

Dans la première phase de son travail, le groupe rassembla les expertises déjà existantes, ordonna d'autres études, et programma des auditions publiques ambitieuses à l'échelle de l'État pour **découvrir si l'estime de soi était une cause fondamentale** des sept problèmes majeurs suivants : "la criminalité et la violence, l'alcoolisme, la toxicomanie, les grossesses chez les adolescentes, la violence envers les conjoints et les enfants, la dépendance chronique à l'égard des aides sociales et l'échec scolaire."

L'immense intérêt manifesté par le public et le nombre sans précédent de personnes qui demandaient à témoigner furent les premiers indices que le groupe de travail avait touché un point sensible. Ces auditions ressemblaient plus aux réunions pour les droits civiques des années 1960 et à celles des féministes des années 1970 qu'aux débats arides caractéristiques des commissions parlementaires. Même si les médias nationaux perdirent tout intérêt pour le groupe une fois celui-ci lancé dans ses travaux, les journalistes de la région furent si impressionné-es qu'ils commencèrent à modérer leurs sarcasmes.

La première étape achevée, les conclusions des analyses d'expert-es et des auditions publiques attestaient que : **le manque d'estime de soi était un "facteur causal essentiel"** dans chacun des sept problèmes sociaux cités en amont. Dans la deuxième étape, les membres du groupe cherchèrent à identifier les programmes efficaces dans les écoles primaires et dans les prisons, dans les centres de désintoxication et dans les lieux d'accueil pour les femmes victimes de violences. Dans la troisième étape, les membres préconisèrent la diffusion et la mise en oeuvre des politiques et des programmes modèles.

Les enquêtes révélèrent que **même des initiatives simples et de courte durée**, telles que débattre en classe de l'importance de l'estime de soi, ou demander aux élèves de noter chaque jour ce qui augmentait leur confiance en eux ou au contraire leur donnait un sentiment d'impuissance, **produisait un impact concret, mesurable et positif**. Dans un district scolaire qui aborda l'estime de soi chez les enseignant-es, par exemple, ceux qui comptaient prendre leur retraite passèrent de 45% à 5% en un an. Dans un lycée qui explora les liens entre l'estime de soi et les grossesses non désirées l'adolescence, le nombre de ces dernières chuta 147 à 20, en trois ans. Dans un autre district scolaire, majoritairement hispanique, le plus pauvre de l'État en termes de revenus par habitant-e, les problèmes de "discipline" diminuèrent de 75% après que l'estime de soi fut devenue un objet de discussion.

RAPPEL POUR CULTIVER SON SENTIMENT DE VALEUR INTRINSÈQUE



"JE SUIS AIMÉ·E ET AIMABLE, ESTIMÉ·E ET ESTIMABLE, TEL·LE QUE JE SUIS ET QUOI QUE JE FASSE."



I matter I am loved

BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES

- Rapport de l'étude californienne de 1990 sur l'estime de soi (disponible uniquement en anglais). *Toward a State of Esteem. The Final Report of the California Task Force to Promote Self-esteem and Personal and Social Responsibility.* <https://eric.ed.gov/?id=ED321170>
- Steinem, G. (2023). *Une révolution intérieure : renforcer l'estime de soi.* Éditions Harper Collins.
- Tuaillon, V. (2021). *Le cœur sur la table : pour une révolution romantique.* Éditions Binge Audio. (Existe aussi en podcast : <https://www.binge.audio/podcast/le-coeur-sur-la-table>)
- Vidéo Et tout le monde s'en fout #11 - L'estime de soi - <https://www.youtube.com/watch?v=a82VN1RZl-k&t=113s>

L'ESTIME DE SOI



UNE ARME POLITIQUE



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE (2025)

C'EST QUOI ?

L'estime de soi est un concept aussi ancien et **universel** que l'humanité elle-même. En France et dans les régions francophones du monde, l'estime de soi est aussi l'**amour-propre**, autrement dit l'**amour de soi**.



En **italien** on dit "*autostima*", en **danois** "*selvvaerd*" et les **hispanophones** du monde entier parlent d'"*autoestima*". En **allemand** c'est "*selbstachtung*", en **hollandais** "*zelfwaardering*". Les **arabophones** disent "*al-jtibar al-dhati*". En **hébreu**, c'est "*haaracha atzmit*", et en **yiddish** "*zelbst gloibn*". "*Samouvazhenie*" est l'unique terme en **russe**, "*kujistahi*" en **swahili** et "*swavhmani*" en **hindi**. Les **chinois-es** combinent le pictogramme du moi (prononcé "zi") avec celui d'estime ou de respect (prononcé "zun") et disent "zizun". En **japonais**, c'est "*ji son shin*".

L'**Oxford English Dictionary** donne comme sens premier à l'estime de soi "*favourable appreciation or opinion of oneself*" (**appréciation ou opinion favorable de soi**) et cite les usages, avec la graphie "*self-esteem*", qui remontent à 1600. Les dictionnaires nord-américains raccourcissent son sens en "*belief in oneself* (croyance en soi) ou "*self-respect*" (respect de soi).

"Il semble que plus les enseignements sont anciens, plus ils présentent la connaissance de soi et le respect de soi comme une source de force, de rébellion, et comme une sorte de méta-démocratie : une harmonie avec l'ensemble du vivant et avec l'univers lui-même. Revenir à ce concept de circularité et d'harmonie – qui a précédé le patriarcat, le racisme, les systèmes de classes et autres hiérarchies qui réduisent l'estime de soi et créent l'obéissance à l'autorité externe en nous faisant douter de notre sagesse interne naturelle – est véritablement une révolution intérieure, qui part de nous-mêmes." - Gloria Steinem

"L'idée de valeur intrinsèque est si dangereuse pour les systèmes autoritaires qu'elle est condamnée comme une forme d'autocomplaisance, d'égoïsme, d'égoïsme, d'impunité, d'esprit contre-révolutionnaire, ou tout autre terme qui rejette la faute sur l'individu. Si les gens estiment avoir une valeur qu'il n'est pas nécessaire de mériter, comment pourra-t-on les obliger à travailler ? Pourquoi devraient-ils continuer à fournir des efforts ?" - Gloria Steinem

ESTIME DE SOI

- Appréciation ou opinion favorable de soi
- Croyance en soi
- Respect de soi
- Autonomie
- Aplomb
- Confiance
- Assurance
- Fierté
- Autosuffisance



MÉSESTIME DE SOI

- Doute de soi
- Effacement de soi
- Haine de soi
- Honte



L'ESTIME DE SOI EST COMPOSÉE DE :

AMOUR DE SOI

Attention et soin que je me porte



IMAGE DE SOI

Façon dont je me perçois



CONFIANCE EN SOI

Foi en ma capacité à agir



2 TYPES D'ESTIME DE SOI

ESTIME DE SOI ÉLÉMENTAIRE

Conviction d'être aimé-es et aimables, estimé-es et estimables tel-les que nous sommes, quoi que nous fassions.

ESTIME DE SOI SITUATIONNELLE

Estime de soi plus extériorisée et sociale. La satisfaction vient de capacités nouvelles, d'un sens de la communauté et de l'interaction sociale, et d'une curiosité accrue pour le monde, que nous contentons avec nos sens.

Il s'agit de l'estime qu'on acquiert en prenant conscience qu'on a du talent pour quelque chose, qu'on peut sans rougir se comparer à autrui, qu'on est à la hauteur des attentes et qu'on peut accomplir des tâches toujours plus difficiles et intéressantes par pur plaisir.

"Derrière cette méfiance se cachait probablement aussi la conscience obscure du caractère dangereux de l'estime de soi pour tous les pouvoirs, puisque, comme Steinem le fait remarquer, la découverte d'un principe d'autonomie nous rend moins manipulables par une autorité extérieure."

-Mona Chollet, Dans Une révolution intérieure : renforcer l'estime de soi, de Gloria Steinem

UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

Il y a quelques années, en **1990**, la **Californie** a créé un **groupe de travail** pour promouvoir l'**estime de soi**. John Vasconcellos, le principal législateur à l'origine de sa création, posait l'idée selon laquelle l'estime de soi serait "*un vaccin social contre l'épidémie de décrochage scolaire, les grossesses chez les adolescentes, les violences conjugales, la toxicomanie et l'alcoolisme, les maltraitements sur mineurs et autres formes de destruction de soi et d'autrui.*"

En tant que président du Comité, il avait convaincu ses collègues qu'un peu d'argent investi dans la prévention "*pourrait réduire les milliards dépensés pour financer l'aide sociale, l'analphabétisation, les programmes de désintoxication, les prisons surpeuplées, les tribunaux surchargés, le retard scolaire et autres conséquences sociales des comportements autodestructeurs.*" En 1984 est née la "*California Task Force to Promote Self-esteem and Personal and Social responsibility*" (**Commission californienne pour la promotion de l'estime de soi et de la responsabilité individuelle et sociale**). Les recherches de cette étude ont été publiées en 1990.

La bonne nouvelle, c'est que ce groupe de travail capta l'attention du pays, la mauvaise nouvelle c'est que **l'objet d'étude n'a pas été pris au sérieux**. L'intérêt du gouvernement pour l'estime de soi fut **tourné en dérision**, en le présentant au mieux comme un exemple de la mentalité hippie californienne, au pire comme une façon ridicule de jeter l'argent par les fenêtres. Les idées reçues sur l'estime de soi ont la vie dure et **le groupe de travail a été ridiculisé d'un point de vue médiatique**.

La réalité de ce groupe de travail racontait une toute autre histoire. Par exemple, **il y avait eu plus de candidatures pour siéger dans ce groupe de travail que dans toute autre instance dans l'histoire de l'État de Californie**, et ce en dépit qu'il s'agissait d'une charge de travail importante à temps partiel et entièrement bénévole. Les 25 membres finalement retenus formaient un groupe de dix femmes et quinze hommes, un arc en ciel euro-amérindien, afro-américain, latino-américain et asio-américain à la pointe dans les domaines de l'éducation, de la psychologie, de la justice pénale, des droits civiques, de la discrimination sexuelle, de la violence intrafamiliale, de l'aide sociale, de l'usage de drogues et de l'alcoolisme, de la religion, des droits des personnes LGBTQI+, et de la prestation de services sociaux.