

# RESTAURER SON ESTIME DE SOI



Pourquoi parler de ce sujet ?

L'estime de soi comme vous le savez, c'est l'image que l'on a de soi-même, la valeur que nous avons à nos propres yeux.

Cette image de nous-mêmes va influencer beaucoup d'autres choses : nos relations avec les autres, la manière dont je vais apporter aux autres et la manière de recevoir des autres . On va par exemple se croire incapable d'apporter aux autres, ou encore indigne de recevoir des autres, voire de recevoir de Dieu. Un comble !

Or la richesse d'une Eglise réside dans sa capacité à faire circuler la grâce de Dieu des uns vers les autres.

*« veillez à ce que personne ne se prive de la grâce de Dieu »  
(Hébreux 12.15)*

Or qu'est-ce que c'est cette grâce de Dieu circulant parmi nous ?

Ce sont toutes paroles de réconfort de soutien, d'accueil, d'encouragement, d'empathie, de bénédictions, de paix... Toute attitude bienveillante, attentionnée, affectueuse, reconnaissante, pleine de douceur, avenante... etc. La liste serait encore longue...

Celui qui a une image dévaluée de lui-même, ne se croira pas digne de recevoir toutes ces grâces, ni capable non plus de l'offrir aux autres. La mauvaise estime de soi est donc un mensonge, et Dieu va rétablir SA vérité dans votre cœur, au sujet de vous même.

## **I Les origines d'une mauvaise image de soi**

### **° Le discours des autres à mon sujet**

Des fois elle prend sa source dans le contexte familial. Selon les mots qui étaient employés pour parler de vous. Selon comment vos frères et sœurs, vos parents, les copains de classe, les professeurs vous appelaient, vous désignaient. Si vous étiez toujours comparé à un autre qu'on valorisait à votre détriment...

Bien sûr tous ne réagissent pas de la même manière face aux mêmes choses. Notre sensibilité et notre personnalité entrent aussi en ligne de compte. Certains seront capables de passer par-dessus des paroles rabaissantes, des humiliations, des préférences dans la fratrie, et d'autres pas. Vu que c'est en priorité dans le cadre familial que se construit cette image de soi, les paroles prononcées par nos parents à notre sujet ont un profond impact sur nous.

### **° Des humiliations répétées**

Les paroles, mais aussi les attitudes et les actes à notre égard auront une répercussion sur notre appréciation de nous-mêmes: se prendre une fessée devant tous à la risée des autres, des tâches ingrates à répétition, ou encore être trop souvent le coupable désigné. Tout cela va amener le sujet à avoir de lui la même image peu reluisante que les autres lui projettent.

Dans le contexte familial le préadolescent est dépendant des adultes : ses parents et proches sont en majorité ceux qui ont ce rôle de façonner l'image qu'il aura de lui-même. Donc selon qu'une tâche sera dégradante ou une attitude valorisante à son égard, son image en sera affectée de manière négative ou positive.

Le milieu scolaire également contribue dans une large mesure à édifier l'image de soi, car l'enfant y passe beaucoup de temps, et les parents ne sont pas toujours au courant de tout ce qui s'y déroule. Des camarades de classe mais aussi des enseignants, peuvent se livrer à des actes en apparences anodins, mais lourds de conséquences plus tard dans la vie adulte.

L'humiliation peut prendre différentes formes, elle peut même se poursuivre dans la vie adulte : dans la vie professionnelle, dans le couple, enfermant la personne dans le silence et dans une vie repliée sur elle-même. Tout son développement émotionnel et son épanouissement s'en trouvent affectés, associés à une méfiance à l'égard des autres.

### **° Un traumatisme émotionnel**

Pire est le traumatisme émotionnel lié à un abus sexuel. C'est l'un des cas si ce n'est celui qui entraîne la plus grande dégradation de l'image de soi, et aussi la reconstruction la plus difficile. C'est une véritable catastrophe: un perpétuel sentiment d'infériorité lié à une sensation constante d'être sale.

### **° Entretenu par ses présupposés**

Cela consiste à interpréter les attitudes des autres à notre égard à travers le filtre d'une mauvaise image de soi. Et ce filtre va déformer la réalité.

Prenons un exemple : au bureau, une personne décide de servir le café à tous ses collègues du service, et involontairement il oublie l'un d'eux, celui précisément qui a un problème d'image de soi. Il n'est alors pas impossible que l'oublié pense : « je ne veux pas la peine d'être servi par quelqu'un, la preuve je suis le seul qui n'a pas été servi... » Et donc non seulement l'image est rabaissée à ses propres yeux mais celui qui en est victime pense que les autres aussi le voient de la même manière. Il justifie ainsi tout le dégoût qu'il a de lui-même à travers de fausses interprétations qui le confortent dans les idées qu'il a de lui-même.

## **II. Des hommes valorisés par Dieu**

### **a - Gédéon le « petit pauvre » devenu héros de Dieu**

Dans Juges 6 :11-12, 14-15, Dieu dit à Gédéon « tu es vaillant », et lui répond « ma famille est pauvre et je suis le plus petit...».

C'est typique chez l'homme ayant un sentiment d'infériorité : il a un mauvais rapport au faire et à l'avoir : c'est pour lui un moyen

de compenser son déficit d'image et d'assurance en soi. Pour lui, être un « vaillant » c'est être riche et avoir la reconnaissance des siens et des autres.

C'est ainsi que certains vont se tuer dans les études ou au travail, et seront mêmes brillants, pour parvenir à une réussite sociale afin d'apaiser ce besoin de se valoriser à leurs propres yeux.

Certains hommes ont été célèbres dans l'Histoire, on sait moins qu'ils l'ont été en combattant une mauvaise image d'eux-mêmes : Démosthène, grand orateur grec était bègue. Beethoven, pianiste virtuose était malentendant, et Napoléon était de petite taille...

Et d'autres seront durs avec eux-mêmes, respectant à outrance les règles établies, pour éviter tous risques de réprimandes, vécues comme un dur rappel de leur piètre image. Ils ne s'accordent aucune occasion de se faire plaisir, ni de moments de joies avec des amis, car ils le vivent comme des récompenses imméritées.

*Or pour se récompenser il faut s'aimer, mais celui qui a une mauvaise image de lui-même ne s'aime pas !*

Dieu a redéfini Gédéon avec ses mots à lui : « tu es un vaillant héros ! » MAIS, Dieu lui a d'abord dit : « l'Eternel est avec toi ». Ce qui veut dire lorsque l'Eternel est dans la place toute notre condition change ! Dieu s'est « assis » comme pour regarder son héros (Juges 6 :11) dont il allait bientôt se servir pour une grande victoire!

Dieu est avec toi et ce sont SES mots qui définissent qui tu es : « Perle de prix » Matthieu 13:46. Et avec lui tout devient possible tu peux enfin devenir tout ce qui était impossible jusqu'ici: tu peux entreprendre et réussir : réussir ton couple, ta vie de famille, tu peux diriger des hommes, exprimer les dons spécifiques que tu as reçus, et être heureux sans avoir besoin de prouver quoi que ce soit à qui que ce soit. Car rien ni personne ne peut s'opposer à sa volonté dans ta vie : « **Si Dieu est pour nous qui sera contre nous ?** » **Romains 8 :31**

#### **b – Joseph, mal aimé de ses frères**

Le cas de Joseph est lui, familial, dans Genèse 37 :3-10. On n'est pas loin du vilain petit canard, sauf que les choses vont empirer, s'aggraver. Joseph fini par être rejeté par ses frères qui vont le vendre pour se débarrasser de lui (Genèse 37 :27). Il arrive chez Potiphar, et là il vit une belle accalmie : Potiphar lui fait confiance, il réussit très bien son ascension sociale. Jusqu'à ce que la femme de Potiphar vienne faire capoter tous ses espoirs. Lui qui pensait avoir laissé derrière lui tout un passé familial douloureux, c'est à nouveau le cortège des échecs.

Joseph aurait très bien pu dire : « oui, tout ce que j'entreprends échoue il y a comme une poisse qui me colle depuis des années, ma famille, tout le monde finit par me détester quoi que je fasse... »

De là à croire qu'on est programmé depuis l'enfance pour être un perdant, un loser, il n'y a qu'un pas. Que Joseph n'a jamais franchi ! Mais certains ont fini par le franchir, à force de déconvenues dans leur vie... Et alors ils vont parler d'eux-mêmes avec le langage de ceux-là mêmes qui leur ont causé du tort : « t'es qu'un bon à rien, finalement tout le monde à raison. Même dans ta famille personne ne misait un copek sur toi, alors arrête de te fatiguer ».

*Quand on croit qu'on est fait pour l'échec on va d'échec en échec.  
Joseph n'a jamais cessé de croire en ce que Dieu lui a dit en songes.*

#### **c – Devenir ce que Dieu dit de moi**

En songe Dieu lui avait montré qu'il serait un personnage important : Genèse 45 :6-8

Les circonstances négatives n'ont rien changé au plan de Dieu avait pour Joseph.

Ce que Dieu dit vient effacer les mensonges par lesquels les autres nous ont définis et nous-même aussi. Dieu rétablit en nous la vérité ainsi que les ressources qui nous ont fait défaut nous privant jusqu'ici d'être celui qu'il avait prévu que nous soyons.

Joseph parle le langage de Dieu : Genèse 45 :8 « ce n'est pas vous... c'est Dieu... » Dit-il !

*Ce ne sont pas les autres qui déterminent qui tu es ou dois être, ce ne sont pas les autres qui définissent la vie que tu dois avoir*

*c'est Dieu !*

### **III Reconstruire mon estime de soi**

#### **a – Brise les blocages imposés par d'autres**

Lisons ce que dit Jaébets dans sa prière dans I chroniques 4 :9-10

*« Jaébets était plus considéré que ses frères ; sa mère lui donna le nom de Jaébets en*

*disant : C'est parce que je l'ai enfanté avec douleur. Jaébets invoqua l'Eternel le Dieu d'Israël en disant : Si tu me bénis et que tu étendes mes limites, si ta main est avec moi en sorte que je ne sois pas dans la souffrance... Et Dieu lui accorda ce qu'il avait demandé »*

Jaebets signifie « *dans la souffrance* ». Il décide de ne plus subir la définition de sa mère qui pesait sur sa vie depuis des années. Ensuite il dit « *Etends mes limites* » autrement dit : redonne-moi mon potentiel et mes capacités qui jusqu'ici ont été limités. Et arrête cette spirale de malheurs et souffrances qui me poursuit !

Adresse-toi à Dieu toi aussi et exprime ta propre situation à Dieu, en décrivant ce qui te fait mal, comme l'a fait Jaébets. Ensuite crois que Dieu lève tous tes blocages comme il l'a fait pour Jaébets.

#### **b – Prie et parle comme Dieu parle de toi**

C'est une décision de foi avec Dieu : Tu ne t'appelles plus « looser », ni « bon-à-rien », ni non plus par un mot à 3 lettres, ou par termes finissant par « asse », non ! Tu es « perle de grand prix » (matthieu 13 :46), fils et fille du Roi... tu es appelée « saint » (1 Pierre 2 :9)

Parle de toi comme Dieu parle de toi. Dieu a de bonnes choses en réserve pour toi, c'est normal tu es son enfant.( Matthieu 7 :11).

Il te « préserve » dans sa sécurité, et veut guérir ta souffrance qui n'est pas physique mais psychologique, car il est venu pour ça : (luc 4 :18) « *Il m'a envoyé pour guérir ceux qui ont le cœur brisé* ».

#### **d – Entre dans ta destinée**

Pour Jaébets « Dieu accorda ce qu'il avait demandé ». Parce que c'est ce que Dieu avait prévu pour lui, avant que sa mère l'appelle ainsi. Dieu t'exauce toi aussi car il veut que tu entres dans son plan prévu pour toi, avant le déchainement de tous les mensonges qui sont venus affecter ta vie.

Dieu rétablit le cours de ta destinée selon qu'il l'a promis dans sa parole.

*« Je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Eternel, projets de paix et non de malheur afin de vous donner un avenir et de l'espérance. »* (Jérémie 29 :11)

### **Conclusion**

**Une nouvelle définition de toi vient d'avoir lieu,**

**La vie est désormais libérée en toi,**

**Tu peux vivre, voire même déborder sur les autres...**

**Merci à Dieu pour ce miracle qui te restitue à toi-même.**

**Dany Vaubien**

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



