

### Difficultés de l'estime de soi

Certains états ou conduites peuvent nous faire penser à des difficultés de l'estime de soi : manque de confiance, d'affirmation, d'assurance, sentiments d'être faible, incompetent, sans valeur, bon à rien, dévalorisé, inférieur, déprécié, désapprouvé, non considéré et même l'inverse, se penser meilleur que les autres.

Définitions: L'estime de soi est une appréciation de soi, une opinion et un sentiment favorable de soi, que nous présenterons en trois grandes catégories : les inhibés, les démonstratifs et les inhibés-démonstratifs. Les difficultés de l'estime de soi touchent aussi bien les pensées, les sentiments et le corps.

Les personnes inhibés ou timides:

- Les personnes à tendance dépendante se vivent par un manque d'assurance, un manque d'estime de soi important ; elles se sentent faibles par rapport aux autres, recherchant leur approbation, leur appréciation en se soumettant à leurs besoins. Ainsi, elle se rassure.
- Les personnes à tendance dépressive s'isolent, s'enferment passivement dans des ruminations d'incompétence de soi, telles que je suis bon à rien.
- Les personnes à tendance anxieuse sont convaincues de leur incompétence de soi qui les empêche de se référer à elles-mêmes pour juger de leur propre valeur ; elles sont à l'affût du moindre signe de désapprobation ou d'approbation.
- Les personnes à tendance obsessionnelle se perçoivent comme très responsables, consciencieuses. Elles se conforment à l'ordre, aux lois et aux coutumes, à ce qu'il faut faire pour être en parfait accord avec ça. Se conformer est leur façade ; en-dessous se cache une faible estime de soi.

Les personnes inhibés et démonstratifs ou les timides et extravertis:

- Les personnes à tendance passive-agressive se considèrent comme des incompris, des sans chance, des victimes ; elle s'en plaignent régulièrement. Elles peuvent manifester des désaccords.
- Les personnes à tendance état-limite se perçoivent comme des êtres faibles. Elles accordent beaucoup d'importance aux jugements des autres, surtout ceux mettant en cause leur estime de soi ; un jugement positif (approbation, appréciation etc...) les valorise et un jugement négatif (désintérêt, critique, rejet etc...) les dévalorise, les déprime.

Les personnes démonstratifs ou extravertis:

- La perception de soi des personnes à tendance narcissique est caractérisée par un sentiment d'exception (se penser exceptionnel), d'être unique ; c'est leur façade. Mais critiquées, elles cèdent aux doutes de leur propre valeur (estime de soi), à l'angoisse.
- Les personnes à tendance séductrice recherchent régulièrement à être aimées des autres. Être aimées revient à devenir intéressantes (augmente l'estime de soi) pour soi-même ; mais elles accordent peu d'importance à ces appréciations des autres, se considérant profondément inintéressantes.