuelle est en effet à la source de problèmes d'autocontrôle et donc limitante du point de vue de la réussite personnelle.

Il faut ajouter qu'une estime de soi dégradée est également un facteur de risques pour différentes pathologies psychiques (symptômes dépressifs, trouble anxieux, phobies, dépendance affective...).

LES SIGNES INDICATIFS D'UN MANQUE D'ESTIME DE SOI

Manquer d'estime entraîne des répercussions négatives mais certains éléments peuvent alerter, permettant de constater la dégradation de l'estime personnelle. Il est possible de répertorier des signes caractéristiques, pourtant assez peu explorés, d'une mauvaise estime de soi :

- 1 : L'obsession de soi
- 2 : Le sentiment de solitude
- 3 : Le sentiment d'imposture
- 4 : L'auto-aggravation des difficultés personnelles
- 5 : La dépendance vis-à-vis des normes
- 6 : La remise en question
- 7 : Le négativisme
- 8 : La difficulté à demander de l'aide

Vous n'avez pas une bien belle image de vous et cela vous handicape sur bien des aspects de votre vie. Vous doutez de vous, ne vous sentez pas légitime et vous vous remettez constamment en question. Vous évitez certaines situations par peur d'être jugé. Vous avez le sentiment d'être inintéressant aux yeux des autres et avez tendance à vous isoler, ce qui crée un grand sentiment de solitude en vous. Vous vous limitez dans vos réussites et êtes souvent enclin au stress et à l'anxiété.

Voici ce que va vous apporter la thérapie digitale, sur la base des résultats constatés cliniquement chez nos patients ayant un manque d'estime de soi.

Vous allez :

- Remettre en question vos pensées négatives pour enclencher un cercle vertueux
- Être plus optimiste et oser vivre votre vie pleinement
- Être fier de vous et prendre conscience de votre valeur
- Apprendre à vous aimer et à avoir une image positive de vous-même

1 : L'obsession de soi

Les personnes souffrant d'une faible estime de soi peuvent avoir (paradoxalement) tendance à se focaliser de manière démesurée sur leur image, notamment en contexte social.

La crainte d'être jugées, voire dénigrées les pousse à un contrôle extrême de ce qu'elles renvoient (apparence, discours, vêtements, attitude...), et le regard des autres peut devenir central dans leur perception du réel, au point parfois de constituer une obsession véritablement handicapante dans leur fonctionnement quotidien. Elles auront alors tendance à scruter et à disséquer la moindre de leurs réactions, les plus petits détails de leur présentation de soi, les plus anodines de leurs paroles, avec un regard souvent désapprobateur et porteur de jugements négatifs.

Sur un élément mineur qui peut ne pas même avoir été perçu par ses interlocuteurs, les personnes souffrant d'un tel mode de fonctionnement peuvent vivre des moments de doute et d'autodénigrement particulièrement douloureux, dont le cumul va les conduire à l'isolement social voire à l'autodestruction dans les cas les plus sévères.

On parle ici d'un véritable envahissement psychique dont les manifestations sont extrêmement difficiles à maîtriser pour la personne concernée, et qui est source d'une souffrance majeure au quotidien.

2 : Le sentiment de solitude

Une mauvaise estime de soi peut conduire à une véritable impression d'isolement psychique qui conduit bien souvent à un isolement effectif ; les personnes souffrant d'un sentiment de solitude dû à leur manque d'estime d'elles-mêmes auront tendance à se percevoir comme fondamentalement différentes des autres, moins compétentes, moins valables voire inaptes, et de ce fait incapables de s'adapter et de correspondre aux attentes qu'elles projettent comme étant celles de leur environnement social de référence.

Dans un tel contexte, l'extérieur est surévalué en termes de qualités positives vis-à-vis desquelles la comparaison qu'elles s'imposeront sera toujours en leur défaveur.

On peut retrouver dans les cas les plus aigus un véritable sentiment d'étrangeté avec l'impression tenace de ne pas être même en capacité de se comparer, de par une différence fondamentale de *nature* entre soi et les autres, perçus comme étant représentatifs de ce qui est « bon », « bien » ou « naturel », tandis que la personne elle-même se perçoit comme un être à part, dépourvu de toutes les caractéristiques appartenant à une normalité perçue comme positives et supposées être portées par toute autre personne qu'elle.

On peut noter qu'à l'extrême, ce mode de fonctionnement peut conduire à des troubles psychiques plus ou moins importants, et notamment du côté des troubles de la personnalité (personnalité évitante en particulier), en lien avec ce sentiment d'inadéquation voire d'étrangeté envahissant.

3 : Le sentiment d'imposture

Les personnes souffrant d'une faible estime d'elles-mêmes auront la tendance récurrente à ne pas se sentir légitimes, y compris dans le contexte d'une réussite ou de l'accomplissement d'un projet, qu'il soit personnel ou professionnel.

La question du mérite se pose dans ce cas systématiquement, avec l'idée que la réalisation positive ne reflète pas le réel de ce qu'elles sont fondamentalement, c'est-à-dire incapable de réussir.

Dans les faits, il peut y avoir une remise en question des critères (qualité, objectivité...) par lesquels le succès a été obtenu, qui conduira à une dévalorisation personnelle et du résultat final, mais aussi une tendance à douter massivement du fait de pouvoir être à la hauteur des éventuelles implications de ce succès, ce qui peut les conduire à se désengager d'un projet ou à renoncer à une opportunité.

Ces personnes peuvent dans certains cas aller jusqu'à se saboter malgré elles par trop de transparence quant à leur vision d'elles-mêmes qui (si elle n'est pourtant pas objective) va souffrir encore un peu plus d'une autodévalorisation exposée publiquement.

4 : L'auto-aggravation des difficultés personnelles

Différents travaux ont montré la tendance des personnes souffrant d'une faible estime de soi à s'enfoncer dans une spirale de mal-être lorsqu'elles sont confrontées à des difficultés psychiques ou émotionnelles, un peu comme si les problèmes venaient les confirmer dans le fait qu'il était normal voire attendu qu'elles souffrent, et qu'elles ne méritaient pas de bénéficier d'une résolution positive de leurs difficultés.

Il y a donc une tendance observée à « accompagner » le mal-être et à le renforcer par des pensées négatives et fatalistes plutôt que de chercher des ressources pour aller mieux.

Les difficultés sont souvent appréhendées comme une punition existentielle légitime, vécue comme méritée, expliquant le fait de ne pas mobiliser ses forces pour faire évoluer une situation douloureuse.

Au contraire, les souffrances se vivent selon une dynamique d'auto-aggravation dans laquelle la personne nourrit son mal-être, parfois en se dévalorisant sur le fait même de ne pas (être capable d') aller bien, ce qui évidemment accentue les difficultés intimes et les rend d'autant plus lourdes et envahissantes.

5 : La dépendance vis-à-vis des normes

Un signe plus discret ou en tout cas moins facilement repérable d'une faible estime de soi est la tendance à se conformer à différents types de normes sociales et culturelles (les codes, l'apparence, le corps, le vocabulaire, les bonnes manières...) non par conviction mais dans l'idée de ne surtout pas sortir du lot ou laisser dépasser quoi que ce soit qui puisse conduire à une confrontation ou à un conflit : en faisant partie d'une majorité ou d'un groupe dominant on réduit les chances d'être personnellement remis en question pour nos choix.

Dans le même registre, une mauvaise estime peut conduire les personnes à prendre sur elles et à s'effacer plutôt que de faire valoir leurs droits et/ou s'affirmer de manière non conventionnelle. Toujours dans le même ordre d'idée, une faible estime personnelle peut conduire à renoncer à des actions légitimes par peur de déranger ou d'ennuyer les autres.

Le point commun de ces différents positionnements est bien la crainte d'être identifié comme différent, voire identifié tout court : l'objectif, qui n'est pas nécessairement conscient, est de se fondre dans la masse pour éviter tout risque d'être psychologiquement isolé du groupe ou pire, pris à partie.

Il y a également là une peur d'être considéré comme *anormal*, au sens le plus littéral du terme. On peut souligner que ces craintes et ces peurs reposent toutes sur l'idée que le jugement de l'autre est plus légitime que le nôtre, dans la mesure où l'affirmation de soi serait une forme

de prise de position à laquelle on renonce volontairement parce qu'on la considère comme fondamentalement illégitime.

6 : La remise en question

Le fait de se remettre excessivement en question signe aussi une estime de soi fragile, qui ne nous permet pas d'avoir confiance en nos propres prises de positions.

Le doute omniprésent sur le bien-fondé de nos décisions peut être une source de souffrance importante pour des personnes qui sont de fait dans l'incapacité d'être en accord avec elles-mêmes et de tenir une position ferme.

L'idée que peut-être nos éventuels interlocuteurs (ou nos contradicteurs imaginaires, parce qu'il est justement typique de s'inventer des raisons selon lesquelles nous avons tort) sont plus compétents, plus légitimes, davantage capables de savoir ce qu'il convient de faire que nous, peut devenir lancinante, récurrente, et finir par nous user psychiquement à force de doutes et d'hésitations.

Le sentiment qu'au fond il est probable que nous ayons fait un mauvais choix ou pris une mauvaise décision est caractéristique d'une faible estime de soi, et met également en évidence des failles du côté de la confiance en soi et de l'affirmation de soi puisque nous nous voyons dans l'impossibilité d'une part de considérer que nous pourrions avoir raison et être légitimes, d'autre part de nous imposer via une position tranchée et claire.

7 : Le négativisme

À l'inverse, une faible estime de soi peut aussi se manifester par une difficulté à accepter la contradiction, qui viendrait nous remettre trop violemment en cause. C'est dans cette optique que certaines personnes en arrivent à une forme d'intolérance vis-à-vis de tout ce qui serait potentiellement (et secrètement) en mesure de les déstabiliser.

Le discours de surface peut être celui de la revendication et de l'imposition ferme aux autres de nos idées propres, mais la dynamique sous-jacente est bien celle d'une fragilité qui ne dit pas son nom et use de tous les subterfuges pour ne surtout pas être révélée au grand jour.

On doute de soi et pour cette raison même on ne supporte pas qu'on nous confronte à notre insécurité. On va donc développer des défenses massives pour ne pas être mis en difficulté : les contradicteurs sont haïs, ceux qui n'ont pas le même avis que nous seront dénigrés.

Dans ce même registre, le fait de cultiver la négativité (les médisances, les mesquineries, le fait de ne voir que le mauvais côté des choses...) peut également témoigner d'une grande fragilité du point de vue de l'estime de soi : j'ai une telle image négative de moi qu'il m'est psychiquement nécessaire de tout niveler par le bas, mais aussi de dégrader les autres pour les abaisser au niveau où je me perçois moi-même.

La différence cependant avec les postures précédentes est le degré de conscience moindre des failles intimes, mais aussi l'absence de souffrance évidente. C'est par l'affirmation de soi et le négativisme que ces personnes se protègent de leurs propres insécurités.

8 : La difficulté à demander de l'aide

C'est paradoxalement les personnes porteuses d'une bonne estime de soi qui auront le plus de facilité à solliciter les autres et à demander de l'aide en cas de besoin. À l'inverse, des personnes à l'estime plus fragile peuvent se sentir dévalorisées à l'idée de reconnaître avoir besoin d'autrui pour quoi que ce soit.

Comme dans le cas précédent, la conscience des fragilités est faible et la confiance en soi n'est qu'apparente. Lorsque l'on se refuse à demander de l'aide, c'est avant tout parce que nous pensons que ce serait interprété comme un signe de faiblesse, et que nous ne supporterions pas d'être placé dans cette posture sous le regard d'autrui.

Tout est sous contrôle, et aucune faille ne pourra être pointée, qui serait trop douloureuse à assumer.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE D'ESTIME DE SOI ?

Manquer d'estime va entraîner des répercussions et des conséquences à plusieurs niveaux :

- La jalousie, qui peut devenir parfois malade notamment en couple, par peur de perdre l'autre.
- Un besoin de reconnaissance excessif, en lien avec une véritable addiction au partenaire.
- Des difficultés pour gérer ses émotions correctement ce qui amène à une lourde charge affective à porter.
- Une crainte excessive de la solitude amoureuse pouvant conduire à des états dépressifs.
- Res réticences à s'assumer sur le plan identitaire, ce qui peut engendrer des disputes dans le couple ou des troubles du désir.
- Des conduites alimentaires dysfonctionnelles ou des abus de substances, les deux permettant de se réfugier et de soulager la souffrance ressentie.
- Un risque important d'être la proie de personnes toxiques comme les manipulateurs et les pervers narcissiques.
- Une anxiété élevée, provoquant parfois des attaques de panique.
- Des troubles du sommeil, en lien avec le stress permanent provoqué par le manque d'estime.
- Des risques d'épuisement professionnel, en cause la tendance à vouloir compenser le manque d'estime en se suradaptant constamment.

À retenir

Ces différents signes d'un manque d'estime de soi renvoient à des logiques très diverses, mais ils ont le mérite de bien représenter la multiplicité des fonctionnements possibles sur la base d'une même faille personnelle. Il s'agit d'un véritable cercle vicieux dans lequel le mal-être est entretenu de façon inconsciente. Malheureusement les conséquences sont nombreuses et mettent en danger la santé physique de l'individu.

Si vous vous êtes par endroits retrouvé dans certaines de ces descriptions, sachez que l'estime de soi est un élément de personnalité qui se travaille, un mécanisme de fonctionnement psychique qui peut être réparé, régulé et optimisé grâce aux bienfaits de la TCC : n'hésitez pas

à prendre contact avec un psy pour parler de vos difficultés et retrouver toute confiance en vous.