

Laurence Jeuffroy,
Psychologue clinicienne

L'estime de soi

L'estime de soi est un concept psychologique qui renvoie au jugement global, positif ou négatif, qu'une personne a d'elle-même, et dépend de nombreux paramètres : environnement, éducation, personnalité, capacités physiques et intellectuelles, relations à autrui etc. Elle ne vient pas à la naissance mais se construit durant l'enfance et évolue au cours de la vie.

Les enfants qui ont une bonne estime d'eux-mêmes ont plus de chance d'être heureux et d'avoir de meilleurs atouts pour une future vie d'adulte épanouie. A contrario une faible estime de soi pourra entraîner un mal-être et des difficultés relationnelles, voire être un facteur de risque de développement de troubles psychologiques. La période de 6 à 12 ans est une étape cruciale. L'image de soi physique et émotive s'enrichit de l'image de soi intellectuelle. L'enfant construit son estime de soi dans le regard des autres, celui de ses parents pour commencer.

S'il en a hérité des oreilles décollées, il se retrouve parfois dans un conflit de loyauté envers ce parent à qui il ressemble, surtout si celui-ci en minimise l'impact psychologique. Le parent essaiera de le rassurer en lui affirmant que cela n'empêche pas de réussir sa vie. L'enfant n'osera alors plus en parler, pour ne pas décevoir, ou parce qu'il se sent incompris et risque de se renfermer sur lui-même.

L'estime de soi se construit aussi dans le regard des autres enfants. L'enfant complexé peut se retrouver dans un double isolement : maison et école. Ces mauvaises expériences entament sa confiance en lui, lui donnant une image de lui-même conforme à celle décrite par les autres, qu'il peut finir par adopter.

L'intégration psychique d'une image physique déformée s'ancre durablement dans la mémoire si elle n'est pas prise en compte par l'entourage et corrigée. Les moqueries peuvent provoquer une

vraie obsession chez l'enfant, occuper tout son espace psychique, parfois entraîner une phobie scolaire : ne plus aller à l'école pour fuir les railleries.

Il peut adopter des stratégies de « correction » de cette image : port de bonnet, pose de scotch derrière les oreilles, parfois même de colle entraînant des lésions cutanées.

Si l'estime de soi est faible, l'enfant développe une mauvaise opinion de lui, de ses capacités, il a peur de s'exprimer, ce qui peut impacter sa réussite scolaire et sa capacité à être en relation avec les autres. Il développe souvent une timidité, un tempérament passif, voire se laisse maltraiter.

À l'adolescence l'opinion et le regard des autres prennent une place encore plus importante. L'apparence physique se transforme et si un complexe préexistait, il se renforce.

Autrui est un miroir aux jugements intériorisés qui créent les perceptions qu'on a de soi, pour le meilleur et parfois pour le pire si l'image physique ne correspond pas aux critères de « normalité ».

L'importance du « selfie » particulièrement prisé chez l'adolescent les conforte dans l'idée que le physique est le reflet de la personnalité et gage de la reconnaissance.

Les conséquences peuvent être lourdes si le physique et l'égo sont directement visés, l'estime de soi est fortement ébranlée. Des pathologies psychiques peuvent se développer ou se renforcer : troubles anxieux, dépression. Certaines démarches, comme la correction esthétique, permettraient aux enfants, aux adolescents et aux jeunes adultes de s'épanouir dans de nombreux domaines et leur épargneraient ces troubles psychiques.

Le sujet complexé par son physique remontera son estime de soi s'il réussit à atteindre le but fixé souvent depuis longtemps, changer enfin son apparence en faisant corriger ses oreilles. Cette transformation est vécue comme un soulagement profond, une délivrance, une réparation de soi, et permet enfin d'accéder à un réel épanouissement.