

# L'ESTIME DE SOI

By Djezia MIMOUNI

Psychologue Clinicienne



# I. AUX ORIGINES DE L'ESTIME : QUAND LE DROIT D'ÊTRE SE CONSTRUIT

Avant de s'aimer, il faut s'être senti exister.

L'estime de soi ne se décide pas à l'âge adulte ; elle se tisse bien avant les mots, dans le tout premier lien, là où l'être humain découvre sa place dans le monde à travers la présence de l'autre. Avant même de penser, l'enfant ressent. Et ce ressenti fondateur naît du regard, du ton, du geste, du rythme du parent qui s'ajuste à lui.

Dès les premiers jours, le monde de l'enfant n'est qu'une succession de sensations : la chaleur d'une peau, le son d'une voix, la douceur d'un visage penché sur le sien. Ce sont ces expériences répétées, presque invisibles, qui bâtissent la toute première vérité psychique : le monde est sûr, je peux être.

Lorsque les bras qui le portent sont stables, quand la présence répond à l'appel, le corps du bébé se détend ; son système nerveux apprend que le lien n'est pas un danger mais un appui. Il encode alors un message simple et fondateur : je peux avoir besoin et être entendu.

Mais lorsque ces réponses manquent, lorsqu'elles sont incohérentes, absentes ou intrusives, le corps enregistre une autre réalité : je ne peux compter que sur moi-même, je dois me méfier.

Cette méfiance précoce devient une posture intérieure. Elle n'est pas une pensée, mais une empreinte corporelle : un mode de survie.

C'est là que se construit la matrice de l'estime de soi.

Elle ne naît pas d'un discours ni d'un apprentissage, mais d'une expérience affective et sensorielle : celle de se sentir accueilli dans son existence.

L'enfant qui a été entendu apprend naturellement à se reconnaître ; celui dont les besoins ont été ignorés apprend à se contenir.

Quand le regard reçu est stable et ajusté, il inscrit dans le psychisme une certitude silencieuse : je peux être aimé tel que je suis.

Mais quand l'amour se fait conditionnel: je t'aime quand tu réussis, quand tu es sage, quand tu souris, l'enfant n'intègre plus son droit d'exister ; il apprend à le mériter.

À partir de là, tout se joue : l'estime de soi s'enracine dans la reconnaissance ou se fragilise dans l'attente. Un enfant regardé avec bienveillance construit une base interne solide ; un enfant qui attend sans cesse le signe qu'il est « suffisant » grandit sur un sol instable. Cette attente deviendra, bien plus tard, le fil invisible de son existence : celui d'un être qui cherche encore le regard qui lui dira enfin : tu peux être, et c'est bien ainsi.

L'estime de soi n'est pas un luxe psychologique ni une affirmation de caractère ; c'est une empreinte de sécurité.

Elle naît du sentiment, profondément humain, d'avoir été reconnu.

Et c'est de cette reconnaissance que découle la conviction la plus essentielle : je peux exister sans avoir à me justifier d'être.

## II. LES BLESSURES PRÉCOCES : QUAND L'AMOUR DEVIENT CONDITIONNEL



Quand l'amour est stable, l'enfant peut s'appuyer sur lui comme sur un sol ferme. Mais quand il devient aléatoire, mêlé de silence, d'indifférence ou de peur, ce sol se fissure. L'enfant ne renonce jamais à l'amour : il s'y adapte. Et c'est dans cette adaptation que naissent les premières blessures de l'estime de soi.

Certains enfants grandissent dans un environnement où la tendresse existe, mais sans constance. Un parent trop pris, trop inquiet, trop exigeant, parfois simplement trop fatigué pour être émotionnellement présent. Le message implicite devient alors : « je t'aime, mais seulement quand tu es comme il faut ». L'enfant comprend très tôt que son droit d'exister dépend de sa capacité à ne pas déranger. Il se fait sage, discret, brillant, docile. Il apprend à mériter le regard, plutôt qu'à le recevoir.

Ce n'est pas un choix, c'est une stratégie de survie.

D'autres, au contraire, grandissent dans le tumulte : les cris, les colères, les humiliations, la peur d'un désamour soudain.

Dans ces contextes, l'enfant développe une hypervigilance affective : il surveille le moindre signe, anticipe les humeurs, se construit autour de la peur de mal faire. Il n'ose plus être spontané, car chaque élan pourrait déclencher la déception ou la colère. Là encore, il apprend à ne pas être lui-même pour continuer d'être aimé.

Et puis il y a les absences. Celles qui ne crient pas, mais qui blessent en silence. Les parents physiquement présents, mais émotionnellement absents.

Ceux qui ne voient pas, qui n'entendent pas, qui ne ressentent pas. L'enfant perçoit cette distance sans pouvoir la nommer : il tend la main vers un vide, et c'est ce vide qu'il apprend à habiter.

Il grandit avec la sensation diffuse d'être de trop, d'être seul, d'être mal calibré pour le monde. Ce sentiment ne s'efface pas ; il devient la toile de fond de son rapport à soi.

Face à ces manques, chaque enfant trouve une manière d'exister. Certains se suradaptent, s'appliquent, deviennent performants, convaincus qu'il faut mériter la reconnaissance.

D'autres s'effacent, deviennent discrets, apprennent à se rendre invisibles pour ne plus souffrir.

D'autres encore endossent une fausse force : ils rejettent la dépendance, s'arment d'indépendance ou d'ironie, persuadés qu'ils n'ont besoin de personne.

En surface, ces postures paraissent différentes. En profondeur, elles obéissent au même mécanisme : la peur d'être rejeté si l'on se montre tel que l'on est.



C'est ainsi que se crée une confusion fondamentale : l'amour devient conditionnel, l'existence devient un effort. L'enfant apprend à s'évaluer à travers le regard des autres. Il n'est plus simplement lui-même : il devient le résultat attendu.

Et ce glissement imperceptible s'imprime dans sa mémoire affective. Il ne s'agit pas d'une pensée, mais d'une empreinte biologique : le corps, le système nerveux, la respiration portent la trace de cette tension. Devenu adulte, il ne se souvient pas toujours de ce qu'il a vécu, mais il en rejoue les effets. Cette impression persistante de ne jamais être "assez", de devoir prouver, justifier, corriger. L'impossibilité de se sentir pleinement digne de repos, de tendresse, de lenteur.

Chaque fois qu'il échoue, qu'il déçoit, qu'il s'expose, la blessure originelle s'active: non pas comme un souvenir, mais comme une émotion archaïque. Le cœur bat plus vite, la gorge se serre, la honte revient, sans mots pour l'expliquer. Ces blessures de l'estime ne détruisent pas, mais elles déforment.

Elles obligent à survivre au lieu de vivre, à contrôler au lieu de sentir. Elles donnent naissance à des vies remplies mais vides, brillantes mais fatiguées, pleines d'objectifs mais dépourvues d'ancrage.

Car derrière chaque réussite, chaque effort, chaque performance, il y a encore cette quête : celle du regard qui manque. Et c'est cela, le cœur de la blessure d'estime : non pas un manque d'amour au sens sentimental, mais un manque de sécurité affective.

Une faille dans le sentiment d'avoir le droit d'exister, même quand on ne fait rien pour le mériter.

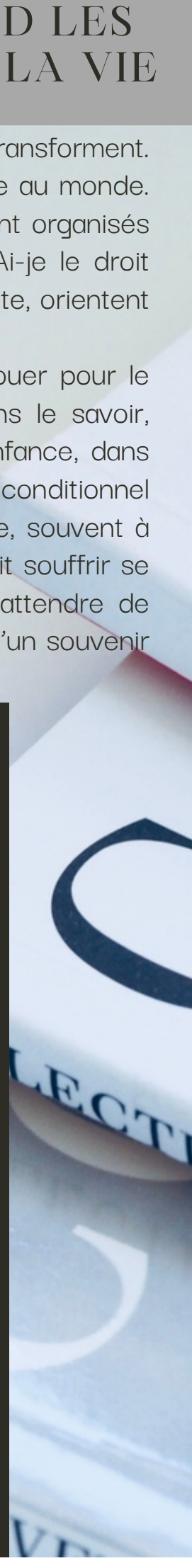
Une mémoire du corps qui dit encore, des années après : "fais attention, ne sois pas trop, ou tu seras seul."

### III. LES ROUAGES DE L'ADULTE : QUAND LES ANCIENS MANQUES DIRIGENT ENCORE LA VIE

Les blessures d'estime ne disparaissent pas avec le temps : elles se transforment. Ce qui a été inscrit dans la relation première devient une manière d'être au monde. L'enfant grandit, mais les circuits émotionnels de son cerveau demeurent organisés autour des mêmes questions silencieuses : "Suis-je digne d'amour ? Ai-je le droit d'exister tel que je suis ?" Ce sont ces traces anciennes qui, à l'âge adulte, orientent inconsciemment les choix, les relations, les peurs et les élans.

Ce que le psychisme n'a pas intégré, il tente inlassablement de le rejouer pour le réparer. C'est ce qu'on appelle les cycles de répétition affective. Sans le savoir, l'adulte reproduit les mêmes schémas émotionnels que ceux de son enfance, dans l'espoir inconscient d'en changer la fin. Celui qui a grandi avec un amour conditionnel cherche sans cesse la validation. Celui qui a vécu l'indifférence réclame, souvent à travers le conflit, la preuve d'exister. Celui qui a appris que dépendre fait souffrir se protège en devenant autonome à l'excès, persuadé qu'il ne doit rien attendre de personne. Derrière chaque posture, il y a une tentative de se protéger d'un souvenir émotionnel resté vivant.

Ces scénarios se rejouent dans les relations amoureuses, amicales ou professionnelles. On s'attache à ceux qui nous rappellent inconsciemment nos premiers modèles : distants, critiques, instables, ou difficiles à satisfaire. Non pas par choix rationnel, mais parce que le corps reconnaît ces atmosphères. Elles sont familières. La douleur connue rassure plus que le bonheur inconnu. C'est le paradoxe du psychisme blessé : il revient sans cesse vers ce qui l'a fait souffrir, simplement parce que c'est ce qu'il sait aimer. Ainsi se met en place une mécanique invisible : celle de la répétition. Elle agit comme une boussole dérégulée qui oriente toujours dans la même direction. Le besoin d'amour devient une quête insatiable, car l'objet recherché n'est pas dans le présent, mais dans le passé. Ce que l'on attend de l'autre dépasse toujours ce qu'il peut donner : on espère une réparation qu'aucun regard adulte ne pourra offrir. On ne cherche pas un amour nouveau, mais la réécriture d'un amour manquant. Tant que cette dynamique reste inconsciente, elle enferme dans un cercle sans fin : l'attente, la déception, la honte, puis la reconstruction illusoire avant que tout recommence.



Certaines personnes se reconnaissent dans le manque ; d'autres s'y opposent frontalement. Mais ces deux mouvements sont les deux faces d'un même héritage. Ceux qui recherchent sans cesse la validation extérieure sont prisonniers d'un besoin d'amour inassouvi. Ceux qui affirment n'avoir besoin de personne reproduisent la même dépendance à l'envers : ils restent liés à l'autre en s'en défendant. Dans les deux cas, l'histoire continue de se jouer, sous une forme différente, mais avec la même émotion originelle : la peur de ne pas être aimé pour ce qu'on est. Cette mécanique n'est pas une fatalité. Elle est une tentative de guérison, maladroite mais sincère. Le psychisme répète ce qu'il n'a pas compris, non pas pour se punir, mais pour tenter de transformer ce qui n'a pas pu l'être. Tant que la mémoire affective n'est pas reconnue, elle continue de guider nos gestes, nos désirs et nos jugements. Comprendre cela, ce n'est pas accuser ses parents ni se condamner à l'analyse infinie. C'est éclairer les zones de soi qui agissent encore dans l'ombre.

À ce stade, beaucoup pensent : "je sais tout cela, mais rien ne change." Et c'est normal. Car la compréhension intellectuelle ne suffit pas à modifier une empreinte émotionnelle. Ces traces ne vivent pas dans les pensées, mais dans le corps, dans les réflexes, dans les tensions qui se déclenchent avant même qu'on y réfléchisse. C'est pourquoi le travail sur l'estime n'est pas seulement une affaire de raisonnement : c'est une rééducation intérieure, une expérience vécue, répétée, qui permet au système nerveux d'apprendre que l'amour n'est plus une menace, que l'on peut exister sans se défendre.

Petit à petit, ce que l'on croyait être des défauts : hypersensibilité, besoin d'amour, peur du rejet, se révèle être des signaux de l'histoire affective. Ils ne disent pas "je suis faible", mais "je n'ai pas été sécurisé". Ce glissement de sens est une clé de transformation majeure : ce n'est plus la personne qu'il faut changer, mais la mémoire qu'il faut apaiser. L'adulte apprend alors qu'il n'est pas "cassé", mais organisé autour d'une ancienne blessure. Et à partir de là, une autre vie intérieure devient possible : celle où l'on n'agit plus sous la dictée du manque, mais depuis un sentiment d'existence retrouvé.

# IV. RECONSTRUIRE L'ESTIME : RESTAURER LE DROIT D'EXISTER

On ne « répare » pas une estime abîmée : on la (re)construit, souvent pour la première fois. Pour beaucoup d'adultes, ce n'est pas une restauration, mais une naissance. Ce n'est pas qu'ils se sont « cassés » en chemin : c'est qu'ils n'ont jamais eu les fondations nécessaires pour se sentir exister pleinement. Leur psychisme a bâti autrement: sur la vigilance, le contrôle, l'adaptation. Ils ont remplacé la sécurité intérieure par l'effort constant de mériter leur place. Travailler sur l'estime, c'est venir poser ce socle qu'ils n'ont jamais eu la chance d'avoir.

## 1. Reprogrammer les fondations émotionnelles

L'estime de soi ne se reconstruit pas avec des mots, mais avec des expériences répétées de sécurité. Le cerveau humain ne se modifie pas par la logique : il se transforme par la relation, la constance et la bienveillance vécue. Chaque fois qu'un adulte s'autorise à ressentir sans se juger, à parler sans se corriger, à se reposer sans se justifier, il envoie à son système nerveux un message nouveau : je peux **être** sans danger. Ce sont ces micro-expériences, vécues dans la durée, qui reconfigurent les circuits émotionnels endommagés dans l'enfance.

Au départ, cette reconstruction passe par un apprentissage concret : apprendre à se parler avec douceur là où la voix intérieure juge encore, apprendre à accueillir ses émotions sans s'y identifier, à écouter le corps plutôt que de le contraindre. L'objectif n'est pas de « penser autrement », mais de ressentir autrement. Quand le corps commence à comprendre qu'il n'a plus besoin de se protéger en permanence, les défenses s'assouplissent, les tensions se relâchent, la respiration s'élargit. Le système nerveux cesse d'être en mode survie ; il entre en régulation. C'est là que l'estime commence à naître : non pas dans la tête, mais dans le corps.

## 2. Cesser de chercher à l'extérieur ce qui doit naître à l'intérieur

Tant que l'on attend d'autrui la reconnaissance manquante, on reste dépendant du regard extérieur. Or, aucun amour, aussi sincère soit-il, ne peut réparer une faille qui n'a jamais été comblée de l'intérieur. Le but n'est pas de cesser d'aimer, mais de cesser d'espérer que l'autre devienne le garant de notre valeur. La vraie réparation ne vient pas d'être aimé, mais de se réapprendre aimable. Cela demande de redevenir, pour soi-même, ce parent intérieur qui a manqué. Ce n'est pas un concept, mais un entraînement : se tenir la main quand la peur revient, se consoler quand la honte surgit, se féliciter dans les moments de courage silencieux. C'est apprendre à se contenir, à se parler comme on aurait voulu qu'on nous parle : avec patience, tendresse et respect. Peu à peu, cette voix nouvelle remplace la voix critique héritée du passé. Et c'est dans cette bascule que se joue la transformation : l'adulte n'attend plus d'être reconnu, il commence à se reconnaître lui-même.

### **3. Déconstruire le mythe de la perfection**

Beaucoup confondent estime et performance. Ils croient qu'ils s'aimeront enfin le jour où ils auront "réussi". Mais l'estime n'est pas le fruit du résultat : c'est ce qui permet de se sentir valable même dans l'imperfection. Ce que l'on appelle souvent "manque de confiance" n'est qu'un symptôme d'un amour de soi conditionné. Tant que la valeur dépend du succès, du regard ou de l'utilité, elle reste précaire. Reconstruire l'estime, c'est se libérer de cette illusion. C'est accepter que l'erreur, la fragilité, la fatigue, ne soient pas des preuves d'infériorité, mais des expressions de l'humanité. C'est cesser de vivre en se corrigeant et commencer à se rencontrer. Cette réhabilitation du droit d'être imparfait est l'un des actes les plus puissants du processus : elle libère de la honte et restaure la dignité.

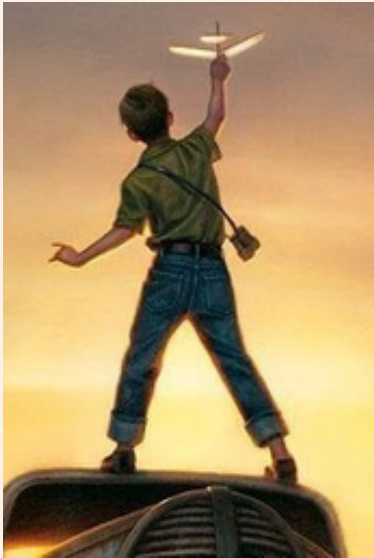
### **4. Faire la paix avec l'enfant intérieur**

L'enfant blessé n'a pas disparu : il vit encore dans les replis du psychisme, cherchant un lieu sûr où déposer sa peur et sa solitude. Tant que cet enfant n'est pas reconnu, l'adulte reste sous son emprise : il agit, travaille, aime ou fuit pour ne plus ressentir cette douleur ancienne. Le véritable travail de reconstruction consiste à rétablir le lien entre ces deux parts de soi : l'adulte capable et l'enfant resté en attente d'amour. Cela ne se fait pas en "effaçant" le passé, mais en le réintégrant. L'objectif n'est pas de pardonner, mais de comprendre. Comprendre que ce qui a manqué n'était pas de l'amour en quantité, mais de la sécurité dans la manière d'aimer. Comprendre que les parents eux-mêmes ont souvent transmis ce qu'ils avaient reçu. Et qu'à travers cette compréhension lucide, on cesse enfin de se juger pour ce qu'on est devenu : on apprend à se regarder avec la même compassion qu'on aurait voulu recevoir.

### **5. L'estime retrouvée : le retour à soi**

Quand le corps cesse de lutter, quand l'esprit cesse de se juger, une sensation nouvelle émerge : celle d'exister sans condition. Ce n'est pas un triomphe, c'est une paix. On ne cherche plus à être "mieux", mais à être vrai. On n'a plus besoin d'être aimé pour sentir qu'on a de la valeur : on le sait, silencieusement, profondément. L'estime de soi n'est pas un état à atteindre, c'est un rapport au vivant : la manière dont on s'habite, dont on se parle, dont on se tient debout dans le monde. C'est la conscience tranquille d'avoir le droit d'exister : sans prouver, sans plaire, sans performance. Ce n'est pas une confiance flamboyante ; c'est une tendresse lucide envers soi. Alors, tout change : les relations deviennent plus authentiques, les choix plus alignés, la vie plus respirable. Non pas parce qu'on a tout guéri, mais parce qu'on ne cherche plus à se sauver. L'estime de soi, c'est le moment où l'on comprend qu'il n'y a rien à mériter. Il n'y a qu'à se retrouver. Et dans ce retour à soi, tout recommence, enfin, à exister.

# CONCLUSION : RETROUVER LE DROIT D'ÊTRE



L'estime de soi n'est pas un état à conquérir, ni un objectif à atteindre. C'est un retour.

Un retour à soi, à ce lieu intérieur que l'on a trop longtemps quitté en croyant qu'il fallait mériter sa place dans le monde.

Ce que l'on appelle souvent "manque d'estime" n'est pas un défaut personnel, mais la trace d'un amour conditionnel. Ce n'est pas soi qu'il faut changer, mais la manière dont on s'est appris à exister.

Pendant des années, beaucoup cherchent à "devenir" : plus fort, plus stable, plus confiant, plus lumineux. Mais cette course vers une "meilleure version de soi" est souvent une autre forme d'exil. Elle part du même présupposé : ce que je suis ne suffit pas. On se façonne, on se corrige, on s'épuise à vouloir correspondre à une image de soi que personne n'a jamais vraiment validée. Et pourtant, le véritable tournant, celui du Eurêka intérieur, survient quand on comprend qu'il n'y a jamais eu de version de soi à atteindre.

Il n'y a rien à devenir.

Il n'y a qu'à revenir, à ce qui, depuis le commencement, attendait d'être reconnu.

Tout ce que nous cherchons à "acquérir" : la force, la valeur, la paix, était déjà là, sous les couches de peur, de honte et d'adaptation.

Ce n'est pas un progrès, c'est un dégel.

Ce n'est pas une reconstruction, c'est une re-connexion.

L'estime véritable naît quand on cesse de se corriger pour enfin s'écouter.

Quand on arrête de se vouloir autrement pour commencer à s'habiter.

Quand on comprend que la complétude ne vient pas de la perfection, mais de la réconciliation.

Alors, le combat intérieur s'apaise. Le regard sur soi devient tendre, le corps se détend, la vie retrouve sa densité.

Ce n'est pas une victoire éclatante, mais un apaisement profond : celui d'un être humain qui cesse de se fuir et recommence à s'aimer.

Il n'y a pas de "meilleure version de soi-même".

Il n'y a que soi, entier, vivant, vulnérable, légitime.

Et le jour où l'on cesse de chercher à devenir quelqu'un, on commence enfin à **être**.

# CONTACT



*Djezia Mimouni*

Djezia MIMOUNI

Psychologue Clinicienne

60, Boulevard Carnot, 06400 Cannes

[www.djeziamimouni.com](http://www.djeziamimouni.com)

Tel: 07 60 10 65 97