

ATELIER
ASPECT COGNITIF DE L'ESTIME DE SOI

Maroc 2006

**Ch. MIRABEL-
SARRON**

PLAN

- ❖ Définitions
- ❖ 1ère partie : conceptualisation comportementale et cognitive
- ❖ 2ème partie : les thérapies
- ❖ 3ème partie : résultats cliniques
- ❖ Conclusions

DEFINITIONS (1)

Concept transnosographique et dimensionnel, disposition mentale qui se traduit à un niveau comportemental.

Détermine la manière dont le sujet se représente dans les situations sociales (assertif, défensif, protecteur,..).

Rabelais nous disait déjà: «la valeur d'un homme se mesure à l'estime qu'il a de lui-même».

William James (1842-1910) : «L'estime que nous avons de nous-même dépend entièrement de ce que nous prétendons être et faire».

Établissement d'un quotient : succès rapportés sur prétentions .

LES DIFFERENTS MASQUES DE L'ESTIME DE SOI

- Concerne des troubles de l'axe I et de l'axe II du D.S.M.
- Beaucoup de troubles en psychopathologie sont liés à une problématique de l'estime de soi.
- Il peut être à l'origine, ou favoriser le maintien des troubles et prédispose à des rechutes.

L'estime de soi « trait » se retrouve dans différents troubles de la personnalité : évitante, narcissique, antisociale,..

Dans la dépression, l'estime de soi est basse et constitue à la fois un symptôme, un facteur de risque, de gravité et de rechutes.

Basse dans les troubles anxieux dont les phobies sociales, les dysmorphophobies et le t.a.g.

Effondrée dans tous les traumatismes physiques et psychologiques, uniques ou répétés.

Les addictions dont les troubles des conduites alimentaires.

La mauvaise image de soi est un facteur prédictif d'un t.c.a Garner, Garfinkel (1997).

L'estime de soi est basse est due à la pathologie elle-même ou encore à la comorbidité psychiatrique des T.C.A.

Une estime de soi élevée se rencontre dans les épisodes maniaques.

COMPOSANTES DE L'ESTIME DE SOI

Acquisition par étapes successives. Elle se construit par l'image qu'on renvoie à l'enfant de lui avec différents cercles d'influence en fonction de l'âge.

L'interaction entre certaines caractéristiques biologiques du sujet avec son milieu est à la base des théories du tempérament. Ainsi l'individu sélectionne des situations et entreprend des activités dans le but d'une harmonisation avec son tempérament (condition de stimulations qu'ils sélectionne ou construit).

Caractère développemental du tempérament réside dans l'importance des capacités parentales à répondre aux caractéristiques biologiques de l'enfant. Le trait de tempérament s'ajuste et se développe en relation avec les réactions parentales.

Un trait pathologique s'installe si il y a un mauvais ajustement entre les capacités d'adaptation et les conditions de l'environnement.

Au total, ses composantes biologiques sont multiples : psychologiques, développementales et de l'environnement.

1ère PARTIE : CONCEPTUALISATION COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE

Le comportement est acquis par apprentissages successifs.

Les interactions entre l'individu biologique et son environnement crée des croyances psychologiques sur lui et sur le monde appelés schémas de croyances.

Le comportement acquis de l'individu se maintien grâce aux schémas, grâce aux interactions avec l'environnement et grâce aux conséquences de son comportement selon le modèle S.O.R.C.

CONSTITUTION DE L'ESTIME DE SOI

L'environnement précoce bienveillant apprendra à l'enfant à se considérer comme son meilleur ami.

- 1) l'enfant doit se sentir accepté dans sa personne, son être, ses émotions, sa pensée, sa personne même si ils peuvent désapprouver ses comportements fautifs.
- 2) donner à ses actions des limites. éviter de le ridiculiser, et de l'humilier.
- 3) définir des attentes raisonnables et proportionnées et encourager ses efforts.
- 4) l'enfant imite ses éducateurs, et apprend de ces personnes leur estime de soi.
- 5) Il prend et se nourrit des marques d'attention, d'affection, des compliments (Organisation de fêtes d'anniversaire, notion de feed-back pour construire cette estime).

Au total, c'est avec l'acquisition de l'autonomie que l'individu se forge l'estime de sa valeur personnelle, de sa compétence en se comparant davantage à soi-même et à ses propres progrès.

FORMES COMPORTEMENTALES DE L'ESTIME DE SOI

Elle comporte deux aspects différents :

L'amour de soi
La confiance en soi

Ou encore l'estime de soi pour sa personne
De l'estime de soi pour ses compétences.

On la différencie de l'estime du Soi

Au lieu de s'efforcer de s'aimer et d'acquérir de la confiance en soi, l'individu qui cultive l'estime du Soi à d'autres exigences et cultive la voie du détachement.

LES VARIATIONS DE L'ESTIME DE SOI

Une personne à bonne estime de soi, se pense digne du respect et de l'amour des autres.

A l'opposé, avec une faible estime de soi, il ne se considère pas digne du respect et de l'amour des autres.

Bonne estime en valeur personnelle et faible estime en compétence :
personne passive, hypersocialisation pour faire oublier son défaut de compétence.

Estime en valeur de soi base, et estime en ses compétences haute :
personne hyperactive dans le travail , perfectionniste souvent qui pense qu'en travaillant bien il aura l'amour et la reconnaissance des autres.

Le carencé affectif, par peur d'être exploité par les autres, peut refuser d'exploiter ses talents..

CONSEQUENCES DE LA FAIBLE ESTIME DE SOI

Les personnes a faible estime de soi, sont très sévères vis-à-vis d'eux même et rarement satisfaits de leurs performances, même si elles sont objectivement valables.

« quand ils ont fait très peu, ils se punissent beaucoup et quand ils ont fait beaucoup ils se félicitent très peu »
(Boisvert, Beaudry 1979)

SCHEMAS COGNITIFS DE MAINTIEN D'UNE FAIBLE ESTIME DE SOI

J' ai besoin qu' on m' aime,
Je ne suis pas capable de...,
Je dois faire toujours mieux,
Je n' arrive jamais à me décider,
Je dois me méfier des autres,

....

MODELISATION FONCTIONNELLE

S : manque de nourritures affectives.

O : je me représente comme nulle, sans valeur.

R : je n'exprime pas mes besoins, ni mes désirs. Je n'obtiens pas. Je ne ressens pas d'émotion agréable quand j'ai obtenu. Je ne suis pas fier de moi.

C : Dépression, trouble de personnalité.

COMPOSANTES COGNITIVES DE L'ESTIME DE SOI

Elle aura quatre impacts :

1. La pensée (cognition) :

«je ne peux pas», «c'est trop difficile», «je ne sais pas comment faire?», «peut-être que je ne suis pas capable de faire cela», «je ne suis pas assez bien», «quelqu'un d'autre ferai mieux que moi» ;

2. Les émotions :

Appréhension, anxiété, colère, frustration, peur des nouvelles situations, découragement, démoralisation ;

3. Les comportements :

Passif, se mettre en second plan, demander de la réassurance, hésitation... ;

4. La perception de son corps :

Posture général du corps, ne pas regarder les autres dans les yeux, tension, nervosité, léthargie.

2ème PARTIE :
LES THERAPIES COMPORTEMENTALES
ET COGNITIVES

LES THERAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVE

Souvent en groupe (une quinzaine de séances de 90 minutes).

Pour exemple : 4 séances sur l'estime de soi, 9 séances d'affirmation de soi, (demande, refus, critiques, compliments, ..) la dernière séance consacrée à la prévention des rechutes.

Approche psycho-éducative, découverte guidée identification des schémas cognitifs, et gestion émotionnelle, résolution de problème.

L' APPROCHE PSYCHO-EDUCATIVE ET DECOUVERTE GUIDEE

Définition de l' estime de soi.

Définition des atouts et des manques.

L' estime de soi n' est pas un état figé, défini dans l' enfance, mais il évolue toute la vie.

Variations de l' estime de soi, et leurs liens avec les schémas cognitifs.

Modèle du baromètre de l' estime de soi.

Estime de soi est un ratio entre le succès et les prétentions.

Le nombre de succès dépend du nombre d' objectifs fixés par chacun.

Ceux a basse estime de soi se fixent souvent des objectifs irréalisables, générant ainsi un succès improbable, voire un sentiment d' échec important.

Les personnes à haute estime de soi, se fixent des objectifs réalisables, couronnés de succès qui renforcent leur estime.

L' entraînement à l' affirmation de soi est envisagé comme un outil qui permet de nourrir l' estime de soi.

TECHNIQUES POUR AUGMENTER L'ESTIME DANS SA VALEUR DE SOI

- 1) Substituer aux expressions nuisibles à l'estime de soi, des expressions constructrices.
- 2) Gérer son dialogue intérieur, ses cognitions.
- 3) Répondre à des commentaires extérieurs destructeurs.
- 4) S'exprimer en terme d'attributs sur soi-même « j'ai du talent pour ... ».
- 5) Exprimer des capacités contrastées.

TECHNIQUES POUR AUGMENTER L'ESTIME DANS SA COMPETENCE DE SOI

Répétez chaque jour chacune de ces techniques :

1. Se comporter comme si :
Pensez à des personnes que vous connaissez et qui ont confiance en eux : leurs postures, leurs actions, leurs pensées... ;
2. Limitez l'autopunition :
Soyez indulgent avec vous-même, combattez vos biais de pensée et prenez conscience de vos qualités ;
3. Observer votre entourage :
Repérez les personnes qui diminuent votre confiance en vous et réduisez le temps que vous passez avec eux ;
4. Combattez vos schémas cognitifs :
par exemple : «la vie doit être parfaite», «tous les êtres humains doivent s'aider entre eux», «les autres ont toujours raison», «je ne suis pas assez bon», «je ne suis pas assez efficace», «si je ne fais pas tout parfaitement, je ne suis pas assez bon»...
5. Accepter ses erreurs puis les ignorer :
Tout le monde fait des erreurs, mais ne pas en tirer une conclusion générale irréversible sur vous-même ;
6. Accepter votre évolution en dent de scie :
L'estime de soi n'est pas une dimension stable. Le développement de votre flexibilité ira de pair avec l'augmentation de l'estime de soi, la rigidité en sera son ennemi.

GERER SON DIALOGUE INTERIEUR

- 1) Auto observation du discours intérieur
- 2) Prise de conscience de l' autocritique
- 3) Vérifier la réalité de ses auto jugements.
- 4) Recherche les facteurs qui soutiennent puis contredisent ces auto jugements.
- 5) Rechercher les avantages, puis les inconvénients d'une telle pensée.
- 6) Pourquoi cette autocritique est-elle destructrice
- 7) Utilisation de la décentration cognitive

APPROCHE COGNITIVE DES PENSEES DRAMATIQUES

- 1) situation : Jeanne, 28 ans, demande une augmentation de salaire.
- 2) émotions : embarras 90% injustice 20%.
- 3) sensations physiques : palpitations cardiaques, rougeur du visage.
- 4) pensée : je ne me sens pas capable, il ne va pas m'écouter, il va me rejeter.

EXAMEN DE L' EVIDENCE DE JEANNE (1)

examen de l' évidence pour :

cela va nuire à notre relation 70%

je vais devoir chercher un nouvel emploi 60%

il ne me laissera plus de responsabilités 50%

je suis une incapable 10%

il va me renvoyer sans aucun dédommagement financier 40%

examen de l' évidence contre :

il ne donne pas l' impression d' avoir une attitude hostile il peut être ennuyé 30%

il n' y pensera plus tout à l' heure 10%

je suis une travailleuse 80%

toute l' équipe dit apprécier mon travail 40%

je n' ai pas eu d' augmentation depuis cinq ans 80%

l' an passé une augmentation m' avait été promise, et rien 80%

EXAMEN DE L'EVIDENCE DE JEANNE (2)

Quel est le pire qui puisse m'arriver ?

Quel est le meilleur ?

Qu'est ce qui a la plus forte probabilité ?

Quels sont les arguments qui vont prédire un tel désastre ?

Ces pensées anticipatoires dramatiques sont elles habituelles ?

Si un ami se trouvait dans pareille situation que lui diriez-vous ?

Qu'allez-vous en penser dans un mois ?

Dans deux ans, vous souviendrez-vous de cette situation ?

Quels sont les éléments du passé qui me montrent que je peux bien réagir à ce style de situation ?

Qu'est ce que je peux changer dans cette situation pour qu'elle se passe autrement ?

Si les événements ne se passent pas favorablement, quelles seront les conséquences négatives pour moi ?

Sur quelles ressources extérieures je pourrai m'appuyer pour gérer cette situation défavorable ?

CONCLUSIONS DE JEANNE

Définir une action concrète, je reformulerai ma demande dans le calme.

Je prends un risque, mais cela ne nécessite pas d'être nerveuse.

Écrire ma demande avant l'entretien.

Revoir les augmentations qui ont eu lieu autour de moi.

Revoir ma dernière augmentation.

COMBATTRE L' AUTOCRITIQUE PERSONNELLE : LE TEST

Test : lire attentivement chacun des adjectifs suivant comme si ils vous définissaient, puis évaluez votre confiance en vous :

Faible,
Pathétique
Peu séduisante
Peu aimable
Incompétente
Horrible
Non souhaitée
Stupide
Inadaptée

COMBATTRE L' AUTOCRITIQUE PERSONNELLE : L' EXEMPLE

Situation : projet de sortie avec Marc.

Émotions : doute, tristesse.

Pensée : j' ai perdu tout espoir.

Analyse de la situation par examen de l' évidence

Je suis en colère contre moi 100%

Je me sens coupable 80%

Il m' a oublié 80%

Je pourrai l' appeler 70%

Quel est ce type de garçon 60%

Qu' est ce qu' il fait avec moi 90%

Apprécier l' impact de ces autocritiques sur les émotions et sur le comportement.

COMBATTRE LES AUTOCRITIQUES

Relevez un à deux exemples de cognitions autocritiques sur vous-mêmes par jour.

Constituer votre liste de critiques sur vous-même.

Elles sont le fruit d'un biais de pensée, elles sont exagérées.

Rechercher leurs avantages et leurs inconvénients.

Entreprendre un dialogue avec vous-même : rechercher des alternatives de pensée, pour mettre à distance.

Les jours où j'ai plus confiance en moi comment je ressens la situation présente ?

Dans une dizaine d'années qu'est ce que je penserai de cela ?

On ne peut pas toujours être parfait.

Tout ne peut pas bien se passer.

Se féliciter pour toutes les bonnes choses.

Reconstruire sa représentation mentale en incluant ses caractéristiques positives.

AVANTAGES ET INCONVENIENTS

Des auto jugements négatifs :
«Je ne lui apporte rien, qu' est ce qu' il fait avec moi »

AVANTAGES	INCONVENIENTS
<p>Je ne me confronte pas à la situation (je ne téléphone pas..) Ne faisant rien, je suis sûre de ne pas faire d' erreur, Je n' aurai pas l' air ridicule.</p>	<p>Je fais de moins en moins de choses, Je régresse, Les autres me trouvent insignifiante, Les autres pensent que je fais très peu de choses dans la vie, Je me trouve nulle.</p>

CONSTRUIRE SA LISTE DE SES QUALITES

Qu'est ce que vous aimez à propos de vous-même ?

Quelles sont les qualités que vous possédez ?

(même si elles ne sont pas là tout le temps, et qu'elles ne s'expriment pas totalement)

Quand vous avez eu des difficultés, quelles facultés de vous-même avez-vous utilisées ?

Qu'est ce que vous faites de bien ? dans quels domaines ? (et non pas ce que vous faites de parfait)

Quelles compétences avez-vous acquises ? (sport, langues, ..)

Comment les autres vous estiment ?

Quelles sont les valeurs qu'ils vous accordent ?

Comment ils vous complimentent ?

Quelles sont les qualités que vous aimez partager avec les autres et que vous avez également ?

(lutter contre le double standard : les qualités que vous appréciez chez les autres, vous les appréciez chez vous avec un tout autre niveau d'exigence beaucoup plus élevé)

Comment quelqu'un, qui vous connaît bien, qui pense du bien de vous, pourrait vous décrire ? en tant qu'ami, collègue, ou parent ?

une fois la liste constituée, appliquer un point chaque jour et tenir un journal quotidien, le relire chaque semaine, puis chaque mois.

METHODE DU CONTINUUM

Autre méthode pour identifier qualités et défauts :

- 1) Faire la liste séparée des qualités et des défauts.
- 2) Pour chaque caractéristique tracer un bipole.
- 3) Situer une croix sur chaque bipole pour donner l'intensité de votre qualité ou défaut.
- 4) Donner les bipoles vides à plusieurs amis et demander qu'ils situent l'intensité de la caractéristique sur le continuum.
- 5) Comparer les différentes informations.
- 6) Définir sa cartographie et la compléter, si besoin.

CONSOLIDATION DE LA LUTTE CONTRE LES PENSEES D'AUTOCRITIQUES ET D'ANTICIPATION ANXIEUSE

Utilisation de l'emploi du temps de Beck (1979)

Évaluation de chaque activité selon les deux critères de Lewinsohn :

- Accomplissement
- Plaisir

Permet :

- De mettre en évidence les activités effectuées
- Contredit « je ne fais rien, je suis nulle »

JE PRENDS DES DECISIONS MALGRE MON AUTOJUGEMENT CRITIQUE

- 1) Je fixe un objectif accessible.
- 2) Faire la liste de toutes les décisions qui sont à prendre
- 3) Évaluer pour chacun le niveau de difficulté entre 0 et 100
- 4) Mettre une seconde note qui reflète la gravité des conséquences .
- 5) Choisir une décision au taux de risque le plus faible
- 6) Dérouler la démarche de résolution de problème

liste de toutes les solutions,

liste des avantages et inconvénients pour chaque solution,

choisir la solution qui présente le meilleur compromis,

choisir une solution et l'appliquer.

FAIRE FACE A SES PREJUGES

C' est l' idée de l' échec qui fait peur et non pas l' échec lui-même.

- 1) Faire la liste des échecs possible et indiquer en pourcentage le taux de gravité.
- 2) Ne pas me trompe sur l' heure du rendez-vous 100%.
- 3) Établir la liste de mes préjugés par rapport aux échecs et répondre par une réponse rationnelle (technique Ellis).

un échec signifie que je suis nulle !

Réponse rationnelle : même des personnes très bien ont des échecs

devant un échec tout est foutu !

Réponse rationnelle : quelques échecs sont parfois récupérables.

LUTTER CONTRE LA PROCRASTINATION (autre conséquence d'une estime de soi fragile)

- 1) Mettre à jour les pensées intérieures qui empêchent d'agir,
- 2) Ne pas attendre la motivation pour agir,
- 3) Ne pas remettre au lendemain,
- 4) Se faire un plan d'action,
- 5) Procéder par étapes,
- 6) Évaluer pour chaque action la difficultés mais aussi la satisfaction,
- 7) Faites vous l'avocat de la défense,
- 8) Soyez indulgent avec vous-même et fier de ce que vous avez fait,
- 9) Accepter de ne pas tout faire à la fois.

TECHNIQUE DE MINDFULNESS

travail cognitif sur les autocritiques

but : plutôt que d'argumenter, de modifier les pensées négatives autocritiques, les accueillir, les laissez-passer.

Asseyez-vous, fermez les yeux, respirez lentement, laissez venir les pensées négatives qui vont inévitablement se manifester. Ne cherchez pas à les chasser, continuez à vous concentrer sur votre respiration.

La pensée négative est comme un ami que vous accueillez dans votre maison, laissez le entrer, puis repartir quand il le désirera.

La métaphore des nuages est une autre proposition possible
«prenez le temps de regarder les nuages dans le ciel, de les suivre dans leur déplacement sans chercher à les chasser »..

3ème PARTIE :
RESULTATS THERAPEUTIQUES

EXEMPLE DE TROIS ETUDES A LA C.M.M.E.

⇒ Chez les sujets déprimés hospitalisés

Mirabel Sarron C., Vera L. (2000)

Le patient déprimé unipolaire avec E.D.M., le patient déprimé chronique et le sujet guéri dont le dernier épisode a plus de 2 ans, ont tous une estime de soi effondrée quantitativement mais différente selon les sous échelles de l'estime de soi.

⇒ Chez les patientes aux troubles des conduites alimentaires

Eiber R., Vera L., Mirabel Sarron C. (2004-2005)

33 anorexiques, 34 anorexiques boulimiques, 36 boulimiques : estime de soi basse dans 84,5% des cas.

⇒ Chez des patients bipolaires

Mirabel Sarron C., Siobud-Dorrocant E., Docteur A. (2006)

Amélioration de l'estime de soi après groupe T.C.C. de 20 séances.