



Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 11, numéro 4 - Mars 1999

L'estime de soi mise à l'épreuve

Il nous arrive à tous de vivre des moments où l'on est déçu de nous-même ou de ce que la vie nous réserve. La déception peut alors nous laisser un goût amer ou même ébranler notre estime de soi. De tels moments de désenchantement sont particulièrement susceptibles de se produire pendant la période des études universitaires. En effet, ces années correspondent à une étape durant laquelle l'étudiant se réalise et se confronte à des possibilités et à des limites dans plusieurs dimensions de sa vie. Les études universitaires couronnent un long parcours vers la réalisation d'un projet de carrière et l'acquisition d'une nouvelle identité professionnelle. Mais, en cours de route, la réalité est parfois décevante et s'éloigne de ce que nous avions rêvé.

Les lieux de déception

L'admission dans un programme contingenté, la réussite de ses cours ou de ses stages, l'obtention de son diplôme ou l'admission aux études supérieures sont autant de circonstances qui peuvent causer des déceptions. À ces étapes concrètes s'ajoutent aussi d'importants enjeux, plus subjectifs cette fois-ci, comme le degré de satisfaction, de réussite, de valorisation et de reconnaissance ressentis au cours des études. Voyons quelques exemples. 1) Depuis longtemps, Valérie s'imaginait devenir cette professionnelle très confiante et très compétente. Or, elle arrive à la fin de ses études et la transformation n'a pas eu lieu. Bien qu'elle estime avoir développé des compétences adéquates, elle est très déçue de ne pas se sentir aussi experte qu'elle se l'était imaginé. 2) Au cours de ses études pré-universitaires, Frédéric a toujours obtenu d'excellents résultats et était considéré comme un des meilleurs étudiants. Or, dans le programme d'études contingenté où il a été admis, il n'arrive à récolter que des notes moyennes. Il se sent déprimé et désabusé. Son rendement le déçoit et il n'arrive plus à éprouver du plaisir à étudier. 3) Sophie est nouvellement admise à la maîtrise et elle est très stimulée par le fait que son mémoire sera dirigé par un professeur qu'elle admirait beaucoup au baccalauréat. Toutefois, il s'avère que celui-ci n'a pas beaucoup de temps à lui consacrer et n'est pas aussi enthousiaste qu'elle l'aurait souhaité face à son projet de mémoire. Elle se sent blessée et a le sentiment qu'il ne la considère pas comme une étudiante intéressante. Ces exemples illustrent l'importance de l'impact que de telles déceptions peuvent avoir sur soi, notamment sur l'état émotionnel, sur l'estime de soi et sur la motivation.

Le maintien de l'estime de soi

Quand la désillusion nous ébranle sévèrement, c'est souvent que l'attente déçue jouait un rôle central dans le maintien du sentiment de valeur personnelle. Lorsqu'une telle attente est infirmée, l'image de soi peut être ternie, ébranlée ou même parfois brisée. Ainsi pour Frédéric, le fait d'être parmi les meilleurs était d'une grande importance pour son équilibre, puisque cela avait le pouvoir de lui confirmer sa valeur. Pour maintenir notre estime, nous avons tous besoin que nos attentes personnelles soient régulièrement confirmées par nos expériences, notamment en relation avec les autres.

Ces attentes prennent des formes variées et propres à chacun. Il s'agit souvent d'un enjeu familier pour soi, vers lequel convergent nos efforts, notre motivation, notre anxiété et parfois nos déceptions. Pour Frédéric, l'enjeu était de se distinguer par sa performance scolaire, Valérie comptait rejoindre un idéal de compétence, tandis que Sophie avait besoin d'être vue et reconnue par une personne qu'elle estime. Toutefois, plus nos attentes sont marquées par une recherche de perfection ou d'absolu, plus il sera difficile de trouver des confirmations satisfaisantes dans la réalité. Si nous sommes très exigeants et plaçons systématiquement la barre très haute, nous risquons de ne pas nous sentir à la hauteur. De même, si nos objectifs tiennent peu compte de nos limites personnelles,

par
**Jean-François
Bernard,**
psychologue



Suite à la page 2

L'estime de soi sera précaire face aux obstacles inhérents à la vie. Dans cette quête de l'absolu prévaut une logique du tout ou rien. La moindre faille devient une tache dans un tableau voulu parfait.

Quand la désillusion nous ébranle sévèrement, c'est souvent que l'attente déçue jouait un rôle central dans le maintien du sentiment de valeur personnelle.

Celle-ci prend toute la place et on ne voit plus qu'elle. Ainsi, l'expérience d'une limite nous laisse en proie au doute de soi ou au dénigrement de soi. Face à ce qui est alors ressenti, il est souvent possible de conserver un regard critique et de tenter de se raisonner: «Je sais que ce n'est pas si grave. Je ne devrais pas réagir autant», etc. Mais bien qu'une telle mise en perspective puisse parfois nous aider à ne pas perdre pied, on y trouve rarement un véritable réconfort.

On peut comprendre ces attentes de grandes réussites, d'être admiré ou d'être spécial pour l'autre comme une tentative de préserver ou de rehausser l'estime de soi. Toutefois, la recherche de tant d'absolu est souvent vaine et sans fin. Même les succès rencontrés ne procurent qu'un plaisir éphémère et ne rassurent jamais vraiment. En fait, l'estime de soi est plus profondément fragile et cette vulnérabilité est manifeste lors d'une grande déception. En apprivoisant nos attentes et déceptions, il devient possible d'avoir accès à notre besoin de se sentir reconnu et valorisé ainsi qu'à la façon personnelle dont s'est développée notre estime de nous-même.

Le regard parental

Pour développer son estime de soi, l'enfant a besoin d'être soutenu par le regard positif et inconditionnel de ses parents. Il a besoin d'être vu et valorisé tel qu'il est, avec ses ressources et ses limites. Lorsque cela n'est pas possible, l'enfant apprend à s'adapter aux attentes de ses parents. Pour préserver le regard positif dont il a un besoin essentiel, l'enfant doit se détourner d'une partie de ce qu'il est véritablement. Prenons l'exemple du parent très présent mais exigeant pour qui les accomplissements de son enfant ne sont jamais satisfaisants. Il est possible alors que l'enfant utilise ses ressources pour tenter d'en faire toujours plus et ainsi éviter de se sentir décevant. Mais cette tentative se fera «par-dessus» un doute de soi fondamental. Peu importe la façon dont l'enfant se sera adapté, il n'aura pas grandi en développant ses ressources personnelles tout en composant avec ses limites.

La résolution de la déception

En fait, aucun parent n'est parfait et n'a répondu à nos besoins comme nous l'aurions souhaité. Aussi, nous avons tous à divers degrés de telles vulnérabilités et de tels modes d'adaptation.

Parfois, les déceptions auxquelles nous sommes confrontés sont des occasions de reconnaître ces modes d'adaptation et de développer des façons plus constructives de fonctionner. Non seulement, est-il alors possible de traverser la période de crise, mais aussi de réaménager notre façon de nous percevoir et de percevoir les autres. Poursuivons ainsi l'histoire de Valérie. Après une première étape de désillusion, Valérie est amenée à réaliser que même les professionnels d'expérience qu'elle admire ont leurs limites et n'ont pas réponse à tout. Peu à peu, elle démystifie cette image un peu idéalisée qu'elle se faisait d'eux. Elle doit toutefois faire le deuil de cette compétence parfaite qu'elle avait en fantaisie et qu'elle cherchait à atteindre. Par contre, elle gagne beaucoup: Valérie ne se sent plus comme la petite qui n'arrive jamais à devenir cette grande qui saurait tout. Ses nouvelles perceptions des autres et d'elle-même sont plus souples et plus nuancées. Elle parvient à se sentir contente de son niveau de compétence malgré ses limites inévitables qui lui semblent maintenant plus acceptables.

Il arrive par contre que la déception constitue un moment de crise dont il est plus difficile de se relever. Parfois, la vulnérabilité intérieure est grande, les modes d'adaptation moins souples et la remise en question très pénible. Poursuivons cette fois l'histoire de Frédéric. Il n'arrive pas à se démarquer du groupe bien qu'il mette un temps fou à ses études. Il tente ainsi de préserver son équilibre à travers son mode d'adaptation habituel mais cela ne fait qu'augmenter son sentiment d'impuissance et de désespoir. Il ne se reconnaît plus. Alors qu'il s'était toujours senti au-dessus de la situation, aujourd'hui il se sent nul. Il se demande qui il est s'il n'est plus l'étudiant brillant qu'il croyait être. Il se sent vide et sans valeur. Il n'aime plus son domaine d'études et songe à changer d'orientation professionnelle, mais plus rien ne l'intéresse.

Quand il devient difficile de se relever après des expériences éprouvantes et que la vie semble avoir perdu une partie de son sens, il peut être bénéfique de prendre le temps de s'arrêter à soi. Une meilleure compréhension de soi permet de retrouver un peu d'équilibre, de donner plus de sens à cette expérience douloureuse et de trouver des pistes de changement. Quand nous sommes au coeur de la tempête qui ébranle notre estime de soi, il est important de recourir à des sources variées de valorisation ou de satisfaction personnelle. Cela permet d'amoindrir l'impact de ces expériences difficiles et de maintenir des apports nourrissants pour l'estime de soi. Il est également précieux de pouvoir compter sur des proches auprès desquels on peut trouver compréhension et support. L'épreuve est également moins dure lorsque nous tentons de développer une tolérance bienveillante envers nous-même. Enfin, il peut être apaisant de se rappeler que les moments de crise sont aussi des occasions de grandir et de se rapprocher un peu plus de soi.

2

VIES-À-VIES

Le bulletin Vies-à-vies est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

Adresse :

Université de Montréal,
SOCP, C.P. 6128,
succursale Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 3J7
Tél. : (514) 343-6853

Rédactrice en chef :

Marie-Andrée Linteau

Comité du bulletin :

Anouk Beaudin,
Marie-Andrée Linteau,
Claude Pratte,
Hélène Trifiro

Révision : Louise Beauchamp

Illustration : Rose Bergeron

Infographie : SAÉ,

Communication-marketing

Impression :

Service de polycopie de
l'Université de Montréal

Dépôt légal : Bibliothèque
nationale du Québec,
Bibliothèque nationale du
Canada - ISSN 0842-1838

Abonnement : 10 \$

(taxes incluses).

Tél. : (514) 343-6111,
poste 1773

TPS : R108160995

TVQ : 1006011132

Note : La désignation
de personnes par l'emploi
du genre masculin n'a
d'autre fin que celle
d'alléger le texte.