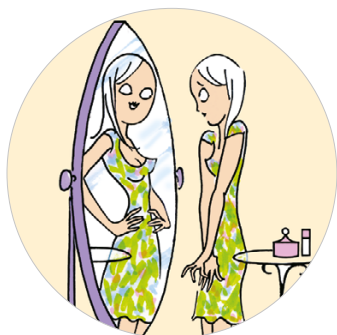


AMÉLIA LOBBÉ

Psychologue

# L'ESTIME DE SOI C'EST MALIN



LES CLÉS POUR  
MIEUX VIVRE AVEC SOI  
ET LES AUTRES!

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

# L'ESTIME DE SOI C'EST MALIN



Porter un regard positif sur soi-même, c'est essentiel pour avoir de bonnes relations avec ses proches, aller à la rencontre des autres, se dépasser professionnellement et être heureux, tout simplement.

Dans ce livre, écrit par une psychologue, découvrez :

- Pourquoi vous manquez d'estime envers vous-même.
- Les 14 clés pour la renforcer.
- Comment la conserver tout au long de votre vie, même si vous affrontez des moments difficiles.

**POUR UNE VIE ÉPANOUIE ET ÉQUILBRÉE :  
AFFIRMEZ-VOUS !**

ISBN 978-2-84899-685-1

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



**6 euros**

Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**QUOTIDIEN MALIN**  
ÉDITIONS

**Amélia Lobbé** est psychologue à Paris. Ses méthodes s'inspirent des thérapies comportementales et cognitives, ainsi que de la psychologie positive.

Son blog : <http://amelialobbe-psychologue.blogspot.fr>

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)** et **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,  
une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-685-1

AMÉLIA LOBBÉ

# L'ESTIME DE SOI C'EST MALIN



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

*Merci à Fabrice, à Gabriel, à Pierre,  
à mes parents, à mes frères, à mes mamies,  
à Stéphanie, à Géraldine, à Sisi, à Magali,  
à Marc, à Sophie, à Virginie, et à Vivien.*

# Sommaire

Introduction.....	7
L'estime de soi, la base d'une vie épanouie.....	11
Les clés pour renforcer son estime de soi.....	47
Conserver son estime de soi tout au long de sa vie.....	109
Conclusion.....	135
Bibliographie.....	137
Table des matières.....	143





# Introduction

L'estime de soi est ce regard que l'on porte sur soi-même et sur ses actions. Force tranquille qui permet de vivre pleinement sa vie, **l'estime de soi englobe l'amour-propre, le respect de soi-même et la confiance en soi.** Avoir une bonne estime de soi signifie que l'on se reconnaît comme un être aimable, que l'on s'autorise à exister et à s'apprécier avec ses qualités et ses défauts. C'est l'élément qui conditionne en grande partie notre bien-être, ainsi que notre capacité à agir et à nous confronter au regard des autres. Une bonne estime de soi est essentielle à notre équilibre, il est donc important de la développer dans sa vie privée et professionnelle.

Qu'est-ce qu'une bonne estime de soi ?

- **L'estime de soi est un regard positif porté sur soi-même.** Ce regard positif procure une certaine confiance en soi, en ses qualités et en ses capacités.
- **L'estime de soi varie selon les situations et les domaines de la vie.** Vous pouvez avoir une bonne estime de vous dans un domaine et une estime de soi moins satisfaisante dans un autre. Vous pouvez, par exemple, avoir confiance en vos compétences professionnelles, mais vous sentir inefficace dans vos relations sentimentales. Vous pouvez aussi être satisfait de vos qualités intellectuelles et morales, mais ne pas spécialement apprécier votre physique.
- **Une bonne estime de soi est stable et résistante face aux événements de la vie.** Lorsque votre estime de soi est stable, vous savez par exemple faire face aux critiques avec aplomb et argumenter posément si des personnes ne sont pas d'accord avec votre point de vue. En revanche, si votre estime de soi est bonne mais instable, elle s'apparente plutôt à du narcissisme. Ce narcissisme va très vite s'effriter face à l'hostilité, et faire place à de l'agressivité et à une attitude désagréable.

- **Une bonne estime de soi permet d'aller vers les autres**, de s'apprécier et de se sentir apprécié à sa juste valeur. Elle procure un sentiment de légitimité à la personne qui en dispose. Elle lui permet également de ne pas s'effondrer si elle est critiquée ou si elle vit un échec.

Il existe plusieurs façons de renforcer son estime de soi au quotidien et de la consolider sur le long terme. Certes, il y a nécessairement un petit travail à effectuer sur soi-même, mais cela en vaut vraiment la peine. Vous gagnerez assurément en qualité de vie et vous pourrez aller de l'avant en toute confiance.





# L'estime de soi, la base d'une vie épanouie

## Estime de soi et confiance en soi

D'après une étude récente, l'estime de soi englobe la confiance en soi, et donc la confiance en ses qualités et en ses capacités\*. D'après cette étude, améliorer son estime de soi nécessite de travailler sur la perception que l'on a de ses compétences et de ses atouts, dans des domaines que l'on considère comme importants. Plus vous réussirez, ou plus vous aurez l'impression de réussir

---

\* Lindwall, M., Hülya Aşçı, F., Palmeira, A., Fox, K.R., Hagger, M.S., "The Importance of Importance in the Physical Self: Support for the Theoretically Appealing but Empirically Elusive Model of James", *Journal of Personality*, 2010.

dans un domaine qui vous est cher, plus votre estime de soi s'en trouvera renforcée.

## **L'estime de soi se construit dès le plus jeune âge**

12

L'estime de soi se construit dès la naissance. Elle est basée sur le sentiment d'exister aux yeux de ses parents, qui, lui, détermine le sentiment d'exister aux yeux du monde. L'estime de soi d'un enfant est le fondement d'un certain nombre d'éléments dans sa vie d'enfant et celle d'adulte. Elle est le socle de sa confiance en lui.

L'estime de soi est principalement influencée par l'environnement. Elle est liée à l'attitude des parents qui représentent l'univers de l'enfant et ses premiers contacts avec les autres. Par la suite, l'attitude des éducateurs et des professeurs peut avoir une influence sur l'estime de soi et la confiance en soi des enfants.

Comment offrir des bases solides à l'estime de soi d'un enfant ?

## En lui parlant gentiment

Les bébés sont très sensibles aux expressions du visage de leurs parents ainsi qu'à la sonorité des mots. Sourire à son bébé et lui dire des mots doux ne coûte rien, et lui permet de se sentir aimé et important.

Témoigner de l'empathie envers son bébé, lui dire qu'on le comprend et lui faire des câlins est fondamental. Cela suffit bien souvent à calmer ses pleurs, ses peurs et ses angoisses. Il sait ainsi que ses petits malheurs sont compris et pris en compte (cela fonctionne également avec les enfants plus grands et les adultes).

## En encourageant ses efforts et en le félicitant

L'estime de soi d'un enfant se développe lorsqu'il est encouragé par ses parents dans ses apprentissages. Le complimenter lorsqu'il réussit quelque chose, mais aussi s'occuper de lui et l'épauler, ne peut que l'aider à venir à bout de ce qu'il entreprend, en toute confiance. Encourager et féliciter les efforts fournis est aussi important que promouvoir les réussites. Les renforcements positifs de la part des parents envers leurs jeunes enfants sont essentiels pour la construction de

leur estime de soi. C'est ce que l'on appelle « l'effet pygmalion », d'après l'étude de Rosenthal et Jacobson (1968).

14

### L'effet Pygmalion

L'effet Pygmalion, également appelé « effet Rosenthal & Jacobson » ou « autoréalisation des prophéties », désigne l'influence que peuvent avoir les croyances d'une personne chargée d'encadrer un enfant au sujet des aptitudes de celui-ci. Si un adulte nourrit un a priori positif au sujet d'un enfant et pense que celui-ci a des capacités, il se comportera de manière encourageante et motivante envers cet enfant, qui se sentira de son côté valorisé et répondra positivement aux encouragements et à la confiance qu'on lui aura accordés.

Quel est le lien entre effet Pygmalion et estime de soi ? L'enfant en qui l'on croit et qui est encouragé par l'adulte sera motivé, aura envie de se dépasser et finira par réussir ce qu'il entreprend. Cela lui procurera un sentiment de confiance et de fierté.

Rosenthal, R., Jacobson, L.F., *Pygmalion in the classroom*, New York, Holt, Rinehart & Winston, 1968.



## En disant à son enfant qu'on l'aime et en s'occupant de lui

Un enfant qui se sent aimé et valorisé par ses parents aura le sentiment d'être une personne importante. Les parents sont les personnes les plus importantes pour un bébé. C'est essentiellement au travers de leur regard qu'il construit sa propre image et son rapport au monde extérieur. Passer tout simplement du temps à jouer avec son enfant, à s'amuser, à lire, à chanter et à faire des câlins ne sera jamais remplacé par l'achat d'une tablette numérique ou par une baby-sitter.

D'autre part, un enfant dont les parents s'excusent s'ils ont été injustes ou s'ils se sont énervés trop brusquement fera plus facilement l'apprentissage du respect mutuel.



## En regardant son enfant avec bienveillance

L'enfant a le droit de se tromper, nul n'est infail-  
lible. On apprend en essayant et en faisant des  
erreurs. Si un enfant qui commet une erreur est  
sanctionné durement, ou si l'on se moque de  
lui, il finira par se bloquer, se dévaloriser et ne  
plus rien oser.

16

Donner des conseils à un enfant de façon  
positive a son importance. Dire à un enfant :  
« C'est très bien, si tu essayes encore, tu finiras  
par y arriver », ou « Tu as le droit de te trom-  
per », ou « Si tu travailles et fais de ton mieux,  
tu y arriveras » est beaucoup plus constructif que  
« C'est trop difficile pour toi, tu es nul, tu n'y  
arriveras pas ». Si la persévérance et les efforts  
fournis sont valorisés, et pas seulement la perfor-  
mance, un enfant aura davantage confiance en  
lui. On peut également voir avec lui là où il  
s'est trompé afin qu'il ne reproduise pas la même  
erreur la fois suivante, qu'il s'agisse d'apprendre  
à descendre une marche ou d'apprendre à nouer  
seul ses lacets.



**Samia, 38 ans :** « Comparée à ma sœur parfaite en permanence... » : « Toute mon adolescence, j'ai été comparée à ma sœur qui avait un an d'avance à l'école et qui était mince. Moi, j'étais un peu ronde et j'avais des notes moyennes. Ma sœur était considérée comme la princesse de la famille, alors que j'étais surnommée "la boulette". Ça faisait rire mes frères. Je ne peux pas dire que j'étais maltraitée, mais franchement, les réflexions de mes parents au sujet de mon poids et des notes de ma sœur, qui étaient forcément meilleures que les miennes, me complexaient et me complexent toujours. Ça m'a rendue malheureuse pendant longtemps. J'aurais préféré être encouragée et valorisée plutôt que moquée en permanence. »

## En évitant les commentaires désobligeants et les insultes

Il est difficile d'avoir une bonne image de soi lorsque l'on a été surnommée « la grosse » pendant toute son enfance par ses parents, ou lorsque l'on a fréquemment entendu des remarques blessantes telles que « Ton frère est intelligent, par contre toi... », « Tes cheveux sont gras et filasses, on ne peut rien faire avec... », « Tu n'es vraiment pas doué à l'école mon pauvre... », « Tu es un sale gamin ».

Les commentaires systématiquement désobligeants au sujet de l'apparence d'un enfant ou de sa personnalité, de la part de ses parents, sont destructeurs pour son estime de soi et sa confiance en lui. Même si ces commentaires semblent anodins aux yeux des parents, ils sont entendus par l'enfant et sont interprétés comme des critiques répétées et très dévalorisantes envers ce qu'il est. Les comparaisons malheureuses et les critiques déguisées en compliments sont également une source de complexes et de faible estime de soi, car l'enfant risque d'intérioriser toutes ces réflexions.



**Maureen, 24 ans :** « **Ma mère m'insultait...** » : « Durant toute mon enfance et mon adolescence, ma mère ne m'appelait que par des surnoms du genre "la grosse" ou "la conne". Elle criait beaucoup. Je crois qu'en fait elle ne supportait ni mon physique, ni ma façon d'être. Elle était parfaite et j'étais l'erreur de parcours. Elle me stressait tellement que je n'écoutais rien à l'école et que je restais bloquée devant mes devoirs. J'étais en manque d'affection, alors je me réfugiais dans la nourriture. Mon père n'était jamais là car il voyageait beaucoup pour son travail. J'ai commencé à me



faire vomir à l'âge de 12 ans, et je suis partie de chez moi à 16. La suite a été très difficile. J'ai galéré pendant plusieurs années... J'ai heureusement rencontré mon chéri qui m'a apprivoisée et qui m'aime exactement comme je suis. Il m'a donné confiance en moi et m'a montré que j'étais digne d'amour et d'intérêt. Par la suite, j'ai suivi une thérapie avec une psy qui m'a aidée à apporter des réponses, des explications et des solutions à mes problèmes de boulimie et à mes problèmes familiaux. Ça m'a vraiment aidée. Cela dit, j'en veux toujours à ma mère d'avoir fait de mon enfance un enfer, je pense qu'il me faudra du temps pour que je puisse lui pardonner. »

## En ne dénigrant pas l'autre parent

Si un enfant a des parents divorcés ou séparés, ceux-ci demeurent ses parents. Même s'ils ne s'aiment plus et même s'ils sont en mauvais termes, un enfant s'appuie sur ses deux parents pour se construire et pour développer son estime de soi. Ils constituent son univers et ses références, avant la crèche et avant l'école. Un enfant a également besoin de stabilité relationnelle et de référents familiaux solides.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



L'estime de soi, c'est malin  
Amélia Lobbé



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez  
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS