



Le royaume de l'estime de soi

« Bienvenue au Royaume de l'estime de soi! Pour pouvoir y entrer, vous devez répéter trois fois : "Je suis adorable". »

C'était là l'idée principale du livre de Diane Loomans, intitulé *The Lovables in the Kingdom of Self-Esteem* (*Les Adorables dans le Royaume de l'estime de soi*), un livre ayant pour but de stimuler l'estime de soi des enfants. Le livre était accompagné d'un cahier d'exercices ainsi que d'une affiche à suspendre au mur pour nous aider à nous rappeler à quel point nous sommes des personnes spéciales. Un curriculum scolaire sur un thème similaire a également été développé. Ce programme était intitulé *Self-Science* (*la science de soi*) et visait à encourager les enfants à échapper à un esprit qui s'enfonce dans la boue pour adopter un esprit qui brille de tous ses feux, les rendant ainsi capables d'accomplir tout ce qu'ils voulaient.

Ces deux exemples sont le résultat d'un engouement à la mode de la fin des années 1980, qui avait pour but d'enseigner aux enfants à développer une grande estime d'eux-mêmes, ce qui devait leur permettre de résoudre tous leurs problèmes. Toutefois, cet accent mis sur l'estime de soi et la valorisation de soi a rapidement conduit au narcissisme. À force de se faire dire qu'ils étaient bien spéciaux, les enfants ont commencé à se croire meilleurs que tous les autres et à penser que, s'ils poursuivaient leurs rêves, ils pourraient devenir tout ce qu'ils désiraient.

Devenus adolescents, ces enfants caressent des rêves fantastiques qu'ils croient pouvoir accomplir un jour du fait qu'ils sont si spéciaux. Il existe aujourd'hui un taux exceptionnellement élevé d'adolescents qui croient pouvoir devenir des vedettes instantanées, des millionnaires instantanés et des héros instantanés. Cela explique en partie la grande popularité des émissions du genre « Stars Académie », « Le Banquier » ou « Canadian Idol ». Les médias nous répètent que le succès instantané est à la portée de chacun. Les adolescents croient qu'ils sont tellement uniques et spéciaux qu'ils sont sur le point de devenir les meilleurs. Ce niveau élevé d'optimisme a beaucoup contribué au grand nombre d'adolescents dépressifs autour de nous de nos jours. Certains adolescents ont vécu toute leur vie dans l'espoir de devenir célèbres, mais une fois qu'ils font face à la vraie vie, ils commencent à s'apercevoir que c'est fort peu probable. Leur perception d'être si spéciaux est soudainement anéantie, ce qui peut conduire à la dépression.

L'accent mis sur la croissance de l'estime de soi a produit un autre effet secondaire : beaucoup d'adolescents de nos jours pensent qu'avoir une belle apparence est synonyme de se sentir bien. Les chirurgies plastiques, l'emploi de stéroïdes, l'anorexie et la boulimie ont augmenté de manière significative. Les adolescents se servent de tous ces moyens pour changer l'apparence de leur corps, dans le but de se sentir mieux en eux-mêmes.

Il est facile de perdre le respect pour les autres personnes, quand, constamment, nous nous sommes fait répéter que nous sommes tellement intelligents et tellement spéciaux. Notre tendance naturelle est alors de penser que nous sommes plus malins que nos professeurs ou que nous en savons bien plus que nos parents.

En tant que chrétiens, il est important de prendre conscience que toute notre valeur et toute notre estime viennent de Dieu. Nous savons qu'en dehors de notre Sauveur Jésus-Christ nous sommes des pécheurs indignes, mais que, par sa grâce et par le don de son Fils, Dieu nous a appelés ses propres enfants et a déversé sur nous une pluie de bénédictions variées! À travers ces bénédictions, nous sommes transformés en personnes désirant servir Dieu et leur prochain et nous apprenons à trouver notre valeur dans la vie nouvelle qu'il nous a donnée. En ne cherchant pas en nous-mêmes notre valeur et notre raison d'être, mais bien plutôt en Jésus-Christ, nous pouvons éviter de tomber dans le narcissisme de notre époque et chercher plutôt à obéir à la volonté de Dieu et à imiter Jésus-Christ.

Taryn Boeringa

Traduit de « The Kingdom of Self-Esteem », *Roadside Assistance*, vol. 2, n° 5, juin 2008.

www.ressourceschretiennes.com



2014. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))