

Oser être soi

Une estime de soi positive, pour une meilleure santé mentale



MOIS DE LA
SANTÉ
MENTALE

SANTÉ
PSY .CH

Coraasp



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Préambule

L'estime de soi est un concept dont on entend souvent parler. Et ce n'est pas un hasard : elle joue un rôle essentiel dans notre santé mentale.

À l'école, au travail, dans nos relations ou même sur les réseaux sociaux, nous en arrivons souvent à nous comparer, à devoir faire nos preuves et à chercher à démontrer notre valeur. Cette pression peut finir par devenir un poids difficile à porter.

Dans ce contexte, avoir une estime de soi solide peut faire une vraie différence. Elle nous aide à faire face aux défis du quotidien, aux doutes et aux regards des autres.

Cette brochure permet de mieux comprendre ce qu'est l'estime de soi, son lien avec la santé mentale et comment la renforcer.

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

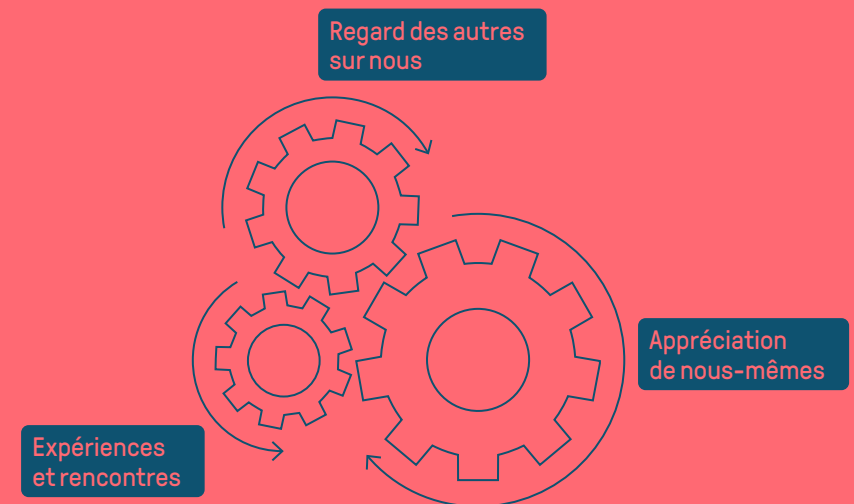
L'estime de soi, c'est la valeur que l'on s'accorde à soi-même. Elle reflète la manière dont on se perçoit, mais aussi le respect que l'on se porte, notre fidélité à nos valeurs, à nos besoins et à nos émotions.

et par le regard que les autres portent sur nous. En retour, elle influence notre confiance en nous, notre motivation, nos relations aux autres et notre sentiment de compétence face aux situations.

Elle influence la façon dont on pense, ce que l'on ressent et la manière dont on agit au quotidien.

C'est un véritable cercle vertueux : plus on développe une image positive et réaliste de soi, plus on ose avancer, et plus les expériences positives viennent renforcer cette estime de soi.

Notre estime de soi est influencée par nos expériences, nos rencontres



Les 4 composantes principales de l'estime de soi

1

Sentiment de confiance et de sécurité

C'est le fait de se sentir en sécurité, digne d'amour et avec le sentiment que nos besoins sont comblés. Ce sentiment nous aide à développer la confiance nécessaire pour essayer de nouvelles choses, gagner en autonomie et trouver notre place dans la société.

2

Sentiment d'appartenance ou de lien social

C'est le sentiment d'appartenir à un groupe dans lequel on trouve du soutien, de la solidarité et de la reconnaissance. Se sentir en lien avec les autres nous aide à oser partager, communiquer et demander de l'aide.

3

Sentiment de compétence ou d'auto-efficacité

C'est croire que l'on possède les compétences et les capacités nécessaires pour réussir. Ce sentiment renforce la confiance indispensable pour relever de nouveaux défis.

4

La connaissance de soi

C'est la base de notre identité. Grâce à nos expériences, nous apprenons à mieux connaître nos qualités, nos forces, nos limites, nos besoins et ce qui est important pour nous. La connaissance de soi permet de construire une image de soi réaliste et stable.

L'estime de soi est étroitement liée à d'autres notions qui participent aussi à la construction de notre identité, comme l'image de soi, l'image corporelle, la confiance en soi et la comparaison sociale.

Image de soi

L'image de soi correspond à la manière dont on se décrit et dont on se perçoit. Elle comprend :

- La façon dont on perçoit nos caractéristiques personnelles (goûts, qualités, genre, apparence, défauts, etc.)
- Les rôles que l'on s'attribue
- Les valeurs auxquelles on s'identifie

Le regard et les retours des autres jouent également un rôle important dans la construction de l'image que l'on a de soi. Aujourd'hui, les réseaux sociaux peuvent fortement influencer l'image que l'on a de soi et la valeur que l'on s'attribue.

Image corporelle

L'image corporelle concerne la perception mentale, émotionnelle et physique que l'on a de notre corps. Elle peut être positive, neutre ou négative et influence directement notre bien-être psychologique, mais aussi certains comportements, comme l'alimentation ou l'activité physique. Elle est notamment influencée par des facteurs biologiques, sociaux et culturels. Les médias et les réseaux sociaux, en diffusant des images retouchées et des standards de beauté souvent irréalistes, peuvent fortement influencer le regard que l'on porte sur son corps.

Confiance en soi

Avoir confiance en soi, c'est croire en sa capacité d'agir, d'accomplir des tâches, de surmonter des obstacles et d'atteindre ses objectifs.

La confiance en soi varie selon les contextes : on peut se sentir très à l'aise dans certains domaines et moins dans d'autres. Elle se construit souvent à partir de nos expériences et réussites passées.

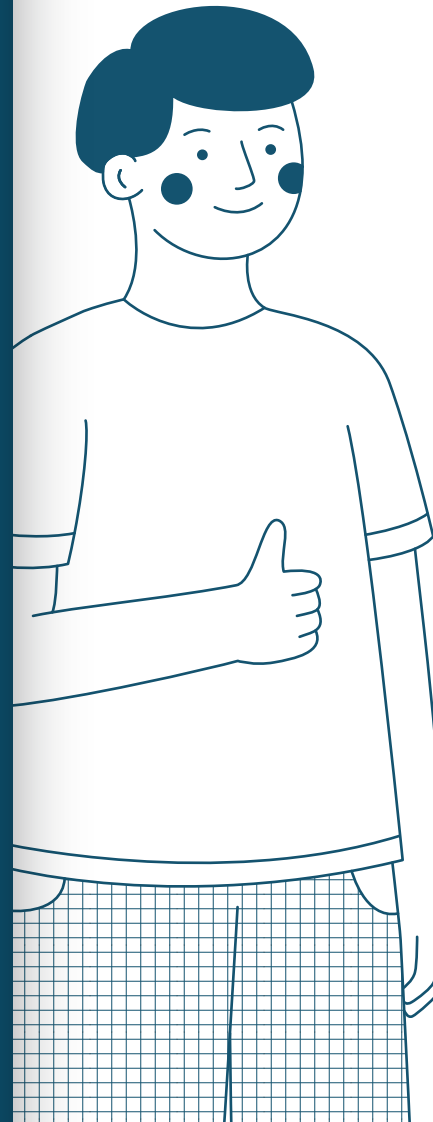
Comparaison sociale

La comparaison sociale, c'est le fait de se comparer aux autres pour évaluer ses opinions, ses capacités ou sa situation. Cela peut être utile pour trouver des repères, se situer dans un groupe ou bénéficier de soutien. Mais cela peut aussi avoir des effets négatifs sur le bien-être, par exemple en renforçant le sentiment de ne pas être « à la hauteur ».

Les réseaux sociaux amplifient souvent ce phénomène en véhiculant des images idéalisées de la vie des autres. Se comparer peut devenir problématique, lorsque l'on donne trop d'importance à ces modèles-ci ou au regard des autres.

Lien entre estime de soi et santé mentale

L'estime de soi influence notre bien-être, la qualité de nos relations et notre capacité à avancer dans la vie, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. Elle nous aide aussi à mieux gérer les défis et à traverser les différentes étapes de la vie avec plus de stabilité.



Une estime de soi solide favorise :

- Une posture plus confiante et constructive face aux situations et à soi-même
- Un regard plus juste et réaliste sur soi
- Plus de facilité à développer des liens sociaux solides
- Le sentiment d'être capable d'agir et plus de motivation
- La tendance à adopter une attitude plus favorable envers soi-même

Une estime de soi fragilisée mène à :

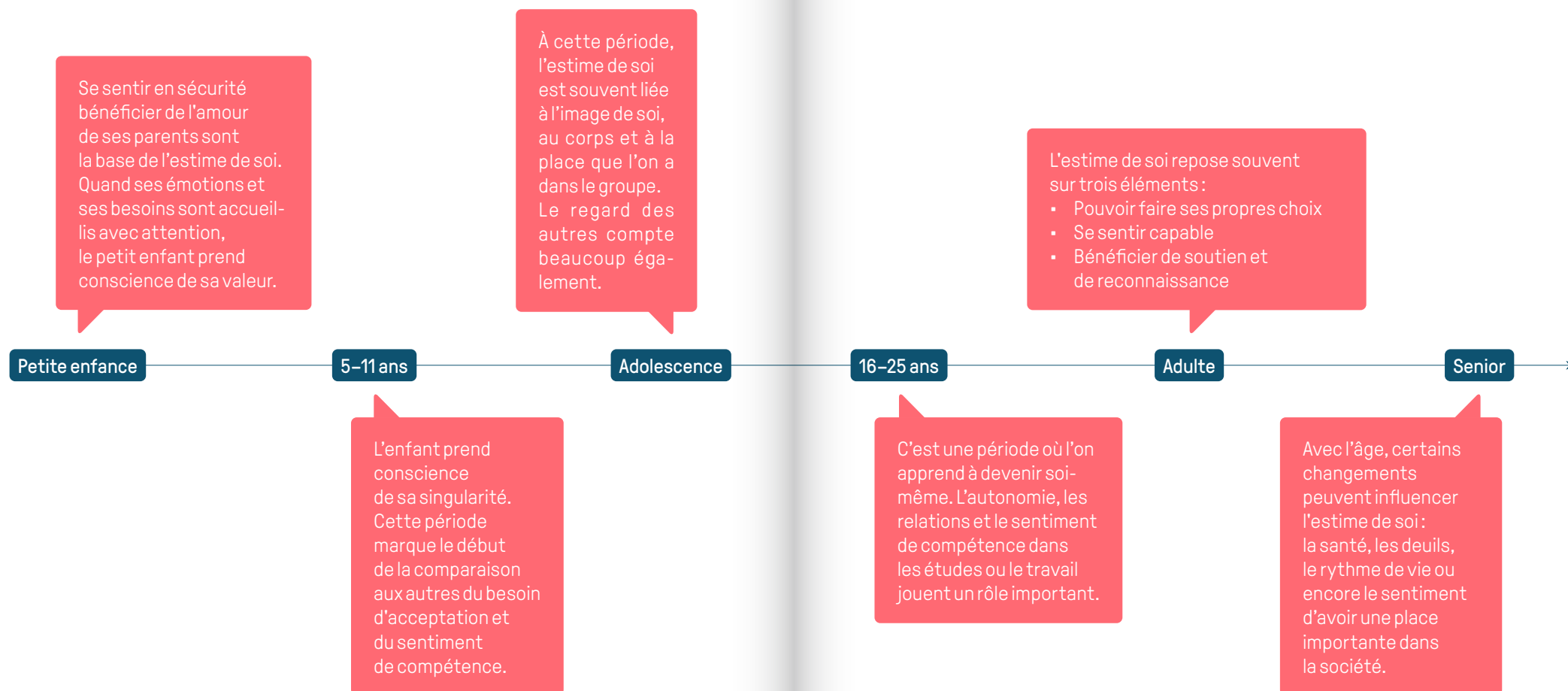
- Éprouver des difficultés à faire face au stress ou aux défis du quotidien
- Une tendance à porter un regard toujours plus sévère sur soi-même
- Négliger ses besoins
- Se dévaloriser et s'auto-saboter
- Une tendance à s'isoler ou à attendre pour agir

L'estime de soi au fil des âges

L'estime de soi se construit tout au long de la vie. Elle évolue, change, mais peut toujours se renforcer : rien n'est figé

Les passages d'un âge à l'autre nous amènent souvent à nous adapter à de nouvelles réalités.

Les événements de vie difficiles (séparation, deuil, perte d'emploi, maladie, exclusion) peuvent aussi fragiliser l'estime de soi en faisant naître du doute, du découragement ou un sentiment d'échec.



L'estime de soi ne dépend pas que de nous

Parfois, on se juge et on ne se sent pas « suffisamment bon » pour affronter certaines situations. Mais l'estime de soi ne se construit pas seulement à partir de nos actions : notre environnement joue aussi un rôle très important !



Par exemple :

- **Nos relations :** un soutien, de la reconnaissance, ou à l'inverse des relations difficiles ou toxiques influencent notre estime de soi.
- **Le stress de performance :** les réussites ou les échecs, le niveau de stress au travail ou à l'école peuvent avoir de lourdes conséquences.
- **Les expériences durant l'enfance :** le soutien et les encouragements reçus ou au contraire la négligence influencent la valeur que l'on se donne.
- **La pression sociale :** les normes, les idéaux et les images véhiculés par les médias et les réseaux sociaux peuvent mener au doute et impacter l'estime de soi.

En résumé, l'estime de soi se construit en partie à l'intérieur de soi... mais aussi au travers des autres et du monde qui nous entoure.

Comment cultiver une bonne estime de soi

Au niveau individuel

Si l'estime de soi ne dépend pas que de nous-mêmes, il y a certaines choses que nous pouvons faire au quotidien pour la valoriser.

S'aimer soi-même

S'aimer soi-même, c'est essayer de s'accepter avec ses imperfections, se sentir digne d'amour et de respect malgré ses faiblesses et ses erreurs. C'est aussi prendre soin de soi et se traiter avec compassion, tolérance et empathie.

Avoir une vision réaliste de soi

Se regarder avec objectivité en évitant les interprétations sévères et les phrases saboteuses. C'est repérer ses qualités et ses limites, ce qui va bien et ce qui va moins bien et ne pas se réduire à ce qui nous met en difficulté.

Prendre confiance en soi

La confiance se construit dans l'action : oser faire des petits pas, relever des défis, accepter d'échouer et de recommencer. Oser demander de l'aide lorsque l'on en a besoin et travailler sur ses peurs sont aussi des moyens de (re)prendre confiance en soi.

Entretenir des liens positifs

Cultiver des liens sociaux positifs et souteneurs renforce l'estime de soi. Chercher le soutien des personnes de confiance, participer à des activités collectives et ne pas hésiter à mettre fin à des relations toxiques permettent d'entretenir des liens positifs.

Au niveau collectif

L'estime de soi se nourrit aussi de notre environnement. La société et les structures autour de nous (familiales, éducatives, professionnelles, sociales et politiques) peuvent favoriser des environnements bienveillants et jouent un rôle important dans le développement de l'estime de soi.

Favoriser le sentiment de sécurité de toutes et tous

Pour pouvoir se sentir en sécurité, on a besoin de se sentir soi-même, sans jugement ni pression excessive dans nos environnements de vie : cela signifie par exemple évoluer dans des environnements stables sans subir de stress démesuré, craindre de ne pas être à la hauteur ou d'écoper d'une sanction.

Favoriser le sentiment d'appartenance

Le lien social est essentiel pour l'estime de soi : avoir sa place dans un groupe, partager des expériences et avoir le sentiment de compter pour les autres permet de s'engager et de prendre confiance. Pour cela, on a besoin d'avoir accès à des espaces collectifs, du temps pour entrer en relation et de pouvoir s'identifier positivement aux valeurs d'un groupe.

Renforcer le sentiment de compétence

Pouvoir relever des défis adaptés à son niveau, apprendre de ses erreurs, recevoir des encouragements et célébrer ses progrès renforce le sentiment de compétence.

Soutenir la connaissance de soi et l'identité personnelle

Pouvoir explorer ses émotions, tester ses choix et ses idées, développer ses valeurs et son esprit critique, aide à construire une identité solide et protégée des pressions sociales ou des réseaux.

Prendre soin des autres

Parents, amis, collègues : tout un chacun peut contribuer à l'estime de soi de son entourage par la présence, l'écoute, la reconnaissance des réussites et le rappel que l'autre compte pour nous.

Évaluer son estime de soi

Ces quelques questions vous invitent à évaluer, avec bienveillance et sans jugement, l'estime que vous vous accordez aujourd'hui. Plus vous vous reconnaissez dans ces affirmations, plus votre estime de vous-même est solide et positive.

Est-ce que je me reconnais dans ces affirmations ?

- Je peux être moi-même dans les différents moments de ma vie (école, travail, famille), sans peur du jugement.
- Mon environnement me laisse le droit à l'erreur sans me rabaisser ou me dévaloriser.
- Je sens que mon environnement valorise mon esprit critique et créatif.
- J'ai des proches sur qui compter en cas de problèmes sérieux.
- Je possède dans mon entourage des personnes de confiance avec qui partager un soutien mutuel.
- Mes proches me soutiennent dans les décisions importantes que je prends.
- Dans les situations difficiles, je peux compter sur mes capacités.
- Je me sens capable de surmonter la plupart des problèmes que je rencontre.
- Je me sens aussi capable que la plupart des autres personnes.
- Je sais que j'ai de la valeur, autant que n'importe qui d'autre.
- Je reconnais que je possède de belles qualités.
- Dans l'ensemble, j'éprouve de la satisfaction pour ce que j'accomplis.

Vous vous reconnaissez
difficilement dans certaines
de ces affirmations ?



Ouvrez ce volet pour découvrir des pistes concrètes et renforcer l'estime que vous vous portez.

Évaluer son estime de soi

Ces quelques questions vous invitent à évaluer, avec bienveillance et sans jugement, l'estime que vous vous accordez aujourd'hui. Plus vous vous reconnaissez dans ces affirmations, plus votre estime de vous-même est solide et positive.

Quelques pistes d'action pour améliorer l'estime de soi

Soutien social	Sentiment de compétence	Vision de soi
▪ J'essaie de prendre de la distance avec ce qui me fait douter de moi. Par exemple, je me désabonne de comptes sur les réseaux sociaux qui réveillent en moi un sentiment d'insécurité. ▪ Je peux diversifier et élargir mon cercle social (par ex: essayer une activité collective) ▪ Je prends soin des relations qui me respectent et me soutiennent en envoyant, par exemple, un message pour dire merci à quelqu'un qui compte pour moi. ▪ Même quand ça va moins bien, je garde le lien. Je peux écrire, appeler ou simplement dire que je traverse un moment difficile.	▪ Je peux avancer par petits pas en fixant des objectifs réalistes, adaptés à mon rythme. ▪ Je me donne le droit d'essayer et de me tromper. L'échec est normal et il ne définit pas ma valeur. ▪ J'essaie de faire de mon mieux avec les ressources du moment. Cela suffit, même si ce n'est pas parfait. ▪ Je peux demander de l'aide quand c'est difficile.	▪ J'essaie de me rappeler que je suis en constante évolution, et que l'estime de soi se construit avec le temps. ▪ Je prends l'habitude de voir aussi mes qualités, en reconnaissant ce que je fais bien. ▪ J'apprends à repérer ce qui me fait du mal. Par exemple, je déconstruis certaines pensées ou comparaisons qui me tirent vers le bas. ▪ Je peux transformer mon dialogue intérieur. J'essaie de remplacer les petites phrases dévalorisantes par « Je suis en train d'apprendre ».

Aide et ressources

- **Santépsy.ch**

Rubrique « Estime de soi et santé mentale »
→ S'informer → Estime de soi et santé mentale

- **Ciao.ch**

ciao.ch
→ Estime de soi → Thèmes

- **Ontécoute.ch**

ontécoute.ch
→ Estime de soi → Thèmes

- **MOICMOI**

www.moiemoi.ch

- **Image/Mirage**

www.image-mirage.ch

Brochure réalisée par santépsy.ch
et la Coraasp avec le soutien des
cantons latins et de Promotion
Santé Suisse.

Retrouvez toutes ces informations sur le site internet
www.santépsy.ch → S'informer → Santé mentale et estime de soi

www.coraasp.ch
www.santépsy.ch
www.psygesundheit.ch
www.salutepsi.ch

LI : [linkedin.com/coraasp](https://www.linkedin.com/company/coraasp)
FB : [facebook.com/santepsy.ch](https://www.facebook.com/santepsy.ch)
IG : [instagram.com/santepsy.ch](https://www.instagram.com/santepsy.ch)
LI : [linkedin.com/santepsy.ch](https://www.linkedin.com/company/santepsy.ch)