

L'estime de soi repose sur 3 ingrédients : la **confiance en soi**, la **vision de soi**, l'**amour de soi**. Le bon dosage de chacune de ces 3 composantes est indispensable à l'obtention d'une estime de soi harmonieuse.

L'amour de soi est l'élément le + important.

S'estimer implique de s'évaluer, mais s'aimer ne souffre aucune condition : on s'aime malgré ses défauts et ses limites, malgré les échecs et les revers, simplement parce **qu'une petite voix intérieure nous dit que l'on est digne d'amour et de respect**. Cet amour de soi "inconditionnel" ne dépend pas de nos performances. Il explique que nous puissions résister à l'adversité et nous reconstruire après un échec. Il n'empêche ni la souffrance ni le doute en cas de difficultés , mais il protège du désespoir.

S'aimer soi-même est bien le socle de l'estime de soi, son constituant le plus profond et le plus intime.

La vision de soi.

Le regard que l'on porte sur soi, cette évaluation , fondée ou non, que l'on fait de ses qualités et de ses défauts , est le deuxième pilier de l'estime de soi. **L'important n'est pas la réalité des choses, mais la conviction que l'on a d'être porteur de qualités ou de défauts, de potentialités ou de limitations.**

Positive, la vision de soi est une force intérieure qui nous permet d'attendre notre heure malgré l'adversité (ex. de Gaulle l'appel du 18 juin 1940 alors que la France était totalement effondrée face à l'envahisseur) Ce regard que nous portons sur nous-même nous le devons à notre environnement familial et, en particulier , aux projets que nos parents formaient pour nous (l'enfant chargé de mission ? peur de décevoir ses parents...)

Dans d'autres cas, une vision de soi limitée poussera le sujet à la dépendance vis à vis d'autrui : on peut établir des relations satisfaisantes avec les autres mais on se limite au rôle le suiveur, on ne passe que sur les voies déjà explorées par d'autres.

La confiance en soi.

3ème composantes de l'estime de soi, **s'applique surtout à nos actes**. Etre confiant c'est penser que l'on est capable d'agir de manière adéquate dans les situations importantes. La confiance en soi peut sembler moins fondamentale que l'amour de soi ou la vision de soi, dont elle serait une conséquence. C'est en partie vrai mais son rôle est primordial dans la mesure où l'estime de soi a besoin d'actes pour se maintenir ou se développer. Ne pas redouter outre mesure l'inconnu ou l'adversité témoigne d'un bon niveau de confiance en soi.

L'équilibre de l'estime de soi.

Ces 3 composantes de l'estime de soi entretiennent généralement des liens d'interdépendance : l'amour de soi (se respecter quoiqu'il advienne, écouter ses besoins et ses aspirations) facilite incontestablement une vision positive de soi (croire en ses capacités, se projeter dans l'avenir) qui, à son tour, influence favorablement la confiance en soi (agir sans crainte excessive de l'échec et du jugement d'autrui.)

Sources :Amélia Lobé "**l'estime de soi, c'est malin** 2014 éditions quotidien malin

papapositive.fr **le petit cahier de la confiance en soi** 15 outils à découvrir

Christophe André, François Lelord **L'estime de soi**.1999

Jean Maubourquette " **De l'estime de soi à l'estime du Soi**" de la psychologie à la spiritualité.Bayard 2002

Présentation du thème à partir des auteurs