

Le Soi

Le Soi est la capacité que nous avons de réfléchir, de pouvoir considérer l'objet de notre attention, de nos pensées, de pouvoir se connaître, se juger, s'évaluer et décider d'un comportement à adopter en fonction de ce que nous sommes et de ce que nous voulons.

Mais le Soi est une création sociale, il est le produit de l'environnement social qui nous entoure. Tout ce qui nous entoure nous influence de façon directe (sur nos choix de faire ou d'acheter par exemple : « j'ai envie d'un Iphone 6 ») ou indirecte (conditionnements).

Vallerand (1994) distingue deux formes du Soi :

- le Soi comme contenu : ensemble des caractéristiques que nous croyons posséder en tant qu'individu.
- le Soi comme processus : l'entité qui le perçoit et lui permet de fonctionner. Il traite l'information, la retient ou la rejette, la mémorise, l'organise et l'utilise si nécessaire.

Le Soi comme contenu

Il provient du contexte social et culturel dans lequel nous évoluons et aux évaluations des autres à notre égard. Le contenu du Soi et la façon dont on se perçoit (auto-perception) sont le résultat de ce que nous imaginons que les autres pensent de nous (méta-perception) plutôt de ce qu'ils pensent en réalité (hétéro-perception).

Le Soi peut avoir trois composantes :

- **le concept de Soi** : c'est l'ensemble des perceptions et des connaissances que l'individu a de ses propres caractéristiques. Ces perceptions de soi ne sont pas toujours objectives.
- **L'estime de Soi** : renvoie aux sentiments d'acceptation de soi, aux qualités personnelles, au mérite et au respect de soi. On distingue une estime de soi personnelle (qui correspond à notre personne) et collective (qui correspond à soi en tant que membre d'un groupe social) et une estime de soi d'état (qui est changeante selon les circonstances) et dispositionnelle (stable à travers le temps)
- **Les représentations cognitives du Soi** : ce sont les représentations de soi en tant qu'idéal, le Soi que nous sommes obligés d'être (dans certaines circonstances), ou le soi que nous aimerions devenir.

L'évaluation de Soi

Selon la théorie de la comparaison sociale (Festinger, 1954), nous avons besoin d'évaluer nos attitudes, nos opinions. Pour cela, nous mettons en place des processus de comparaison à autrui, autrui étant considéré comme source valable d'information. Mais nous avons tendances à nous comparer :

- à des personnes qui nous ressemblent beaucoup (lorsque nous voulons savoir ce que nous valons)
- à des personnes meilleures que nous (quand nous voulons nous améliorer)
- à des personnes inférieures à nous (quand nous voulons améliorer notre estime de soi)

Le Soi comme processus

C'est l'ensemble des processus responsables de notre fonctionnement au quotidien, c'est notre conscience de soi qui évalue, règle et ajuste nos comportements (dans notre intimité ou en public).

Pour cela nous sommes sensibles à ce qu'on dit de nous. Mais nous mettons en place des mécanismes de sélection qui ne gardent que les informations positives afin de protéger notre Soi. Nous ne gardons que la vision positive de nos traits de personnalité favorables, un optimisme exagéré pour le futur (*ça n'arrive qu'aux autres...*), le processus d'auto-attribution (*attribution interne pour ce qui nous arrive de bien et externes pour ce qui nous arrive de mal*), une tendance à oublier les échecs et se souvenir du positif.

La présentation de Soi

Quand nous devons nous présenter à autrui, inconnu ou familier, nous devons nous présenter selon l'image de Soi que l'on veut offrir aux autres. Deux processus entrent en jeu.

- Le **processus stratégique** : nous adoptons des comportements sociaux ayant pour but de créer des impressions bien précises que nous désirons susciter.
- Le **processus authentique** où nous souhaitons nous faire connaître tel que nous sommes, sans comédie ou artéfacts. C'est le comportement que nous adoptons face à un ami pour parler plus sincèrement.

L'estime de soi

Longtemps en Occident, l'humilité a été un idéal. Kant pouvait ainsi écrire : « L'amour de soi, sans être toujours coupable, est la source de tout mal ».

L'estime de soi est aujourd'hui devenue une aspiration légitime aux yeux de tous, considérée comme une nécessité pour survivre dans une société de plus en plus compétitive. La question de l'estime de soi s'est même posée à certains responsables politiques. Ainsi, l'état de Californie avait décrété qu'il s'agissait d'une priorité éducative et sociale de premier ordre (California Task Force to promote self-esteem and social responsibility, 1990) soulignant que « *le manque d'estime de soi joue un rôle central dans les difficultés individuelles et sociales qui affectent notre état et notre nation* ».

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi est une donnée fondamentale de la personnalité, placée au carrefour des trois composantes essentielles du Soi : comportementale, cognitive et émotionnelle. Elle comporte des aspects *comportementaux* (elle influence nos capacités à l'action et se nourrit en retour de nos succès) et *cognitifs* (elle dépend étroitement du regard que nous portons sur nous, mais elle le module aussi à la hausse ou à la baisse). Enfin, l'estime de soi reste pour une grande part une dimension fortement *affective* de notre personne : elle dépend de notre humeur de base, qu'elle influence fortement en retour. Les rôles de l'estime de soi peuvent d'ailleurs être compris selon cette même grille de lecture : une bonne estime de soi facilite l'engagement dans l'action, est associée à une auto-évaluation plus fiable et plus précise, et permet une stabilité émotionnelle plus grande.

Une ou des estimes de soi ?

Le concept d'estime de soi présente les mêmes difficultés que celui d'intelligence : la multiplicité de ses sources et de ses manifestations le rend particulièrement difficile à cerner clairement. Tout comme il semble exister plusieurs formes d'intelligence, il est bien possible que l'estime de soi, plutôt qu'une dimension unique, soit la résultante de plusieurs composantes.

On retrouve 5 dimensions dans l'estime de soi :

- L'aspect physique (« est-ce que je plais aux autres ? »)
- La réussite scolaire ou le statut social (« suis-je bon élève ? Suis-je important aux yeux des autres »)
- Les compétences physiques (« est-ce que je suis fort(e), rapide, etc ? »)
- La conformité comportementale (« les autres me considèrent-ils, m'acceptent-ils ? »)
- La popularité (« est-ce qu'on m'aime bien ? »).

Ces dimensions ne se distribuent pas forcément de manière homogène : on peut, par exemple, présenter une estime de soi élevée dans les domaines de l'apparence physique, de la popularité et de la conformité, mais s'autoévaluer négativement en matière de résultats scolaires et de compétences physiques.

Un autre phénomène cognitif intervient également, c'est l'importance accordée à chacun de ces domaines : si l'on se juge favorablement sur le plan scolaire ou professionnel mais estime que ces compétences ne sont pas si désirables que cela dans le milieu où on évolue, l'estime de soi n'en sera alors pas confortée pour autant.

Le regard des autres

Dans tous les cas, se positionner par rapport aux personnes de son environnement immédiat représente l'un des mécanismes fondamentaux d'ajustement de l'estime de soi. L'ensemble des études confirme que pour la plupart des individus, il apparaît en effet capital de figurer « au-dessus de la moyenne » (« better than average effect ») : 90 % des hommes d'affaires s'estiment supérieurs à l'homme d'affaire moyen, 70 % des élèves de grandes écoles pensent avoir des capacités au-dessus de la moyenne, 90 % des professeurs de lycée s'estiment supérieurs à leurs collègues, etc... Mais cet effet bénéficie aussi un peu aux proches : interrogés sur leurs qualités et leurs défauts, la plupart des individus se trouvent légèrement mieux que leurs amis, mais estiment ceux-ci nettement mieux que la plupart des gens : autrement dit, je ne peux être estimable que si je suis entouré et apprécié de gens eux-mêmes estimables...

L'estime de soi est-elle un sociomètre ?

L'estime de soi ne peut donc se concevoir en dehors de la référence au regard d'un groupe social. C'est pourquoi de nombreux chercheurs considèrent qu'elle est avant tout le reflet du sentiment de popularité et d'approbation par autrui, et comparent l'estime de soi à un « sociomètre » : le niveau d'estime de soi est très étroitement corrélé aux expériences subjectives d'approbation ou de rejet par autrui. Plus le sujet pense qu'il est l'objet d'une évaluation favorable par les autres, plus cela améliore son estime de soi.

Ce poids du regard d'autrui sur l'estime de soi est hélas plus marqué à la baisse qu'à la hausse : le « sociomètre » présente quelques vices de forme...

Une expérience de psychosociologie parmi d'autres le souligne clairement. Des volontaires étaient affectés à un travail à effectuer en groupe ou individuellement. À certains de ces sujets, on faisait croire que ce choix était volontaire : « vous avez été choisi par les membres du groupe pour travailler avec eux », ou « vous avez été refusé par les membres du groupe, et vous travaillerez donc seul ». À d'autres, on annonçait que le choix était aléatoire : « il y a eu un tirage au sort, certains rejoindront les groupes et d'autres travailleront seuls ». En étudiant l'estime de soi des participants à cette expérience, on voyait qu'elle n'était pas touchée si le choix était présenté comme le fruit d'un tirage au sort. Par contre, si la décision paraissait émaner du groupe, on voyait que le fait d'avoir été choisi n'augmentait que modérément l'estime de soi, alors que le fait d'avoir été rejeté l'abaissait sérieusement... Être choisi ne fait donc que rassurer, alors qu'être exclu déstabilise fortement. On comprend mieux les forts enjeux affectifs des choix d'équipes de sport ou de jeux dans les cours de récréation, lorsque deux enfants leaders désignent chacun à tour de rôle les membres de leur équipe (« toi avec moi, puis toi, et toi... »). Être exclu de l'équipe (« désolé tu seras remplaçant ») ou choisi en dernier (« tu vas jouer gardien de but ») est souvent une humiliation de premier plan, et un cruel rappel de sa faible valeur dans la hiérarchie du groupe...

Estime de soi et adaptation à l'environnement

On a montré à plusieurs reprises l'existence d'une corrélation réciproque entre l'estime de soi d'un enfant et ses résultats scolaires. Plus finement, il semble qu'une bonne estime de soi permette à l'enfant confronté à des difficultés d'adopter des stratégies de résolution de problèmes adaptées : recherche de soutien social (conseils et réconfort) auprès des proches, remise en question mesurée des comportements inadéquats, confrontation à la réalité. Tandis qu'une estime de soi déficiente est souvent associée à des stratégies inverses : repli sur soi ou réticence à parler de ses soucis, autocritique excessive ou déni des difficultés, évitement du problème...

Estime de soi chez l'adulte en formation

On retrouve un profil semblable chez l'adulte en formation : une bonne estime de soi développe des nouvelles stratégies de résolution de problème chez l'adulte, l'engage à un travail plus fourni. Cette estime de soi doit être nourrie de balises de la part de l'enseignant, de conseils, d'encouragements, de félicitations ou de remédiation dans le cadre d'une pédagogie de la réussite.

Dans cette même optique, un lien étroit entre estime de soi et **capacités d'autocontrôle** a été souligné par plusieurs recherches : on définit l'autocontrôle par la capacité d'un sujet à s'engager dans des conduites (par exemple le travail scolaire) qui vont lui apporter des bénéfices à long terme (comme réussir des examens) malgré l'absence de bénéfices à court-terme, voire même des inconvénients immédiats (moins jouer ou moins sortir que ses camarades). Ces stratégies d'auto-contrôle sont par exemple celles qui font défaut aux personnes à basse estime de soi, ayant du mal à suivre des régimes alimentaires, observer des consignes d'hygiène de vie (ne plus fumer, faire du sport), etc...

Les différents travaux conduits sur ce que l'on nomme « **optimisme adaptatif** » soulignent également le lien de ce dernier avec le niveau d'estime de soi : les sujets optimistes sont capables, face à toute incertitude, d'imaginer qu'ils auront les ressources nécessaires pour faire face comportementalement (si l'événement est contrôlable) ou émotionnellement (si l'événement ne dépend pas de la personne). On voit donc combien l'estime de soi va influencer les capacités adaptatives. Chez les chômeurs, par exemple, trois phases ont été décrites : dans les premiers mois, l'estime de soi est abaissée (choc de la perte d'emploi), puis elle remonte après 6 mois (mobilisation maximale des ressources de l'individu) avant de commencer à décroître progressivement à partir d'un an... Les expériences de chômage

répétées ont un effet délétère cumulatif sur l'estime de soi, en diminuant notamment le sentiment de contrôle du sujet sur son existence.

À quoi sert l'estime de soi ?

Une des premières fonctions, et la plus facilement observable, de l'estime de soi, concerne la **capacité à s'engager efficacement dans l'action**. La notion de « confiance en soi », que l'on peut l'assimiler à une composante partielle de l'estime de soi, désigne ainsi le sentiment subjectif, chez un sujet donné, d'être ou non capable de réussir ce qu'il entreprend. La plupart des études soulignent que les sujets à basse estime de soi s'engagent avec beaucoup de prudence et de réticences dans l'action ; ils renoncent plus vite en cas de difficultés ; ils souffrent plus souvent de procrastination, cette tendance à hésiter et à repousser à plus tard toute prise de décision. À l'inverse, les sujets à haute estime de soi prennent plus rapidement la décision d'agir, et persévèrent davantage face à des obstacles.

Attributions causales

L'explication de ces différences tient entre autres à la perception des échecs : les sujets à basse estime de soi tendent à procéder face à l'échec à des attributions internes (« c'est de ma faute »), globales (« cela prouve que je suis nul ») et stables (« il y aura d'autres échecs »). Tandis que leurs homologues à haute estime de soi vont le plus souvent recourir à des attributions externes (« je n'ai pas eu de chance »), spécifiques (« je reste quelqu'un de globalement valable ») et instables (« après la pluie, le beau temps : des succès viendront »). Ces deux dynamiques s'auto-entretiennent. La première pousse le sujet à basse estime de soi à entreprendre aussi peu que possible, par peur de l'échec, et donc à bénéficier moins souvent des gratifications de la réussite, donc à douter davantage, etc...

Tandis que la seconde incite le sujet à haute estime de soi, moins préoccupé par le risque d'échec, à multiplier les actions, qui peu à peu vont nourrir et consolider sa confiance en lui-même, et le pousser à renouveler ses initiatives. Ces phénomènes ont été ainsi clairement étudiés chez les sujets timides, présentant une basse estime d'eux-mêmes : leurs évitements (rester en retrait, ne pas prendre d'initiatives) valident et consolident la médiocre image qu'ils ont d'eux-mêmes (« je ne suis pas capable d'intéresser les autres ») ; le moindre échec est vécu comme une catastrophe personnelle et sociale majeure, ruminé longuement, et ensuite utilisé comme frein à de nouvelles entreprises (« souviens-toi de ce qui t'était arrivé lorsque tu as voulu agir... »).

Névroses d'échec ou conduites d'auto-handicap

Le souci de protéger son estime de soi explique aussi certains comportements surprenants : pourquoi une étudiante jusqu'alors bien notée ne révise-t-elle pas correctement ses examens, et échoue ? Pourquoi un jeune homme amoureux aborde-t-il la fille dont il rêve de manière grossière et après avoir bu, et se fait rabrouer ? Névroses d'échec ? Plutôt conduites d'auto-handicap : tout faire pour échouer peut représenter une stratégie paradoxale et plus ou moins inconsciente pour protéger l'estime de soi. Les sujets à basse estime de soi se disent qu'en cas d'échec, qu'ils anticipent, ils seront moins remis en question.

« Si elle avait mieux travaillé, elle aurait eu ses examens » est moins dévalorisant que : « elle a beaucoup travaillé, mais elle n'y est pas arrivée ». « Elle ne pouvait pas te tomber dans les bras de la manière dont tu t'y es pris... » fait moins souffrir que : « tu as beau t'acharner, tu ne lui plais pas... ». Et les sujets à haute estime de soi, anticipant au contraire un succès, pensent que celui-ci sera plus éclatant et prouvera encore mieux leur valeur s'il survient malgré l'impréparation ou la désinvolture. « Elle est vraiment brillante, elle a réussi ses examens en ne travaillant quasiment pas... » ou « elle lui est tombée dans les bras alors qu'il n'avait rien fait pour cela... »

Auto-évaluation cognitive

À côté des manifestations comportementales de l'estime de soi, existent également des **phénomènes cognitifs d'auto-évaluation**. Comme le notait amèrement Jules Renard dans son journal : « D'expérience en expérience, j'en arrive à la certitude que je ne suis fait pour rien... » Tout individu procède à des auto-évaluations incessantes et en grande partie inconscientes, et ces phénomènes sont étroitement liés à l'estime de soi. On a montré que les sujets à basse estime de soi, lorsqu'ils sont invités à se décrire, se montrent prudents et hésitants, abusant de la nuance jusqu'au flou.

Ces difficultés sont moins tranchées lorsqu'ils sont amenés à décrire des proches, et sont donc spécifiques de leur regard sur eux-mêmes. Ils préfèrent des qualificatifs neutres aux positifs (que choisissent plus volontiers les sujets à haute estime de soi) ou aux négatifs (préférés par les déprimés). Les sujets à haute estime de soi par contre parlent d'eux en termes plus tranchés et plus affirmatifs, et se montrent moins dépendants de leur interlocuteur : ils peuvent ainsi affirmer « je déteste l'opéra » au milieu d'un groupe de mélomanes... L'estime de soi est étroitement impliquée dans le concept de soi. Mais cette implication est fortement biaisée : bien que les sujets à haute estime de soi se considèrent en général plus intelligents ou plus attirants que ne le font ceux à basse estime de soi, les études montrent qu'il n'existe en fait aucune corrélation entre estime de soi et QI ou sex-appeal...

Ces « biais d'illusions positives » sont sans doute bons pour le moral des personnes à haute estime de soi. Car un autre rôle fondamental de l'estime de soi est peut-être de **favoriser notre bien-être émotionnel** : le bien-être et la stabilité émotionnelle d'un sujet sont en effet très dépendants de son niveau d'estime de soi. Confrontés à un échec, les étudiants à haute estime de soi vont présenter des réactions affectives immédiates (tristesse et désarroi) d'intensité équivalente à celle de leurs congénères à basse estime de soi. Par contre, elles dureront chez eux nettement moins longtemps : le sillage émotionnel de l'échec perturbera moins leurs attitudes ultérieures. On a également pu montrer que les affects de base étaient plus souvent négatifs en cas de basse estime de soi ; en psychiatrie, plusieurs études ont confirmé le lien entre basse estime de soi et risque dépressif.

La faible estime de soi est aussi l'un des symptômes de la dysthymie, trouble de l'humeur caractérisé par un état dépressif peu intense mais d'évolution chronique sur plusieurs années. Des travaux sur la stabilité de l'estime de soi (autre dimension importante, à côté de son niveau) ont montré que les sujets à estime de soi instable, très dépendante des événements extérieurs, étaient plus souvent victimes d'états émotionnels à polarité négative (peur, colère...) que ceux dont l'estime de soi était plus stable et résistante.

Enfin, l'estime de soi a pu être comparée à un véritable « système immunitaire du psychisme » : tout comme notre immunité biologique nous protège des agressions microbiennes ou virales, une des fonctions de l'estime de soi serait de nous **protéger de l'adversité**. Des travaux récents ont ainsi souligné que les sujets à basse estime de soi faisaient moins d'efforts pour « se remonter le moral » après un revers. Après avoir été mis en échec en situation expérimentale, ils vont moins souvent choisir de regarder un film amusant que les sujets à haute estime de soi, alors qu'ils considèrent par ailleurs que cela leur ferait sans doute du bien. Cette spirale négative représente un problème très courant en psychopathologie : les thérapeutes observent souvent que ce sont précisément les patients les plus fragiles qui ont recours aux stratégies de réparation les moins adaptées.

Les psychanalystes parlaient à ce propos de « névrose d'échec », mais on est aujourd'hui plus prudent sur les motivations éventuelles de ce type de comportements contre-productifs. Peut-être que cette relative complaisance des sujets à basse estime de soi, ce « désir de rester triste » comme ils l'expriment parfois, est due à un sentiment de familiarité avec les émotions négatives habituellement ressenties : on se reconnaît alors davantage dans la morosité que dans la satisfaction, on y est au moins en terrain de connaissance...