

Sciences et pseudo-sciences, 2019, n° 327, p. 70-74.

<https://www.pseudo-sciences.org/Doper-l-estime-de-soi-Des-faits-et-des-illusions>

Doper l'estime de soi ? Des faits et des illusions

Jacques Van Rillaer

Professeur émérite de psychologie
à l'Université de Louvain

L'être humain réfléchit sur lui-même et se juge. Ses auto-évaluations ont manifestement un impact affectif et motivationnel. Depuis les réflexions publiées par William James en 1890 sur « l'estime de soi », les psychologues ont abondamment utilisé cette notion. James, le père de la psychologie américaine, la définissait comme « la valeur qu'on s'accorde à soi-même » et il précisait qu'elle résulte de la comparaison des succès et des prétentions dans des domaines que l'on juge importants¹. Il notait qu'on augmente l'estime de soi en multipliant les succès ou en diminuant le niveau d'aspiration.

La réflexion sur l'estime de soi remonte loin dans le temps. Au II^e siècle, Marc-Aurèle notait : « Je suis souvent étonné de voir combien chacun s'aime lui-même plus que tout et pourtant tient moins compte de son propre jugement sur lui-même que de celui des autres » (*Pensées*, XII 4). C'était un thème de prédilection des moralistes des XVII^e et XVIII^e siècles. Ainsi Vauvenargues écrivait : « Nous n'avons pas assez d'amour-propre pour dédaigner le mépris d'autrui »². Plus près de nous, Nietzsche conseillait : « Nous devons redouter celui qui se hait lui-même, car nous serons les victimes de sa rancune et de sa vengeance. Cherchons donc comment l'entraîner à s'aimer lui-même ! »³.

James a peu évoqué l'estime de soi. Au début du XX^e siècle, le neurologue viennois Alfred Adler est le principal promoteur de l'idée que le désir d'être reconnu et valorisé par autrui est une motivation essentielle de l'être humain.

Une idée devenue de plus en plus populaire

L'estime de soi est devenue un thème essentiel de la psychologie américaine dans les années 1960. Le psychothérapeute Carl Rogers y a largement contribué. Formé à la psychanalyse, il s'en est éloigné en élaborant son « approche centrée sur le client »⁴. Une de ses idées maîtresses est que l'être humain a une « tendance naturelle à développer ses potentialités pour autant qu'il bénéficie durant son éducation d'une « considération positive inconditionnelle », c'est-à-dire qu'il se sente fondamentalement accepté et estimé, même si certains comportements sont désapprouvés par des adultes. Rogers a commencé par dire que cette attitude est capitale dans les relations thérapeute-client⁵ et parents-enfants, puis a développé la même idée pour la relation enseignant-élève⁶. Roy Baumeister note que « malheureusement, au fil du temps, la considération positive inconditionnelle est devenue l'idée que les parents et les enseignants ne devraient jamais

¹ James, W. (1890) *Principles of Psychology*. Holt, vol. 1, p. 311.

² La Rochefoucauld. Vauvenargues. *Œuvres choisies*. Paris : Garnier, 1954, § 540, p. 388.

³ Nietzsche, F. (1881) *Aurore*. Trad., *Œuvres philosophiques complètes*. Gallimard, tome IV, 1970, § 517.

⁴ Rogers, C. (1951) *Client-centered therapy*. Boston : Houghton Mifflin, 560 p.

⁵ Rogers a utilisé le terme « client » plutôt que « patient » pour indiquer que la personne venant en consultation est un partenaire *actif* qui paie un professionnel pour l'aider à résoudre des problèmes.

⁶ Rogers, C. (1969) *Freedom to learn*. Merrill, 358 p.

critiquer les enfants et devraient les féliciter même pour des réalisations médiocres et banales, ou tout simplement parce qu'ils sont ce qu'ils sont »¹.

La conviction de l'importance cruciale de l'estime de soi s'est développée surtout dans la psychologie humaniste, un courant d'allure philosophique opposé à la psychanalyse et au behaviorisme, jugés trop réducteurs et trop déterministes. L'auteur le plus célèbre est Nathaniel Branden, qui a publié en 1969 à Los Angeles *The psychology of self-esteem : A new concept of man's psychological nature*. Son ouvrage a connu un succès considérable. Il écrivait que l'estime de soi est un besoin fondamental et le facteur *le plus important* pour comprendre le comportement, ce qu'il ne cessera de répéter. Ainsi en 1984 : « Je ne peux imaginer un seul problème psychologique qu'on ne puisse faire remonter (*that is not traceable*) au problème de l'estime de soi »².

Dans la psychologie académique, Stanley Coopersmith, professeur à l'université de Californie-Davis, est un des premiers chercheurs célèbres sur ce thème. Il a publié en 1967, dans *The Antecedents of Self-esteem*, les résultats de comparaisons d'enfants sur la base de questionnaires d'estime de soi. La haute estime de soi allait de pair avec la sociabilité et le succès scolaire. Une estime de soi moyenne était corrélée au conformisme. Une basse estime de soi s'accompagnait de faibles performances et d'une forte sensibilité aux critiques. L'éducation des enfants avec une haute estime de soi se caractérisait par la « considération positive » dont parlait Rogers, mais aussi par des règles fermes de ce qui est permis et non-permis. Les enfants avec une faible estime de soi étaient éduqués sans amour et sans limites claires aux comportements.

D'un souci personnel à un mouvement social

Durant la décennie suivante, des centaines d'études et des dizaines de livres sont parus. Beaucoup de pys et un large public adhèrent à l'idée qu'être aimé et estimé par ses parents est « le » facteur déterminant du développement harmonieux de l'enfant et que ne pas être « considéré positivement » génère une faible estime de soi et de nombreuses pathologies.

Le gouvernement de la Californie vota en 1986 un budget annuel de 245000 \$ pour un groupe de travail sur l'estime de soi et la création de « self-esteem committees » à travers toute la Californie. L'idée était que l'augmentation de l'estime de soi dans la population ferait faire d'importantes économies à l'État grâce à la diminution des échecs scolaires, de la toxicomanie, de la criminalité et des grossesses d'adolescentes. Des millions de parents et d'enseignants se mirent à faire croire aux enfants qu'ils étaient bons ou excellents dans tout ce qu'ils faisaient. La flatterie, autrefois mal vue, devenait une norme sociale.

Un premier bilan de cette politique, effectué par des chercheurs de l'université Berkeley, parut en 1989³. Le préfacier affirmait à la première page : « Beaucoup, si ce n'est la plupart, des plus importants problèmes sociaux trouvent leurs racines dans la faible estime de soi d'un grand nombre de gens qui composent la société », mais il avouait à la page 8 que les résultats ne confirmaient pas les fortes attentes du groupe de travail : les corrélations entre l'estime de soi et les comportements problématiques étaient faibles ! « Le véritable problème que nous avons à résoudre, écrivait le préfacier, est de voir comment prouver scientifiquement qu'une faible estime de soi est une importante variable indépendante dans la genèse de problèmes sociaux majeurs ». Cet aveu ne remet pas en question le *Self-esteem Movement*.

¹ Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. & Vohs, K.D. (2003) Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles ? *American Psychological Society*, 4, p. 38.

² Branden, N. (1984) In defense of Self. *Association for Humanistic Psychology*, août-septembre, p. 12.

³ Mecca, A.M., Smelser, N.J. & Vasconcellos, J. (1989) Eds, *The social importance of self-esteem*. Berkeley: University of California Press, 372 p.

Des voix discordantes sont alors apparues, notamment de la part de l'*Association for Psychological Science* (qui regroupe des psychologues soucieux de scientificité). Par exemple des recherches de Roy Baumeister (université Case Western Reserve) montrèrent qu'il n'y avait pas une épidémie de manque d'estime de soi : chez une large majorité des Américains cette estime était bonne¹.

Problèmes méthodologiques

L'estime de soi est généralement évaluée par des questionnaires. Les sujets répondent à des questions comme « Êtes-vous bon à l'école ou au travail ? », « Les gens vous apprécient-ils ? ». La majorité des milliers d'études présentent des corrélations entre un score d'estime de soi et diverses variables. À titre d'exemple : une corrélation de $\pm 0,30$ entre une bonne estime de soi et de bons résultats scolaires.

L'absence de corrélation signifie une absence de causalité, tandis qu'une corrélation, surtout si elle est élevée, permet d'envisager un lien de causalité, mais sans informer sur la nature de ce lien. En l'occurrence, l'estime de soi pourrait déterminer les résultats scolaires, mais il est possible que ce soit les résultats scolaires qui déterminent l'estime de soi. Il est également possible que la corrélation soit le résultat d'une troisième variable, par exemple l'éducation ou une disposition génétique. Des recherches longitudinales ou expérimentales (au sens fort du terme) peuvent donner une idée de la causalité : voir si renforcer l'estime de soi génère de meilleurs résultats scolaires et, d'autre part, examiner si l'amélioration des résultats (spontanée ou organisée méthodiquement) est suivie d'une meilleure estime de soi. Des études montrent que doper l'estime de soi ne fait pas mieux apprendre, tandis que mieux apprendre améliore l'estime de soi².

Les questionnaires portent généralement sur la façon dont la personne s'évalue de façon globale et habituelle. Toutefois, l'estime de soi varie en fonction des situations. Une recherche longitudinale sur plus de 9000 Allemands conclut que l'engagement dans une relation amoureuse s'accompagne d'une nette augmentation de l'estime de soi durant un an, en moyenne, et que la rupture d'une telle relation est suivie, statistiquement, d'une baisse d'estime de soi durant la même durée³.

La démonstration classique des variations de l'estime de soi ⁴.

Des étudiants (N = 78) de l'université du Michigan sont venus à une séance de sélection pour un job d'été très attractif. Ils remplirent des questionnaires, dont l'un d'eux portait sur l'estime de soi. Au moment où ils avaient répondu à la moitié de ce questionnaire, une secrétaire faisait entrer un candidat qui était un comparse des psychologues. Dans la moitié des cas, l'individu était soigneusement habillé et paraissait sûr de lui. À peine assis, il ouvrait un attaché-case dont il sortait un livre de philosophie. Dans les autres cas, le même personnage prenait un air stupide, était mal habillé et mal rasé. Après l'installation du comparse, l'étudiant complétait la seconde partie du questionnaire. La plupart des sujets se sont comparés au comparse : les scores d'estime de soi ont diminué en présence de *Mr. Propre* et ont augmenté avec *Mr. Crade*. Le changement n'a pas été de même importance chez tous. Les chercheurs ont observé ce que d'autres avaient constaté pour l'anxiété, l'agressivité et l'autocontrôle : des personnes adoptent facilement des réactions différentes selon les situations, d'autres sont plus « constantes » ou « consistantes ».

¹ Baumeister, R., Tice, D.M. & Hutton, D.G. (1989) Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57: 547-579.

² Skaalvik, E.M. & Hagtvet, K.A. (1990) Academic achievement and self-concept: An analysis of causal predominance in a developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 292-307.

³ Luciano, E. C., & Orth, U. (2017) Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112: 307-328.

⁴ Morse, S. & Gergen, K. (1970) Social comparison, self-consistency and the concept of self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16: 149-156.

Types d'estime de soi et de narcissisme

Des chercheurs distinguent l'estime de soi « authentique » (*genuine*) et celle « défensive » ou « trompeuse » (*deceptive*). La seconde se caractérise par une forte préoccupation de l'impression produite sur autrui. On la retrouve notamment chez des adolescents qui briment des camarades qui, eux, ont souvent une faible estime de soi¹.

On distingue par ailleurs l'estime de soi et le narcissisme. Le second terme caractérise une personne convaincue d'être supérieure, manifestant un besoin intense d'être admirée, exploitant les autres et manquant d'empathie. Les personnes ayant une bonne estime d'elles-mêmes ne sont pas nécessairement narcissiques, mais les personnes narcissiques ont généralement une très haute estime d'elles-mêmes. Ces dernières réagissent beaucoup plus mal aux critiques et aux vexations, que celles qui ont une estime de soi « authentique », et elles sont plus facilement violentes². L'évolution d'une relation avec une personne narcissique est souvent décevante : le partenaire peut être très séduit au début et finalement très déçu, la trouvant difficile à vivre³. Depuis quelques années, des psychologues distinguent trois types de personnalité narcissique : le type à *haut fonctionnement* (*high-functioning narcissist*), énergique, séducteur, toujours en quête de pouvoir ; le type *manipulateur*, agressif, malveillant ; le type *fragile*, envieux, anxieux, facilement déprimé⁴.

Bienfaits d'une estime de soi modérée

La très forte estime de soi et le narcissisme présentent de sérieux inconvénients pour soi et pour l'entourage. Une faible estime de soi en présente également. Dans l'un et l'autre cas, les réactions agressives sont plus fréquentes que chez les personnes ayant une estime de soi modérée⁵.

Des études longitudinales montrent qu'une faible estime de soi prédispose à des épisodes dépressifs⁶. Elles révèlent également qu'il est fréquent que les personnes qui souffrent d'anorexie ou de boulimie se caractérisaient déjà avant ces troubles par une faible estime de soi et un fort perfectionnisme. Celles dont l'estime de soi est particulièrement mauvaise progressent le moins lorsqu'elles font une psychothérapie⁷.

De toutes les corrélations de l'estime de soi avec d'autres variables, la plus élevée est celle avec le bien-être subjectif, surtout dans les sociétés individualistes, comme les sociétés occidentales⁸. Dans les sociétés collectivistes, comme la japonaise, le bien-être est davantage dépendant la

¹ Salmivalli, C. *et al.* (1999) Self-evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem, and defensive egotism as predictors of adolescents' participation in bullying situations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25: 1268-1278.

² Bushman, B. & Baumeister, R. (1998) Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75: 219-229.

³ Wurst, S. *et al.* (2017) Narcissism and romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112: 280-306.

⁴ Cottraux, Jean (2017) *Tous narcissiques*. Odile Jacob, 228 p.

⁵ Rasmussen, K. (2016) Entitled vengeance : A meta-analysis relating narcissism to provoked aggression. *Aggressive Behavior*, 42: 362-379. — Donnellan, M.B. *et al.* (2005) Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior and delinquency. *Psychological Science*, 16: 328-335.

⁶ Sowislo, J. & Orth, U. (2013) Does low self-esteem predict depression and anxiety ? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139: 213-240.

⁷ Van der Ham T. *et al.* (1998) Personality characteristics predict outcome of eating disorders in adolescents: a 4-year prospective study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 7:79-84.

⁸ Baumeister, R. *et al.*, *Op. cit.*, p. 37.

qualité des relations interpersonnelles¹. L'amélioration de l'estime de soi s'accompagne généralement d'un plus grand sentiment de bonheur². Il semble donc y avoir un lien de causalité.

L'estime de soi est corrélée à la prise d'initiatives et d'entrée en contact avec d'autres, ainsi qu'avec la fréquence d'intervention dans des groupes³. À noter qu'une grande confiance dans ses capacités peut mener à l'imprudence et à des catastrophes.

Estime de soi et éducation

Depuis plusieurs dizaines d'années, l'estime de soi, l'individualisme et le narcissisme ont nettement augmenté chez les Américains et les Occidentaux. Le « Mouvement de l'estime de soi » a probablement joué un rôle dans cette évolution. En France, Françoise Dolto y a sans doute contribué par des slogans du genre : « L'enfant n'a pas tous les droits, mais il n'a que des droits. Les parents n'ont sur sa personne aucun droit : ils n'ont que des devoirs »⁴ ; « Un enfant, aidez-le à être égoïste ! Non pas que vous lui donniez l'exemple de l'être, mais aidez-le, lui, à être égoïste ! Il deviendra le plus généreux des êtres, s'il pense à ce qu'il désire, s'il va jusqu'au bout de ce qu'il désire, s'il prend le risque de ce qu'il désire »⁵.

Les réseaux sociaux, avec *Facebook*, les *selfies*, etc., ont renforcé le narcissisme de la *Generation Moi*, selon l'expression qui fait le titre d'un ouvrage de Jean Twenge, qui a étudié cette évolution avec une équipe de l'université San Diego⁶.

Les jeunes Américains d'origine asiatique sont nettement moins touchés par l'épidémie de narcissisme que ceux d'origine européenne. Ils font preuve d'un meilleur contrôle d'eux-mêmes, une compétence sans doute apprise suite à des récompenses de comportements qui régulent des réactions impulsives. Ils obtiennent de meilleurs résultats scolaires, alors que leurs scores aux tests de Q.I. ne sont pas meilleurs⁷.

Encenser des enfants indépendamment des comportements (« tu es intelligent », « tu es le meilleur », « que tu es belle ! ») renforce le narcissisme et ne fait pas travailler plus ou mieux. Par contre, enseigner des méthodes d'étude permettant d'atteindre des objectifs bien dosés, cela améliore le sentiment d'auto-efficacité et l'estime de soi. L'idéal n'est cependant pas un enseignement programmé à tel point que tout devient facile. Il importe que l'enfant se confronte régulièrement à des difficultés et cherche à surmonter des échecs⁸.

On a cru que le culte de l'estime de soi allait résoudre nombre de problèmes psychologiques et sociaux. Ce faisant, on les a aggravés. Il y a mieux à faire : l'apprentissage de la gestion de soi, de l'effort méthodique, de l'étude régulière, de l'altruisme... avec comme conséquences un sentiment d'estime de soi et de bien-être.

¹ Diener, E. & Diener, M. (2009) Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 851-864.

² DeNeve, K. & Cooper, H. (1998) The happy personality : A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 : 197-229.

³ LePine, J.A. & Van Dyne, L. (1998) Predicting Voice Behavior in Work Groups. *Journal of Applied Psychology*, 83: 853-868.

⁴ *La cause des enfants*. Laffont, 1985, p. 285.

⁵ *Les Chemins de l'éducation*. Gallimard, Folio, 2000, p. 447.

⁶ Twenge, J. (2014) *Generation Me*. 2^e éd., New York, Atria Books. — Twenge, J. (2018) *Génération Internet*. Trad., Mardaga, 464 p.

⁷ Flynn, James (1991) *Asian Americans : Achievement beyond IQ*. Routledge, 184 p.

⁸ Dweck, C. & Reppucci, N. (1973) Learned helplessness and reinforcement responsibility in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25: 109-116. — Dweck, C. (2010) *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite*. Trad., Mardaga, 312 p.