

XXXVII Colloque de L'AITQ

**Les DIMENSIONS HUMAINES
De l'intervention en dépendance
Octobre 2009**

Conférence : L'estime de soi

Donnée par: Sylvain Seaborn

Travailleur social et psychothérapeute

Qui suis-je ?

Mon parcours, mes études,
ma pratique

But de la conférence

La conférence se veut avant tout un rappel ou une découverte des principes de base de l'estime de soi et une réflexion sur les enjeux de la reconstruction de l'estime de soi.

Plan de la conférence

- A- Être en relation
- B- L'estime de soi et la confiance en soi
- C- La construction de l'estime de soi
- D- Hypothèse face aux problèmes de toxicomanie
- E- Reconstruction de l'estime de soi

Être en relation

- Nous ne venons pas de nous-même et nous n'arrivons pas terminés.
- Nous avons besoin de l'autre, nous sommes en relation de dépendance physique et psychologique et tout au long de notre vie nous vivons dans l'interdépendance.

L'estime de soi et la confiance en soi.

- Valeur et risque
- Connaître notre force

La construction de l'estime de soi

Qu'est-ce que l'estime de soi?

En général même s'il n'y a pas de consensus, la plupart des chercheurs s'entendent pour dire que l'estime de soi ne se construit pas seule. L'estime de soi se construit en relation.

**Notre valeur : Humaine Physique,
Affective, Professionnelle ...**

Naissance, dépendance, parents et milieu de vie

Le contexte de la dépendance

- Quel enfant suis-je ? Quels parents j'ai ?

Soins affectifs, soins
physiques, attachement

Gratification et frustration

Faire confiance,
encourager le risque

L'autonomie

La notion des miroirs

Absence et abandon

- Besoin et Désir
- Dépendance mature, Interdépendance mature
- Confrontation pour connaître notre force et avoir une perception assez juste de notre valeur nous permettant de s'ajuster.

Problèmes d'estime de soi

- Faible estime de soi
- Trouble de la personnalité narcissique
- Trouble de la personnalité antisocial
- Etc...

Hypothèse face aux problèmes de toxicomanie

Une défense contre la souffrance qu'entraîne la dépendance à un autre

(Des soins inappropriés, inexistants)

(Frustration **ou** gratification)

(Peu d'encouragement aux risques)

(Abandon plutôt qu'absence)

(Difficulté particulière de l'enfant:

ex.: vivre l'absence, l'attente,...)

- Rechercher l'autonomie, l'indépendance :
fuir la souffrance d'avoir besoin d'un autre
 - Remplacer l'autre par un produit, transposer le besoin
 - Satisfaction immédiate
- ... Le besoin d'un autre est toujours présent

Reconstruction de l'estime de soi.

- **Dans une relation de confiance et d'aide**
- Dans une relation de saine dépendance par exemple à un(e) intervenant(e)
- Soins affectifs, Soins psychologiques
- Gratification et Frustration
- Faire confiance, encourager le risque
- L'autonomie
- La notion de miroirs
- Absence et abandon
- Besoin et Désir
- Dépendance mature, Interdépendance mature

Quelques conseils pour la réparation

- Ne pas réparer trop vite
- Permettre la reproduction
- Permettre la reconnaissance
- Permettre la réparation

Conclusion

L'estime de soi se construit dans un lien de dépendance pour évoluer vers une interdépendance mature. Tout cela se construit très tôt dans notre enfance et est sujet à des réajustements constants.