



QUAND ON S'ESTIME TROP

Les phénomènes du taxage, de la violence et de la criminalité, voire de la violence au travail, seraient reliés à un problème d'estime trop élevée et irréaliste.

par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

« Mon fils semble toujours très confiant, il a toujours raison et il n'accepte aucune critique. En fait, soit il devient très agressif, soit il fuit, soit il nous ridiculise. De plus, lorsqu'il était à l'école, il agissait parfois avec méchanceté avec les autres enfants. Pourtant, comme parents, nous l'avons toujours tellement valorisé, tellement dit à quel point il était exceptionnel... Comment peut-il alors manquer d'estime de soi ? »

Le problème de ce jeune homme n'est pas qu'il en manque... mais qu'il en a trop. Pendant des années, les spécialistes ont pensé que le manque d'estime de soi était à la base de tous les problèmes sociaux. Donc, dans les années 1980, il y a eu un changement radical dans l'éducation pour développer l'estime de soi.

Depuis quelques années, la société se bute à un dur constat. En effet, trop d'estime de soi serait aussi dommageable que pas assez. De plus, certains problèmes que l'on croyait réglés n'ont fait qu'empirer. Les phénomènes du taxage, de la violence et de la criminalité, voire de la violence au travail, seraient plus reliés à un problème d'estime trop élevée et irréaliste et à une incapacité à gérer ses pulsions qu'à un manque d'estime de soi.

En face de frustrations, par rapport à ses attentes (souvent exagérées et irréalistes), la personne ayant une très haute estime serait plus encline à passer en mode violence, verbale ou physique. Ceux qui ont une estime solide, réaliste et saine, qui croient réellement en leurs valeurs, mais aussi en celles des autres, n'ont pas besoin d'utiliser la violence, pas plus que la dévalorisation.

L'estime de soi varie chez les gens. Elle va de très faible à très élevée. Or, ni l'un niveau ni l'autre ne s'avèrent sains et constructifs.

- **Estime de soi surdéveloppée :** « *Je suis meilleure que l'autre. J'ai plus de valeur.* » La personne se voit comme étant supérieure aux autres, exceptionnelle, a une perception d'elle-même exagérée (talents, beauté, popularité, expertise...). Elle surestime ses accomplissements et fait preuve d'arrogance. Cette personne réagira de façon agressive à la critique, tout en niant ou justifiant tous ses comportements, faits et gestes inacceptables. De plus, elle est très indulgente envers elle-même.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

- **Estime de soi très faible :** « *Je suis moins bien que l'autre. J'ai moins de valeur.* » La personne accorde très peu de valeurs à ses besoins, ses opinions. Elle met l'emphase sur ses faiblesses, ses fautes, se culpabilise à outrance. Elle réagit aussi très mal à la critique, en se blâmant et en s'isolant davantage. Elle est convaincue qu'elle mérite très peu de la vie et que tous les autres valent mieux qu'elle.
- **Estime de soi saine :** « *Je suis aussi valable que l'autre, quoique différente.* » La personne se situe entre les deux autres. Elle possède une perception réaliste de ce qu'elle est : ses forces, ses faiblesses, ses droits. Elle exprime adéquatement ses idées, ses demandes, ses limites tout en considérant celles des autres. Son estime provient d'accomplissements tangibles, de qualités et de traits de caractère réels.

Afin de développer une saine estime de soi chez les enfants, qui deviendront des adultes et peut-être les dirigeants de demain, et pour ne pas engendrer des problèmes d'une estime de soi surdéveloppée et malsaine, il faut :

- Mettre des limites claires (l'absence de limites engendre beaucoup de problèmes plus tard) ;
- Éviter de leur envoyer l'image qu'ils sont le centre de l'univers, qu'ils sont supérieurs aux autres ;
- Leur apprendre à tolérer des petites frustrations afin qu'ils développent leur tolérance face à de plus grandes frustrations ultérieures (dire non à la petite gâterie à l'épicerie, car un jour, il se fera dire non pour un emploi ou une promotion) ;
- Leur donner du *feedback* constructif et réaliste de façon constante (si leur devoir est un torchon, ne pas s'exclamer comme s'ils avaient produit la huitième merveille du monde ; leur dire clairement qu'ils peuvent faire mieux et que le travail doit être repris) ;
- Les reprendre autant de fois qu'il est nécessaire et leur montrer à vivre en société en fonction de l'âge qu'ils ont. Petit monstre deviendra grand... bien assez vite !

Comme c'est si bien dit : « *Trop c'est comme pas assez, et ce, même pour l'estime de soi.* »

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Octobre 2009



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0