

## Estime et amour de Soi

### Objectifs de la séance

- Distinguer l'estime de soi et la confiance en soi
- Comprendre ce que veut dire « avoir de l'estime de soi »
- Identifier le chemin à parcourir pour augmenter son estime de soi

« *Le besoin le plus profond de l'être est d'avoir un sentiment d'importance* » - John Dewey  
« *Au fond, le monde ne vous donnera jamais que la valeur que vous vous donnez vous-même* » - Joseph Murphy

« *Lorsque tu croiras en toi, tu sauras comment vivre heureux. Lorsque tu croiras en ta valeur, tu n'auras plus besoin du regard approbatif de l'autre afin de te sentir précieux* » - Charlotte Saintonge

« *L'estime de soi, c'est la réputation qu'on a de soi-même* » - Nathaniel Branden

« *Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement* » - Eleanor Roosevelt

« *On surestime ce que l'on n'est pas et on sous-estime ce que l'on est* » - Malcolm Forbes

« *Au lieu de penser tout le temps à ce que vous n'avez pas, essayez le contraire : pensez à ce que vous avez et ce que les autres n'ont pas* » - Anonyme

### Différence entre estime de soi et confiance en soi

Ces deux notions sont (relativement) indépendantes. Avoir une haute estime de soi ne modifie en rien nos compétences et ne permet pas d'obtenir de meilleurs résultats (professionnels, scolaires, ...).

**Confiance en soi** = Reconnaissance de ses compétences : **FAIRE**

- Relative à nos **actes**. Etre convaincu(e) que l'on saura agir de manière adéquate dans les situations importantes.
- Le manque de confiance en soi :
  - Limite les actes par peur de l'idée d'échec
  - Fait craindre l'échec (voire le provoque)
  - Renforce une vision de soi négative

**Estime de soi** = Reconnaissance de sa valeur : **ÊTRE**

**Définition de l'estime de soi** : Image que l'on a de soi-même et dans quelle mesure on aime cette image.

L'estime de soi est avant tout un état que l'on ressent dans de nombreuses circonstances, voire en permanence. Lorsqu'elle est bonne, elle soutient nos projets, nous encourage à passer de l'intention à l'action, nous aide à relativiser nos échecs ou nos déceptions.

Pour mieux comprendre cette notion difficile, analysons les facteurs qui favorisent le développement de l'estime de soi chez un enfant. Ou, plutôt, ce qui le protège de la mésestime car **l'estime de soi se construit dans un premier temps sur l'estime des autres** :

- Réussir en classe (sans être un « premier de la classe », souvent pointé du doigt par ses pairs)
- Etre conforme à l'attente des adultes, ne pas subir de critiques ou de reproches à tout bout de champ à propos de son comportement (être poli, calme, obéissant, etc.)
- Etre bon en sport, à l'aise dans son corps, pas timoré
- Avoir un physique agréable ou, du moins, ne pas s'écarter trop de la norme (taille, poids, anomalies physiques, tics, etc.)
- Etre populaire, avoir des amis
- Avoir des talents (musique, dessin, etc.)
- Avoir le soutien affectif **inconditionnel** de sa famille

Il est rare de réunir toutes ces caractéristiques. En cas de difficultés dans un ou plusieurs domaines, **l'amour inconditionnel des parents** sera la meilleure arme pour fonder et maintenir l'estime de soi en s'acceptant tel qu'on est : « *si mes parents m'aiment comme je suis, d'autres m'aimeront également, je suis digne de recevoir l'amour des autres* ».

## Deux notions : Vision de soi et amour de soi

### 1) **Amour de soi** (composante affective)

- C'est un **état** : sensation d'être digne d'amour et de respect quelles que soient les circonstances (contraire : « je ne mérite pas d'être aimé »).
- Ne protège pas du doute et de la culpabilité en cas de difficultés mais du **désespoir** (penser que l'on peut changer, que l'on n'est pas ce que l'on **fait**)
- L'amour de soi est **inconditionnel**, c'est un ressenti qui ne dépend pas de ce que l'on est ni de ce que l'on fait (beaucoup de gens peu recommandables ont une très bonne estime de soi et vice-versa)

### L'amour de soi dépend principalement de deux facteurs :

- 1) Avoir intégré dans son enfance le principe que l'amour était **inconditionnel** et que nos actes, même décevants ou contraires aux attentes et croyances parentales, n'avaient pas d'influence sur cet amour.

La capacité d'une personne à se sentir aimée se construit souvent au cours de la première année de vie : si les efforts précoces de « séduction » que fait le bébé rencontrent un écho auprès des adultes de son entourage (en premier sa mère bien sûr), il acquerra la certitude qu'en cas d'abandon par ses parents, d'autres personnes prendront soin de lui. Cela constitue le socle de l'amour de soi (et de la « résilience »)

- 2) L'attitude des parents envers l'enfant : ce dernier doit avoir l'impression que le jugement parental concerne ses actes et non pas lui-même.

#### *Exemple de l'échec scolaire ou des frasques à l'adolescence*

**Normal** : recevoir des critiques → « *tu peux mieux faire* » ou « *tu as fait une bêtise, tu seras puni* », stigmatiser l'**acte** et non la personne

**Destructeur** : « *Tu nous déçois beaucoup* » ou « *tu n'es pas quelqu'un de bien* », juger la **personne** sur **certains** de ses actes. L'enfant se sent « mauvais », il est ce qu'il fait. Cette attitude parentale va faire croire à l'enfant que l'amour qu'on lui porte est conditionnel, c'est-à-dire dépendant de ses actes. Lorsque les critiques s'adressent à la personne et non pas à ses actes, on lui enlève la possibilité de se corriger car, si l'enfant a la possibilité de changer son comportement (travailler plus, limiter les heures de console, etc.), il lui est en revanche impossible de changer ce qu'il est (être moins nul, moins décevant, etc.).

Ce jugement aura une influence capitale sur le fait que l'enfant se sente « bon » ou « mauvais », aimé ou pas aimé.

### Conséquences possible du manque d'amour de soi

Une personne qui ne s'aime pas elle-même sera intimement persuadée que personne ne pourra réellement l'aimer. Une conséquence possible de cette fausse croyance est la quête éternelle de rassurance dans les relations sentimentales (le « je t'aime » répété à l'envie et qui pose en fait inlassablement la même question : « est-ce que tu m'aimes ? »).

## 2) **Vision de soi** (auto-jugement)

- Evaluation **subjective** de ses qualités et défauts
- Souvent éloignée de la connaissance de soi
- Conviction de posséder ces qualités et défauts

Exemple : *Une psychologue qui pense paraître trop jeune pour être prise au sérieux. Aurélie a 29 ans mais conserve le physique d'une adolescente. Stagiaire psychologue, elle éprouve de la difficulté à s'entretenir avec les patients de la clinique car persuadée qu'ils la trouvent trop jeune. Lorsque le responsable de stage demande aux patients ce qu'ils pensent d'Aurélie, ils déclarent à l'unanimité qu'elle a une bonne écoute et beaucoup d'empathie. Aucun ne fait allusion à son âge.*

## **Fausse bonne estime de soi**

Il est difficile de déceler spontanément les personnes qui ont une bonne estime de soi. Selon les sources, 80 à 90% de la population déclare avoir une bonne estime de soi. Mais la qualité demandée à cette estime est d'être stable dans le temps et de résister aux difficultés de la vie. C'est souvent face à une épreuve que la véritable estime de soi se révèle.

Souvent, les personnes affichant une trop grande estime de soi en seront au fond plutôt dépourvues. Nous parlerons dans ce cas de fausse estime de soi, conditionnelle, basée non pas sur l'ETRE mais sur le PARAITRE.

En effet, comme nous l'avons vu, l'estime de soi se construit au cours de l'enfance principalement sur l'estime des autres. Une fois qu'une personne a la conviction profonde qu'elle mérite l'estime inconditionnelle des autres en général vers la fin de l'adolescence, son estime de soi s'autonomise et s'affranchit du regard des autres. Cela se passe ainsi lorsque la personne adulte a acquis une bonne estime d'elle-même. Dans le cas contraire, la notion d'estime de soi reposera toute la vie sur l'estime des autres : elle perd alors son caractère inconditionnel et dépendra de nos succès/échecs et de l'image qu'on montre aux autres.

Il y a donc 3 formes d'estime de soi :

- L'estime de soi conditionnée par la performance et la réussite (se prouver à soi-même et aux autres que l'on a de la valeur, domaine du jugement de soi)
- L'estime de soi basée sur l'amour et l'attention des autres (s'aimer uniquement si l'on est aimé des autres, domaine de l'amour de soi)
- L'estime de soi inconditionnelle

### **Les personnes manquant d'estime de soi pensent qu'on ne peut pas les aimer pour ce qu'elles sont et qu'elles doivent se faire aimer.**

- Certaines se résigneront à être fragiles, dans le doute permanent, la haine d'elles-mêmes et l'auto-flagellation.
- D'autres investiront des domaines où elles ont de la confiance en soi pour s'attirer l'estime des autres et se condamneront à la réussite pour ne pas perdre cette estime.
- Dans le domaine affectif, elles feront tout pour se faire aimer, allant jusqu'à oublier qui elles sont et à sacrifier leurs besoins propres pour satisfaire ceux des autres (dépendance affective, hyper empathie). En amour comme en amitié, elles multiplieront les preuves d'attachement et exigeront la même chose des autres.

Comme pour l'affirmation de soi et la confiance en soi, trois cas peuvent se présenter :

- 1) La personne n'a jamais eu d'estime de soi
- 2) La personne avait une bonne estime de soi mais l'a perdue suite à des événements ou situations délétères comme une maladie ou une psychopathologie
- 3) La personne a habituellement une bonne estime d'elle-même, mais celle-ci s'effondre pendant les épisodes anxio-dépressifs. Dans ce cas-là elle remonte à son niveau habituel lorsque la dépression est stabilisée.

Certains troubles de la personnalité (notamment borderline) favorisent des fluctuations importantes de l'estime de soi sans la survenance d'événements particuliers, parfois d'une journée à l'autre, voire plus fréquemment encore.

**Exemple 1** (inspiré de Ch. André, *Petites histoires d'estime de soi*, Odile Jacob, 2009) : *Après un déjeuner dominical entre amis chez Jean-Pierre, le maître de maison propose à ses invités de se rendre au bowling tout proche pour occuper agréablement leur après-midi. Pour la plupart des participants, c'est une première, ils n'ont jamais pratiqué ce sport.*

*La partie commence. Dans le petit groupe, certains sont très extravertis et commentent bruyamment les exploits de chacun, se moquant des échecs et applaudissant les réussites. La plupart des invités se montrent maladroits et même les railleurs se font railler. Pourtant, Jean-Pierre observe trois types de réactions différentes devant les échecs :*

- 1) *lorsqu'ils ratent leur coup, certains montrent des signes d'énervement honteux d'eux-mêmes ou furieux des réactions. Ils ne montrent de la joie que s'ils réussissent leur lancer.*
- 2) *D'autres reviennent à leur place sans regarder les autres, apparemment indifférents aux moqueries mais refusant de jouer la seconde partie, sous prétexte que ça les ennue, préférant le rôle d'observateur.*
- 3) *D'autres se retournent au contraire en riant et lèvent les bras ou s'applaudissent comme s'ils avaient accompli un exploit.*

Comment réagiriez-vous ? Quel type de réaction caractérise le mieux les personnes qui ont la meilleure estime de soi ?

Cette situation expose nos propres performances aux yeux des autres, même si ces derniers ne sont pas meilleurs que nous. Les gens possédant une bonne estime de soi savent que leur prestation **n'engage pas leur personne**, ce n'est qu'un jeu. Pour certains autres, l'occasion de se montrer qu'ils **sont** des minables, même au bowling : ils confondent ce qu'ils font avec ce qu'ils sont, même lorsqu'il n'y a aucun autre enjeu que le regard des autres. L'autodérision est sans doute la meilleure réaction aux moqueries dans ce cas-là.

Il en serait autrement s'il y avait un réel enjeu, par exemple s'il s'agissait de professionnels qui disputent une place en finale de championnat. Ce serait alors probablement la réaction n°1 (être déçus voire furieux en cas de lancer loupé) qui représenterait le mieux les gens avec une bonne estime de soi.

**Exemple 2 :** *Martine, ancienne avocate, est hospitalisée pour dépression grave car, malgré le fait qu'elle soit mère au foyer depuis plusieurs années, elle n'arrive pas à s'occuper de ses 2 enfants, notamment de l'aîné très turbulent. Elle a perdu toute estime d'elle-même car son mari, également avocat, travaille 12h par jour et, en plus, s'occupe des enfants le soir depuis qu'elle est malade. Elle avait quitté son travail sur les conseils de son mari dans le but justement de s'occuper des enfants.*

Ce manque d'estime l'empêche de bien analyser l'objectif principal de l'hospitalisation qui est, outre de soigner la dépression, de trouver des solutions au problème des enfants. Son seul but est de retrouver suffisamment de force et elle sort le plus vite possible de la clinique pour retourner au combat. Elle se retrouvera très vite dans la même situation, ce qui lui vaudra une nouvelle hospitalisation quelques semaines plus tard.

Lors de sa seconde hospitalisation, elle prendra un meilleur recul sur la situation et se fixera comme objectif de reprendre le travail et de se faire aider pour les enfants.

### **La bonne estime de soi**

Vous êtes intimement persuadé(e) que vos qualités et vos défauts n'affectent pas l'estime que vous portent les autres, que vous être digne d'amour. Votre estime de soi est suffisante (ni trop basse ni trop haute) pour vous faire relativiser les échecs et savourer les réussites en toute simplicité. En fait, vous ne vous posez jamais de questions concernant votre estime de soi, elle respire naturellement en vous.

### **Caractéristiques de la bonne estime de soi**

Plusieurs paramètres peuvent définir le niveau d'estime de soi :

**Hauteur** : Capacité de penser et de dire du bien de soi mais aussi de se critiquer sans se dévaloriser ; également pouvoir à accepter les critiques (justifiées) des autres et se remettre éventuellement en question.

**Stabilité** : La hauteur de l'estime de soi est constante dans le temps sauf évènements particuliers.

**Harmonie** : Une bonne estime de soi permet à la personne d'être authentique, de rester la même en privé et en public, elle FAIT avec ce qu'elle EST, ni plus ni moins.

**Autonomie** : Indépendante de la pression sociale (apparence, possessions, rang, conformité), le jugement des autres étant globalement sans influence sur l'estime de soi.

**Coût** : Aucune dépense d'énergie n'est nécessaire pour maintenir son estime de soi (évitement, masque, obligation de performance, réussite, agressivité, ...)

L'estime de soi a tendance à rester plutôt constante mais peut augmenter ou diminuer selon les événements de vie majeurs.

La bonne estime de soi est comme la bonne santé : on n'en parle pas, elle est naturelle. Elle est indépendante du regard des autres et des réussites/échecs que nous pouvons rencontrer.

Avoir une bonne estime de soi, c'est **FAIRE avec ce que l'on EST** et non pas **ETRE ce que l'on FAIT**.

### **Facteurs favorisant une bonne estime de soi**

Enfant, vous avez ressenti l'amour que vous portaient vos parents comme étant inconditionnel, ne dépendant ni de ce que vous étiez ni de ce que vous faisiez.

En cas de difficulté ou de conflit, vos parents pointaient du doigt vos actes et non pas votre personne (« *tu as fait une bêtise* » et non pas « *tu es nul(le)* »)

Comme pour l'affirmation de soi et la confiance en soi, une bonne estime de soi permet de faire des choix personnels en fonction de ses désirs et besoins.

**Que peut-on changer pour augmenter son estime de soi ?** On ne peut bien-sûr pas décider d'avoir spontanément une plus grande estime de soi, ce sera la conséquence d'un changement des relations avec nous-mêmes, les autres et l'action.

<b>Le rapport à soi-même</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Mieux se connaître</li><li>2) S'accepter tel que l'on est</li><li>3) Parfois savoir lâcher prise</li></ol>
<b>Le rapport à l'action</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Oser prendre des décisions</li><li>2) Faire taire les faux-prétextes</li><li>3) Accepter l'idée de l'échec</li><li>4) Passer de l'intention à l'action</li></ol>
<b>Le rapport aux autres</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) S'affirmer (sans s'imposer)</li><li>2) Faire preuve d'empathie</li><li>3) Savoir accepter ou solliciter l'aide des autres en cas de besoin</li></ol>

### **L'AMOUR DE SOI en psychanalyse** (Texte de Bénédicte Pinçon, Psychologue)

L'amour de soi est à l'origine de l'estime de soi qui s'acquiert par l'expérience. En effet, cette dernière s'évalue au travers de nos comportements et attitudes. L'estime de soi est la valeur que l'on s'attribue en fonction de ce que l'on connaît de soi :

*« Je sais que je ne suis pas parfait, mais pour autant je mérite respect et reconnaissance pour ce que je suis. »*

L'amour de soi est une notion un peu plus en amont, à partir de laquelle se forme l'estime de soi. C'est ce que Freud et la psychanalyse appellent le **narcissisme**. Ce mot a pris une connotation péjorative, être narcissique, dans la pensée commune, c'est être nombriliste, égoïste, aut centré. Pourtant, un certain degré de narcissisme est nécessaire pour permettre de s'aimer et de s'accepter tel que l'on est. L'amour de soi/ narcissisme n'est pas un affect/ sentiment inné, on ne naît pas avec l'idée que l'on s'aime ou que l'on ne s'aime pas. Il se construit grâce à l'autre et à travers le regard de l'autre.

En effet, ce sentiment se construit dès les premiers jours de la vie (et peut-être même avant ?), lorsque l'enfant rencontre le regard, les bras aimants du parent. Le fait que le parent réponde immédiatement au besoin de l'enfant fait émerger un sentiment/affect (on parlera plutôt de ressenti pour ce stade précoce de l'enfance) de toute puissance nécessaire à la survie = quand je crie, j'obtiens satisfaction = alors j'obtiens ce que je veux. = amour inconditionnel de l'enfance = obtient satisfaction dès les premiers pleurs au début de la vie.

Le ressenti de l'amour de soi devient un sentiment, mais est d'abord un ressenti de bien être du corps propre. C'est pourquoi l'amour de soi va se traduire par la bienveillance que l'on apporte à son corps autant qu'à son « esprit ». **S'aimer c'est prendre soin de soi**, en devenant autonome, on prend le relais des parents sur sa vie physique et psychique.

L'amour de soi est donc un affect très précoce dans la vie humaine. Néanmoins, il peut faire défaut en cas de carences, mais aussi en fonction de la sensibilité propre au sujet (ce qui sera carence pour l'un ne le sera pas pour l'autre). Il n'y a pas de déterminisme, manquer d'amour de soi n'est pas irréversible, on peut apprendre à s'aimer.

### **Connaissance de soi et acceptation :**

L'amour de soi est inconditionnel, c'est-à-dire qu'il s'acquiert sans raison particulière. On aime quelqu'un pour ce qu'il/ elle est sans avoir besoin de se justifier, on peut trouver des raisons, mais pas le sens de cet amour. Ex : je m'aime (je l'aime) parce que j'ai telles qualités (c'est une raison pour laquelle je l'aime). Le sens, c'est la signification de cet amour, le mouvement inconscient et sans raison préalable pour laquelle on aime. De fait, s'aimer c'est connaître ses qualités et ses défauts et surtout les accepter. S'aimer, c'est accepter de ne pas être parfait, accepter sa propre humanité.

### **Narcissisme de vie, narcissisme de mort :**

Pour en revenir au concept de narcissisme, on peut identifier deux types de narcissisme :

*Le narcissisme de vie* (secondaire) qui permet de s'aimer en ayant fait le deuil de la perfection et de l'autosuffisance : on est comme on est et on mérite de s'aimer et d'être aimé pour qui nous sommes. Alors, il n'est pas question de jugement ou d'auto-évaluation, mais simplement d'un ressenti, d'un affect d'unité et d'intégrité.

*Le narcissisme de mort* : héritage de la toute puissance infantile, ne supporte pas d'avoir perdu cet état de grâce et s'acharne à vouloir être parfait en tout, à plaire à tout le monde. Aimer et être aimé de tous est une tâche irréalisable qui conduit à une insatisfaction permanente, à une dévalorisation de soi et, surtout, à une dépense d'énergie monstrueuse. Et c'est ce qui empêche de s'aimer comme on est parce que l'on veut atteindre un idéal qui n'existe qu'en fantasme.

Se détacher de cette image de perfection demande un véritable travail de (re)connaissance de soi. En cherchant à être autrement, on se perd et on s'épuise. Les thérapies cognitives permettront de mieux se connaître, s'accepter et s'aimer. La psychanalyse, méthode plus régressive, aidera à comprendre l'origine du manque d'amour de soi avant d'apprendre à se connaître, puis à s'accepter et s'aimer.

S'aimer se construit au fil des expériences positives, donc par l'action, mais aussi par les pensées/ considérations bienveillantes envers soi.

Il faut insister sur l'aspect « corporel » de l'amour de soi car le premier mouvement d'amour que l'on reçoit dans la vie concerne les premiers soins corporels. Alors, s'autoriser un bon repas, une séance de massage, prendre le temps de se reposer est aussi une preuve de la considération et de l'amour que l'on se porte.

### **Mini-biblio**

- *Imparfaits, libres et heureux, pratique de l'estime de soi*, C. André, Odile Jacob Poches
- *L'estime de soi*, C. André, Odile Jacob
- *50 exercices d'estime de soi*, Laurie Hawkes, Eyrolles

### **Après la séance**

- Prendre le temps de bien comprendre ce concept difficile
- Définir les caractéristiques de votre estime de vous-même (hauteur, stabilité, harmonie, coût, autonomie) en vous référant à des situations passées.
- Dresser une liste d'actions que vous pourriez mener (domaine professionnel, privé, vacances, voyages, projets d'avenir, etc.) pour augmenter l'estime de vous-même.

**(Charlie Chaplin, discours pour ses 70 ans, 1959)**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances j'étais à la bonne place, au bon moment. Et, alors, j'ai pu me détendre. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

**l'Estime de Soi.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal m'avertissant lorsque j'agis contre

mon ressenti et mes convictions. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.....

**l'Authenticité.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de désirer une vie différente et j'ai commencé à vivre dans le présent et à considérer que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

**la Maturité.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai renoncé à forcer les gens et les situations dans le seul but d'obtenir ce que je voulais, j'accepte d'attendre le bon moment, lorsque les choses pourront se faire naturellement, sans brusquerie. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

**le Respect**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salutaire... Personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

**l'Amour de soi.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît et à mon rythme. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

**la Simplicité.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison, et me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. Aujourd'hui j'ai découvert...

**l'Humilité.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui je vis une seule journée à la fois et ça s'appelle.....

**la Sérénité.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur elle devient une alliée très précieuse. Tout ceci est....

**l'harmonie.**

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter.... Du chaos naissent les étoiles.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle...

**La Vie!**



**Evaluer son estime de soi** (compilation de plusieurs tests, adaptée par M.Naudet)

*Pour chaque affirmation, cochez la case qui vous correspond le mieux*

		Très vrai	Un peu vrai	Un peu faux	Très faux
		+2	+1	-1	-2
1	Je suis capable de renoncer sans en avoir honte.				
2	Je suis capable de rire de bon cœur si on me chambre gentiment.				
3	Ce que je suis vraiment ne dépend ni de mes succès ni de mes échecs				
4	Quand je ne sais pas, j'ose dire " je ne sais pas".				
5	Je peux recevoir des critiques sans systématiquement me dévaloriser.				
6	Je m'accorde le droit d'être heureux (se).				
7	Je me sens digne d'être aimé (e).				
8	Je peux supporter de ne plus être aimé(e), même si ça me rend malheureux (se) sur le moment.				
9	L'estime de soi est au fond indépendante de nos qualités et de nos défauts				
10	Je suis capable de dire "j'ai peur" ou "je suis malheureux (se)" sans me sentir rabaissé (e).				
11	Je suis capable d'aimer sans étouffer.				
12	On peut s'estimer même si les autres ne nous estiment pas				
13	Je me donne le droit de décevoir ou d'échouer.				
14	Je peux demander de l'aide sans me sentir pour autant inférieur (e).				
15	Dans la vie je fais de mon mieux pour réussir, mais sans me mettre la pression				
16	Je ne me sens pas envieux (se) de la réussite ou du bonheur des autres.				
17	Je n'ai pas besoin de preuves continuelles pour être rassuré(e) sur l'amour qu'on me porte				
18	Même si je ne renonce pas à progresser, je suis plutôt satisfait de la personne que je suis aujourd'hui				
19	Je suis capable d'autodérision				
20	J'ai l'impression de choisir ma vie				

		Très vrai	Un peu vrai	Un peu faux	Très faux
		+2	+1	-1	-2
21	J'accepte sans difficulté que mon corps ne soit pas parfait				
22	Lorsque je réussis quelque chose d'important, je prends le temps de me féliciter				
23	Je me permets de me tromper sans m'accuser				
24	Lorsqu'on me rejette, je ne m'en attribue pas systématiquement la faute				
25	Je suis capable de ne pas me sentir nul(le) lorsque j'échoue				
26	Je suis capable de faire une critique à un proche sans avoir peur d'être rejeté(e)				
27	Je m'accepte tel(le) que je suis aujourd'hui				
28	Je mérite de me traiter en ami(e) et c'est ce que je fais				
29	J'ai le sentiment que ma vie a du sens				
30	La plupart du temps, je me sens en accord avec moi-même				
31	Même lorsque je déçois un proche, je sais qu'il continuera à m'aimer autant				
32	Dans la vie, j'ai le sentiment d'être à la bonne place				
33	Je sais m'accorder du temps pour moi seul(e) sans me sentir coupable				
34	J'ai la conviction d'être aimé(e) pour ce que je suis et non pour ce que je fais				
35	Je suis persuadé que l'amour est inconditionnel				
36	D'une façon générale, j'ai une bonne image de moi				
37	Je suis bienveillant(e) avec moi-même, même lorsque je fais des erreurs				
38	En général, j'ai le sentiment d'être accepté(e) et apprécié(e) par les autres				
39	Je suis heureux (se) lorsque je suis accepté(e), apprécié(e), aimé(e) mais je ne fais pas d'efforts particuliers pour y parvenir				
40	Tant pis si on ne me dit pas « merci », pas de quoi être triste				
<b>Score total par colonne</b>		x 2			x 2
<b>Somme des « vrais » et somme des « faux »</b>					

Un score inférieur à zéro peut évoquer un manque d'estime de soi

**Score final :**  
 Vrai – Faux  
 (Doit être > 0)