

# Mallette Genre estime de soi

## 1. Introduction

De nombreuses études ont relevé que les femmes concernées par des problèmes d'addiction présentent fréquemment un déficit de l'estime de soi<sup>1,2</sup>.

Comment renforcer l'estime de soi? Quel message transmettre aux femmes qui demandent de l'aide? Nous vous proposons d'examiner en quoi consiste l'estime de soi puis d'explorer comment l'évaluer et la développer.

### 1.1. Proposition de définition

Le terme «estime» vient du latin *aestimare*, «évaluer», dont la signification est à la fois «déterminer la valeur de» et «avoir une opinion sur». L'estime de soi pourrait donc être définie de la manière suivante: **valeur que l'on accorde à soi-même**. Chez une même personne l'estime de soi peut varier d'une activité à l'autre<sup>3</sup>. Par exemple, elle peut être différente au travail, à l'école, dans les relations avec les autres ou encore dans les relations amoureuses. L'estime de soi se construit et se renforce à travers les expériences positives de la vie. La personne qui possède une bonne estime de soi sait qu'elle détient des qualités et des ressources, elle n'a pas besoin de les mettre constamment en valeur auprès des autres car elle connaît sa valeur personnelle. Une bonne estime de soi signifie ainsi avoir conscience de ses forces et de ses faiblesses et s'accepter tel qu'on est. Les expressions utilisées pour parler de l'estime de soi sont légion: avoir confiance en soi, être sûr de soi, s'aimer à sa juste valeur, se respecter, se soucier de soi<sup>4</sup>. Posséder une bonne estime de soi favorise l'entretien de bons rapports avec soi-même et avec ses semblables, éléments essentiels à l'épanouissement personnel. L'estime de soi a ainsi un impact sur les plans affectif et social.

Les femmes qui souffrent d'un déficit de l'estime de soi éprouvent souvent un manque de confiance en elles, un sentiment d'inachèvement, de vide et même parfois de haine envers elles-mêmes. Ces personnes qui souffrent, psychologiquement et physiquement, sont souvent anxieuses, déprimées, parfois agressives. Elles peuvent chercher à se faire mal et à porter atteinte à leur vie. Elles ont une mauvaise opinion d'elles-mêmes et de l'image de la femme et n'ont pas confiance en leurs capacités. Parce qu'elles se déprécient, elles sont susceptibles de faire des choses qui nuisent à leur personne et à leur santé, par exemple, suivre des régimes sévères, consommer des médicaments, de l'alcool, des drogues.

<sup>1</sup> ERNST M.L. et al. «Femmes - Dépendances - Perspectives» Rapport établi à la demande de l'Office fédéral de la santé publique, Berne, 1995

<sup>2</sup> Groupe de travail *Femmes, dépendances* «Points de vue sur les toxicodépendances des femmes en Suisse romande» ISPA, Lausanne, 1998

<sup>3</sup> Des textes de base relatifs à l'estime de soi sont regroupés dans l'ouvrage de BOLOGNINI M. et PRETEUR Y. (sous la dir). «Estime de soi: perspectives développementales» Ed. Delachaux et Niestlé, Lausanne, 1998.

<sup>4</sup> RICOEUR P. «Le soi digne d'estime et de respect» In Revue Autrement, Collection Morales, No 10, pp. 88-99

## **1.2. Comment améliorer l'estime de soi?**

Travailler sur l'amélioration de l'estime de soi demande de la patience. En effet, plutôt que de vouloir très vite un grand changement, mieux vaut prendre le temps de choisir un objectif réaliste et de s'y tenir. Atteindre les objectifs que l'on s'est fixé aide à reconstruire et renforcer l'estime de soi. Différents outils sont proposés pour améliorer l'estime de soi. L'activité «mieux se connaître» permet de faire le point sur ses qualités et ses faiblesses et vise à améliorer l'acceptation de soi. Pour faire une évaluation de l'estime de soi, nous proposons plusieurs bilans. En fonction des déficits identifiés, il s'agira de porter les efforts sur l'un des domaines qui présente une faiblesse - face aux autres, face à l'action ou face à soi-même - tout en étant attentif à l'équilibre entre ces trois domaines. L'animation de groupe donne l'occasion d'identifier les caractéristiques qui rendent une personne unique. On trouvera également des exercices pour renforcer la confiance en soi et pour se fixer des objectifs. Les activités présentées visent à travailler sur les ressources des femmes et à les développer. L'intervenant-e part donc de ce qui est positif chez elles pour augmenter et renforcer leurs compétences.

L'amélioration de l'estime de soi passe également par le regard que l'autre porte sur la personne, ici, en l'occurrence, celui de l'intervenant-e. L'usagère prend conscience peu à peu qu'elle compte pour quelqu'un, qu'elle est respectée, écoutée, appréciée pour sa propre valeur et en tant que femme.

# Mallette Genre estime de soi

## 2. Description des outils d'évaluation

### 2.1. Remarques particulières

Plusieurs outils visant à travailler sur l'estime de soi sont proposés. Ils sont destinés aux intervenant-es qui souhaitent essentiellement travailler sur les potentialités des femmes. Dans le cadre d'une prise en charge, l'utilisation de grilles d'évaluations standardisées peut parfois s'avérer utile. L'échelle de Rosenberg, un outil validé scientifiquement, est proposée aux professionnel-les qui souhaitent faire un bilan chiffré de l'estime de soi en vue d'objectiver et d'asseoir les retours positifs donnés à l'usagère. Il s'agira cependant de prendre quelques précautions. En effet, avant même d'utiliser un outil d'évaluation, il importe de bien connaître la personne à qui un tel bilan est destiné, de prendre le temps d'établir une relation de confiance avec elle. Il est à noter qu'un tel outil est utilisé uniquement par des professionnel-les.

Il faut savoir qu'un bilan de l'estime de soi peut également mettre en évidence une insatisfaction existentielle ou d'autres problèmes pour lesquels une prise en charge psychothérapeutique peut être nécessaire. Il n'est pas question ici de se substituer aux thérapeutes.

### 2.2. Mieux se connaître

La connaissance et reconnaissance de ses qualités et de ses faiblesses ainsi que la capacité à se retrouver soi-même et à faire le point sont un premier pas vers l'amélioration de l'estime de soi. Chacun a des défauts et des qualités. Rejeter ses défauts ou ses qualités serait rejeter les avantages que ces imperfections peuvent apporter et les inconvénients qui accompagnent les qualités. Améliorer la connaissance et l'acceptation de soi permettent de renforcer l'estime de soi. C'est un premier pas vers la conscience de ses besoins qui nécessite une estime de soi suffisante pour s'en sentir digne.

Le développement de la discussion dépend en partie de l'état d'esprit dans lequel se trouve l'usagère au moment de l'entretien. Si elle manque de confiance en elle-même, il est possible qu'elle s'évalue trop sévèrement. L'intervenant-e en profitera pour mettre en évidence les points positifs évoqués.

**Objectif:** Evaluer le niveau de connaissance de soi et identifier ce que la femme apprécie en elle.

**Matériel:** crayons, papier, fiche de travail *Exercice pour mieux se connaître*, fiche de travail 4.1.

**Durée:** 60 minutes

### Déroulement

L'intervenant-e propose à l'usagère de parler d'elle-même, de ses qualités, de ses défauts, de sa manière d'agir et de réagir; ensemble ils/elles évaluent le niveau de connaissance de soi. La femme concernée complète les phrases proposées. Le but de l'exercice est de se rapprocher d'elle-même.

### Éléments pour animer une discussion

L'intervenant-e sera particulièrement attentif-ve à l'importance des mots mis sur chaque situation. Les éléments de discussion seront repris en fonction des réponses. A l'issue de l'entretien, l'usagère et l'intervenant-e pourront décider de poursuivre ou non les activités destinées à augmenter la connaissance de soi.

### 2.3. L'estime de soi face aux autres

Quels types de relations entretiennent les femmes concernées avec leur entourage? Quelle influence exercent ces interactions sur l'estime qu'elles ont d'elles-mêmes? Cet outil peut apporter un éclairage sur ce point et mettre en évidence leur manière d'être avec les autres. Il peut également servir de fil conducteur lors des entretiens.

**Objectif:** Définir les situations qui influencent l'estime de soi face aux autres.

**Matériel:** crayons, papier, fiche de travail *Bilan de l'estime de soi face aux autres, dans quelles situations?* fiche de travail 4.2.

**Durée:** 60 minutes

N.B. Aucune cotation n'est prévue pour cette activité

### Éléments pour animer une discussion

- Dans quelles circonstances avez-vous le sentiment d'être envahie par les autres/d'être ignorée?
- Dans quelles circonstances vous sentez-vous bien?
- Quelles sont les raisons qui vous empêchent de poser des limites/qui vous aident à poser des limites?
- Avez-vous le sentiment que dire «non» à des demandes peut avoir une influence sur les sentiments qu'on vous porte? (amour, amitié, relations professionnelles et/ou de voisinage)?

# Mallette Genre estime de soi

## 2.4. L'estime de soi face à l'action

La femme concernée, bien souvent, n'arrive pas à prendre des décisions, à agir sans crainte de «faire faux» et elle en souffre. Ce document donne une indication sur le niveau de l'estime de soi face à l'action. Il permet en outre de mettre en évidence quel genre de «petites actions» pourraient être mises en place pour améliorer l'estime de soi lorsqu'elle souhaite entreprendre quelque chose. Les différents items permettent d'entrer en discussion sur des éléments précis.

**Objectif:** Définir les situations qui influencent l'estime de soi face à l'action.

**Matériel:** crayons, papier, fiche de travail *Bilan de l'estime de soi face à l'action, dans quelles situations?* fiche de travail 4.3.

**Durée:** 60 minutes

### Éléments pour animer une discussion

- Quels sont vos sentiments face à la réussite/face à l'échec?
- Est-ce important de toujours réussir?
- Vous donnez-vous le droit d'échouer?
- Dans quels domaines échouer est impardonnable à vos yeux?
- Pensez-vous que l'on puisse tirer quelque chose d'un échec?
- Pensez-vous que vos amis et vos proches vivent également des échecs?

## **2.5. Bilan de l'estime de soi au moyen de l'échelle de Rosenberg,** [1969, traduction: O. Chambon 1992]

Maintenir une bonne estime de soi se travaille. Certains événements de la vie peuvent la renforcer, d'autres par contre sont susceptibles de l'affaiblir. Évaluer l'estime de soi est un moyen pour réfléchir sur l'acceptation de soi, de ses qualités, de ses limites et de ses ressources personnelles. La grille ci-après illustre un moment précis. Cette image prise sur le vif change en fonction des événements qui se présentent.

**Objectif:** Etablir un bilan de l'estime de soi à un moment donné.

**Matériel:** crayons, papier, fiche de travail *Bilan de l'estime de soi, l'échelle de Rosenberg*, fiche de travail 4.4. éventuellement caméra vidéo.

**Durée:** 60 minutes

### **Déroulement**

Le questionnaire peut être rempli par la femme concernée ou faire l'objet d'une discussion-réflexion entre l'intervenant-e et la personne.

Pour faciliter «l'introspection», l'activité peut être introduite par une évaluation orale de la journée précédente, par exemple: «Qu'est-ce que vous avez fait hier pour vous faire plaisir?» «Avez-vous pris du temps pour vous? Si oui, qu'avez-vous fait?» ou toute autre question correspondant à ses intérêts. L'idée est de mettre en évidence des éléments positifs et de les valoriser. Ce ne sont pas les activités «fonctionnelles» qu'il s'agit de relever mais bien le temps «réserver» pour soi, un temps «cadeau».

Lorsque l'activité se déroule sous forme d'entretien, les professionnel-les qui habituellement utilisent la vidéo peuvent filmer la discussion. Visionner les différentes séquences permet de travailler sur l'image de soi et sur la manière de se présenter. La personne évaluera elle-même le changement. L'enregistrement peut également être répété dans le temps. En fonction des souhaits de chacune, le bilan de l'estime de soi peut faire l'objet de plusieurs entretiens, les éléments significatifs servant de support à la discussion.

Variante: Pour l'intervenant-e qui ne souhaite pas établir une évaluation «chiffrée», nous proposons la fiche de travail *L'estime de soi, dans quelles situations? Adaptation de l'échelle de Rosenberg*, fiche de travail 4.5. Les questions élaborées par Rosenberg sont reprises. La femme peut ainsi évoquer les situations qui induisent un sentiment positif/négatif. Cette manière de faire permet de discuter des événements, des sentiments, des relations tout en nuanciant une vision trop tranchée de soi, des autres, de la vie.

# Mallette Genre estime de soi

## Éléments pour animer une discussion

- Avez-vous le sentiment de compter pour quelqu'un? Pour qui? Dans quelles circonstances?
- Quelle valeur vous attribuez-vous? Proposer éventuellement de donner une note de un à dix et de commenter le choix de ce chiffre.
- Avez-vous parfois le sentiment d'être sans valeur? Quel événement, circonstance, contexte provoquent ce sentiment?
- Dans quelles situations vous sentez-vous utile? Est-ce valorisant pour vous?
- Pensez-vous que l'on puisse tirer quelque chose d'un échec?
- Dans quel contexte vous appréciez-vous/vous appréciez-vous moins?



### 3. Outils pour renforcer l'estime de soi

#### 3.1. Exercices pour retrouver une légitimité à s'occuper de soi et à entreprendre des activités qui procurent du bien-être

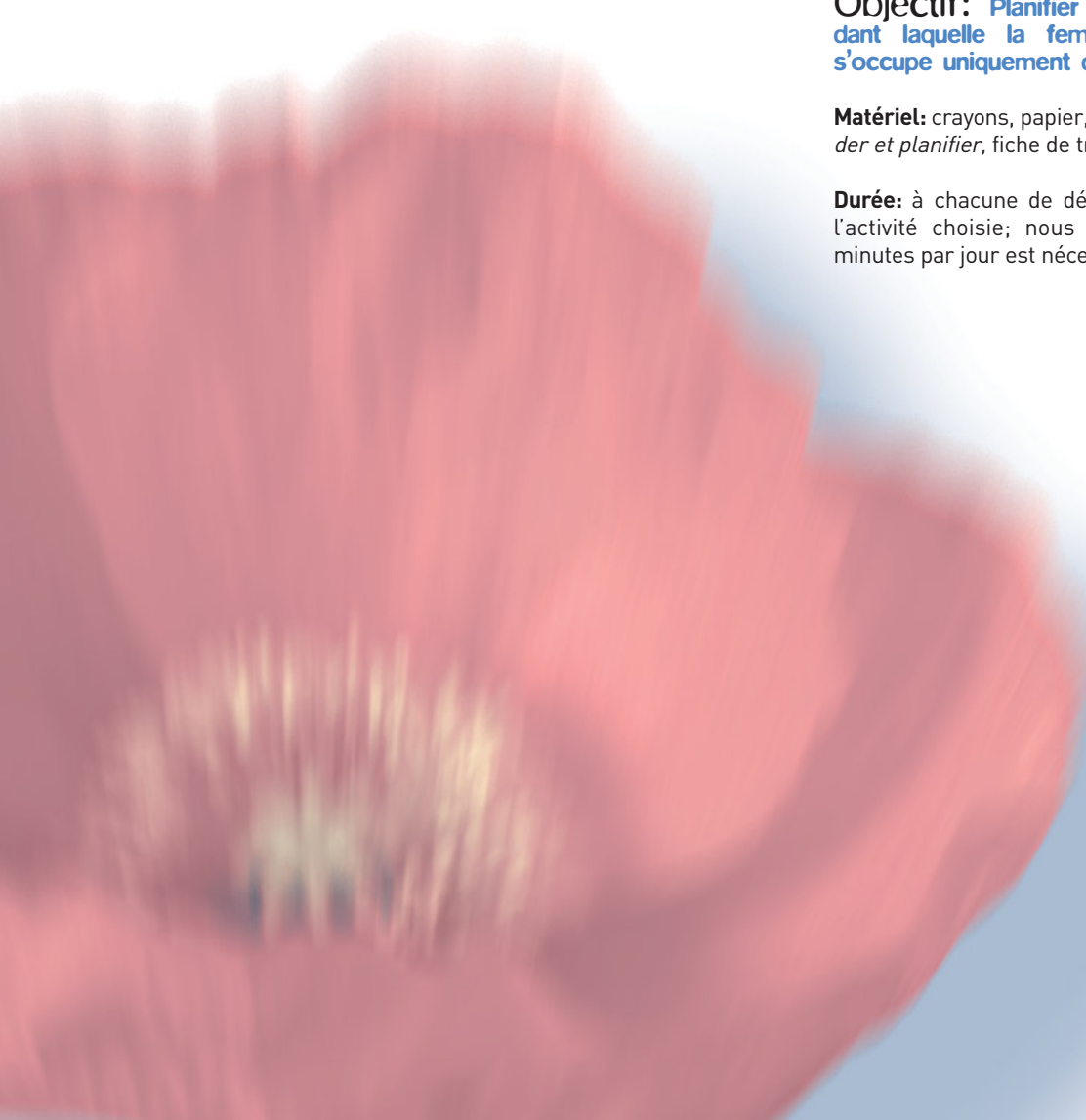
Le manque d'estime de soi peut être mis en rapport avec le manque d'amour de soi. L'amour de soi est un pilier sur lequel repose l'estime de soi. L'amour de soi inclut le respect de soi, de son corps, de son être, de ses besoins profonds. Prendre soin de soi, veiller à sa santé physique et psychique, à chacune de trouver les «petits trucs» qui font qu'on s'accepte telle qu'on est. S'aimer, se respecter découle également de l'attention que l'on s'accorde. Pour la femme concernée, il n'est pas forcément aisé de consacrer du temps à son mieux-être. Aussi prendre du temps pour soi demande d'établir une planification attentive et réaliste avec des étapes bien définies, des objectifs attractifs et revalorisants qui tiennent compte des tâches professionnelles, familiales et sociales qu'elle doit assumer.

Valoriser, encourager l'amour et le respect de soi est une manière de répondre aux attitudes de certaines usagères qui adoptent un comportement destructif vis-à-vis d'elles-mêmes. Retrouver cette légitimité à s'occuper de soi, sans se faire du mal, est un premier pas vers le souci de soi et la prise en considération de ses propres besoins.

**Objectif:** Planifier une activité par semaine pendant laquelle la femme se consacre du temps, s'occupe uniquement d'elle-même.

**Matériel:** crayons, papier, fiche de travail *Exercice pour décider et planifier*, fiche de travail 4.6.

**Durée:** à chacune de déterminer la durée, en fonction de l'activité choisie; nous pensons qu'un minimum de 15 minutes par jour est nécessaire.



# Mallette Genre estime de soi

## Déroulement

L'usagère décide du temps qu'elle s'accorde par jour ou par semaine. Elle choisit une occupation qu'elle apprécie et l'intègre dans ses activités quotidiennes ou hebdomadaires. L'activité peut être sélectionnée dans les domaines des soins que l'on s'accorde (bains, massage, relaxation, soins du visage, habillement, alimentation), du sport (jogging, piscine, balade), de la vie sociale (cinéma, rencontre avec des amis). Ces moments précieux, réservés à son mieux-être, seront pour elle source d'énergie.

## Aider la femme à se fixer des objectifs:

1. Identifier une activité
2. Choisir la durée quotidienne ou hebdomadaire
3. Planifier l'activité dans l'agenda
4. Discuter du suivi de l'activité, lors du prochain entretien

## Éléments pour animer une discussion autour des objectifs:

- Qu'est-ce qu'un objectif?
- Qualité d'un objectif: précis, réalisable, mesurable.
- L'objectif est-il réalisable, est-il trop ambitieux?
- Quelle activité choisir?
- Comment l'activité va-t-elle se poursuivre si la personne ne parvient pas à tenir ses objectifs?

## Exemples à transposer

L'usagère choisit et décide d'aller au cinéma, de faire une longue balade, de se faire un masque ou de prendre un bain une fois par semaine, durant un mois. Vérifier que l'objectif choisi corresponde à ses souhaits et qu'il soit réalisable.

## Déroulement

1. Bloquer le temps nécessaire pour réaliser l'activité choisie.
2. A l'entretien suivant, l'intervenant-e discute avec l'usagère de l'atteinte ou non de l'objectif fixé.
3. En fonction des résultats obtenus, réajuster l'objectif.
4. A la fin du 1er mois, décider de reconduire l'activité ou d'en fixer une autre.

## Éléments pour animer la discussion

L'intervenant-e félicite la femme concernée d'avoir planifié une «activité-cadeau» pour elle-même!

- Le programme fixé a-t-il été tenu? Etait-ce difficile?
- L'activité choisie a-t-elle été remise à un autre jour et si oui, pour quel motif?
- Quels ont été les bienfaits ressentis pendant et après l'activité?
- Etait-ce facile/difficile de persévérer?
- Cette expérience sera-t-elle poursuivie et pour quelles raisons?





### 3.2. Animation de groupe

Cette animation permet de réfléchir sur la signification de l'estime de soi et de dresser une liste de caractéristiques qui rendent une personne unique.

**Objectif:** Encourager les femmes à reconnaître et à mettre en valeur les aspects positifs de leur personnalité. Construire, à partir des atouts reconnus, une meilleure estime de soi.

**Matériel:** petits papiers et enveloppes, crayons ou stylos, bloc-notes

**Durée:** 60 minutes

#### Déroulement

1. Donner une enveloppe à chaque participante. Elles y inscrivent leur prénom. Ces enveloppes sont ensuite déposées sur une table.
2. Chacune inscrit sur différents morceaux de papier (un papier par destinataire) une chose qu'elle aime à propos de ses camarades. Elles sont encouragées à mettre l'accent sur les talents, les qualités et les caractéristiques uniques de chacune et non sur leur apparence.
3. Les papiers sont ensuite glissés dans les enveloppes portant le prénom des personnes à qui le message est adressé.
4. L'intervenant-e dépouille les enveloppes et note, sur un flip chart ou tableau, les qualités et les atouts attribués à chaque participante (une colonne par personne) sans toutefois mentionner le nom de la personne à laquelle ils sont destinés.
5. Chacune essaie de se reconnaître dans une des catégories citées.
6. A tour de rôle, les femmes inscrivent leur prénom au-dessus de la colonne qui correspond le mieux à leur propre évaluation de leurs qualités et talents.
7. Puis chacune inscrit sa propre définition de l'estime de soi sur une feuille de papier. Elle dresse également une liste d'actions qui pourraient contribuer au développement d'une estime de soi positive tant chez elle-même que chez ses collègues.
8. Les enveloppes nominatives sont remises aux destinataires qui en prennent connaissance.
9. Enfin, les impressions et éventuelles réactions des participantes sont discutées en groupe.

#### Éléments pour animer la discussion

- Qu'avez-vous ressenti à la lecture des qualités que vos camarades vous attribuent?
- Etes-vous d'accord avec ce qui a été dit? Pourquoi?
- Était-ce facile pour vous de trouver des qualités aux autres participantes?

#### Suggestion de réflexion à poursuivre à domicile

Encourager les femmes à tenir un journal dans lequel elles rassemblent leurs qualités, leurs atouts, ce qu'elles aiment faire. Elles s'en serviront, avec le concours de l'intervenant-e, pour analyser leurs émotions et pour réfléchir sur les raisons de leur bien-être personnel et, éventuellement, sur leur place dans la famille, le groupe d'amis et la société. Le journal peut devenir un outil pour renforcer leur estime d'elle-même.

Fiche de travail *Mes qualités, mes atouts*, fiche de travail 4.7.

# Mallette Genre estime de soi

## 3.3. Exercice pour développer la confiance en soi par la prise de conscience de ses propres stratégies

Le but de cette activité est de renforcer la confiance en soi en identifiant les choses réalisées durant la semaine ou le jour précédent et de dégager les moyens utilisés pour accomplir chaque tâche. Connaître les stratégies, les moyens développés pour chaque activité permet de mettre en évidence ses compétences et de renforcer la confiance en soi.

Réfléchir sur des activités effectuées peut être laborieux, surtout lorsque l'estime de soi est déficiente. L'intervenant-e sera donc attentif-ve à relever et valoriser les éléments positifs des tâches accomplies.

**Objectif:** Renforcer la confiance en soi.

**Matériel:** crayons, papier

**Durée:** 45 minutes

### Déroulement

Chacune identifie une ou deux choses qu'elle a réalisées durant la semaine ou le jour écoulé et dégage les moyens mis en place pour les accomplir. Selon la situation de chacune, l'intervenant-e peut proposer une réflexion sur la journée/semaine/mois écoulé.

La femme concernée définit ensuite les projets qu'elle souhaite mener durant la semaine, le mois, l'année à venir et fixe des objectifs pour chaque idée retenue.

1. Elle met par écrit toutes les choses qu'elle a accomplies au cours du jour précédent, de la dernière semaine (ou dernier mois), et indique comment elle a procédé.
2. Avec l'aide de l'intervenant-e, elle identifie et répertorie les stratégies (donner la définition du terme) qu'elle a développées pour mener à bien ces tâches.
3. Enfin elle fixe des objectifs qu'elle peut atteindre et mesurer.

N.B. Les manières de faire seront transposées et modelées en fonction du projet que chacune souhaite développer durant la semaine ou le mois à venir.



# Mallette Genre estime de soi

## Éléments pour animer la discussion

- Sérier les différents domaines dans le champ des activités ou des loisirs - professionnel, familial, social, sportif, culturel... - et passer en revue les occupations effectuées pour dégager des actions précises.
- Commencer par une activité particulièrement stimulante.

N.B. Encourager l'usagère à décrire le plus précisément possible le déroulement des actions ainsi que les ressources mobilisées afin de faciliter l'identification des moyens mis en place pour réaliser la tâche.

Fixer, avec elle, de petits objectifs réalisables dans un délai court afin d'éviter de se projeter dans une notion de temps qui n'est plus la sienne.

## Elargissement

Ces dernières années, les activités créatrices telles que théâtre, peinture ou encore expression corporelle ont fait leur entrée dans les institutions. Elles permettent d'exprimer «autrement» ses émotions, ses états d'âme et participent au développement de la confiance, de l'affirmation, de l'estime de soi et de l'autonomie. De telles activités peuvent être mises en place avec le concours de spécialistes en art-thérapie.

## Bibliographie

ANDRE C.; LELORD F. «L'estime de soi: s'aimer pour mieux vivre avec les autres» Ed. O. Jacob, Paris, 1999

BIZOUARD C. «Re-trouver l'estime de soi: soins esthétiques et beauté» Ed. Chronique sociale, Lyon, 1996

BOLOGNINI M.; PRETEUR Y. (sous la dir.) «Estime de soi: perspectives développementales» Ed. Delachaux et Niestlé, Lausanne, 1998

CYRULNIK B. «Les nourritures affectives» Ed. Hachette, Paris, 1993

ERNST M.L. et al. «Femmes - Dépendances - Perspectives» Rapport établi à la demande de l'Office fédéral de la santé publique, Berne, 1995

IDE P. «Mieux se connaître pour mieux s'aimer» Ed. Fayard, Paris, 1998

LUSSIER M. «Se connaître et mieux vivre, Analysez votre personnalité, Apprenez à mieux vous connaître» Ed. Saint-Hubert, Un monde différent Itée, 1997

POLETTI R. «L'estime de soi: un bien essentiel» Ed. Jouvences, Genève, 1998

SAINT-PAUL J. de «Estime de soi, confiance en soi: les fondements de notre équilibre personnel et social» Ed. InterEditions, Paris, 1999

RICOEUR P. «Le soi digne d'estime et de respect» in Revue Autrement, Collection Morales, No 10, pp. 88-89

SELVA C., MISSOUM G. «Savoir définir et gérer ses objectifs, Une stratégie de la réussite» Ed. ESF, Paris, 1991

VAN HEUSDEN A. «Thérapie familiale et générations: aperçu sur l'œuvre de Ivan Boszormenyi-Nagy» Ed. Presses Universitaires de France, 1994

