L'estime de soi

Rapport entre développement personnel et développement social

avec Liliane Naigard –

écrit par Philippe GONIN

Paru dans Métaphore N° 10 en Mai 1994

Cet atelier, qui faisait suite à la conférence NLPNL sur l'estime de soi animée par Josiane de Saint Paul, avait pour intention de voir ce qui pourrait rassembler les membres de l'association sur ce thème.
Mais d'abord, pour le Petit Robert, l'estime de soi est la détermination faite par quelqu'un de la valeur de quelque chose, c'est un sentiment favorable né de la bonne opinion qu'on a de la valeur de quelqu'un. C'est donc une croyance qui se modifie et évolue.
L'estime de soi est un terme assez galvaudé, qui est souvent interprété comme de l'égoïsme. Boris Cirulnik dit que nous habitons un monde interprété par d'autres, où il faut prendre notre place. Pour Liliane, l'estime de soi est une des bases de la démocratie, et il appartient à chacun d'entre nous de faire régner la paix.

Etre avec

"La première fois que je suis venue vous voir, vous m'aviez dit que vous n'y connaissiez rien ; cela m'a permis de reprendre conscience de ma dignité" lui a dit un jour une personne qui venait la voir pour un entretien. "Alors, poursuit Liliane, j'ai médité sur la valeur de l'incompétence dans la relation d'aide". Dans la relation d'aide, reprend en écho une participante, l'estime de soi est un préalable. Il est important de mettre les gens en situation d'estime de soi. Aider l'autre, c'est être suffisamment bien soi-même pour que se dégage notre présence : le soleil ne chauffe pas, il est chaleur".
Le besoin de sens

Si l'on se réfère aux expériences d'Outre-Atlantique, des études ont montré qu'il existe une corrélation entre le degré d'estime de soi et le taux d'utilisation de la drogue, de la violence. Lorsque les conditions sont requises, il est flagrant que plus l'estime de soi se développe, plus la violence diminue.
Liliane nous présenta un exemple de présupposé à propos de l'estime de soi, et le débat s'engagea. Dans l'un des journaux américains des groupes d'estime de soi, on pouvait lire que, pour commencer un travail sur l'estime de soi, certaines conditions devraient être remplies, comme par exemple les besoins fondamentaux. Il faut un toit, la nourriture, un minimum d'insertion sociale… pour permettre l'émergence de l'estime de soi.
Contre exemple immédiat : dans les camps de concentration, ou dans les camps de prisonniers, il existait et existe des formes d'estime de soi qui ne reposent pas sur la satisfaction ds besoins fondamentaux.

Alors, une première question pour générer une chaîne conduisant à l'estime de soi, pourrait être : comment peut-on aider les gens à accepter leur propres représentations ?
Un élément que Cirulnik établi, est que le premier besoin est celui du sens. Et il dépend du contexte.

Donc, supposons qu'il existe une hiérarchisation des besoins entre les besoins de sens et les besoins vitaux, de reconnaissance sociale… D'un côté, les besoins sont transitifs : on connaît des gens qui préfèrent se laisser mourir de faim plutôt que de manger. De l'autre côté, s'il n'y a pas de sens, il ne peut pas y avoir le reste, y compris le besoin de survie.
Si ces questions dépendent du contexte, comment reconnaître l'ensemble des déclencheurs, de ces indices qui se mettent à faire forme pour assurer sa nourriture, ne pas se sentir vivre comme un chômeur mais comme une personne qui a de la valeur.

L'histoire de la tortue

Dans l'estime de soi, il y a un rapport avec soi-même, et aussi un rapport avec les autres. Une célèbre féministe américaine, Gloria Steinem, racontait que pendant ses études de géologie, un enseignant avait l'habitude d'emmener les étudiants sur le terrain. Un jour, en regardant de droite et de gauche, la féministe trouva une grande tortue qui arrivait péniblement au sommet de la colline. Quelques mètres encore, et la tortue enjambait la route qui passait par là… Son sang, à la féministe, ne fit qu'un tour, et elle prit la tortue et la reposa en bas de la colline. Le prof, en voyant la scène, l'interpella : "cette tortue a passé des mois à grimper la colline pour aller déposer ses œufs dans la boue de l'autre côté, et tu la redescends".

Plutôt que penser à ce qui est bon pour les gens, autant leur poser la question. Mais nous ne pouvons pas le faire si nous sommes nous- même en dépendance, privé du sentiment de notre propre valeur, si nous ne nous sentons pas exister lorsque les gens nous le prouvent ; bref, nous ne pouvons le faire si nous devons contrôler la tortue parce que notre identité en dépend.
Dans le secteur de l'éducation, mais aussi dans de nombreux secteurs d'activité, il y a beaucoup à faire pour créer des contextes dans lesquels les gens puissent se développer eux-même, pour qu'ils aient envie d'apprendre, se motiver … à travers le respect, l'intégrité, la compassion et la confiance qui constituent les valeurs de base de l'estime de soi.

Et sous nos yeux, se constitua le groupe de travail à propos de l'estime de soi.

Philippe Gonin