

Croire en soi, une nouvelle pression ?

Valeur centrale de notre société et de l'équilibre psychique qu'elle préconise, l'estime de soi nous aide à nous assumer tels que nous sommes. Mais peut aussi devenir une nouvelle injonction enfermante. Explications.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

BATKOVA ELENA/SHUTTERSTOCK



Autrefois, on naissait dans une famille, un milieu social ou une religion qui façonnaient notre identité et notre trajectoire de vie. Aujourd'hui, bien plus libres de bâtir notre existence comme nous l'entendons, nous devons apprendre à croire en nous pour entretenir au quotidien cette fameuse estime de soi, qui nous permet d'entreprendre et de donner le meilleur de nous-mêmes. « La construction de l'estime de soi est devenue centrale dans notre société, estime ainsi le sociologue Jean-Claude Kaufmann, auteur de *Sociologie de l'identité* [voir « À lire » p. 13]. La bascule a eu lieu vers les années 1960, avec la naissance d'une société centrée sur l'individu : c'est lui qui décide de sa vérité, de sa morale et de ses choix relationnels. On va toujours plus loin dans cette émancipation du sujet puisque, aujourd'hui, on peut même briser les cadres biologiques : une personne née femme qui se sent homme va, par exemple, s'affirmer comme tel, en estimant que ce qu'elle ressent prime sur ce que lui impose la biologie. »

> “L'estime de soi est devenue **un enjeu social.** Il ne suffit plus de la ressentir, il faut aussi la manifester”
>
> • BENOÎT HEILBRUNN, PHILOSOPHE •

Une évolution positive mais épuisante

Chacun revendique aujourd'hui le droit d'être respecté et estimé pour ce qu'il est, avec ses différences et sa singularité. Les homos célèbrent chaque année en juin la fierté homosexuelle (Gay Pride), les personnes en situation de handicap militent pour une société plus inclusive, les femmes réclament, avec MeToo, la fin de l'impunité pour les violences sexuelles dont elles ont longtemps été victimes, dans l'indifférence quasi générale… À l'école ou dans les entreprises, mais aussi en couple ou en famille, le bien-être psychique et l'épanouissement sont également davantage pris en compte, chacun étant encouragé à exprimer ses besoins et à dénoncer les maltraitances ou la stigmatisation dont il s'estime victime. On s'efforce par exemple de combattre le harcèlement scolaire ou moral, de dénoncer les pervers narcissiques ou les mécanismes d'emprise…

« La montée en puissance de l'estime de soi a aussi été une critique de l'humiliation, ce qui a permis de mettre un terme à un certain nombre de pratiques : on ne ridiculise plus un élève ou un salarié comme on pouvait le faire autrefois, on s'efforce de ne plus écraser les autres », commente Benoît Heilbrunn, philosophe, professeur à l'ESCP Business School et auteur de l'essai *Le Poison de la reconnaissance* (voir « À lire » p. 13). Pourtant, cette évolution positive a aussi son revers : l'estime de soi devient parfois une injonction permanente, un diktat un peu épuisant. « Lui donner une importance accrue a permis à beaucoup de personnes de se rendre compte qu'elles avaient de la valeur, mais cette valorisation s'est transformée en une pression diffuse, comme s'il fallait absolument s'estimer, oser et croire en son potentiel à tous les moments de la vie », poursuit le philosophe. S'il est inévitable de vivre aussi des moments de doute et de souffrance, nous sommes ainsi invités à en « faire quelque chose » grâce à la résilience, à leur donner un sens dans le storytelling de notre existence.

« Chacun construit aujourd'hui son identité sous forme de récit intérieur – images mentales, rêverie éveillée… – en se racontant l'histoire de lui-même à partir de ce qu'il est en train de vivre, en essayant d'unifier ce qui fait sens à partir de scènes du passé, du présent ou de l'avenir, estime Jean-Claude Kaufmann. Ce travail cognitif souvent ignoré revêt un poids considérable : il crée une fatigue mentale, des doutes, une peur de se tromper… Alors qu'auparavant, il était beaucoup moins important. Lorsqu'on vivait dans une société du destin, le récit de soi était quasiment déjà écrit : on ajoutait juste des petites notes dans la marge, mais il n'était pas question de changer complètement l'orientation de sa vie. » ●●●

L'obsession de la visibilité

Cette émancipation extraordinaire qui nous permet d'inventer notre vie engendre donc aussi un coût psychologique important : il faut non seulement adhérer au récit de soi que l'on se raconte, mais aussi y faire adhérer les autres en se présentant au monde de la manière la plus flatteuse possible. « Autrefois rapport intime de soi à soi, l'estime de soi est aujourd'hui devenue un enjeu social, poursuit ainsi Benoît Heilbrunn. Il ne suffit plus de la ressentir, il faut aussi la manifester. Dans la société chrétienne, tout être humain était digne d'estime car il avait une valeur sacrée mais, depuis l'avènement de l'individualisme à la fin du XIXe siècle, on a exigé des individus qu'ils expriment socialement leur valeur. »

Comme le décrit le sociologue Alain Ehrenberg dans *La Fatigue d'être soi* (Odile Jacob, 2008), nous sommes entrés dans une logique de « performance de soi » qui nous contraint à afficher nos réussites dans tous les domaines de la vie : carrière, famille, vacances, argent… « Dans le système consumériste dans lequel nous vivons, les objets que nous consommons sont devenus des prothèses de notre identité, des mécanismes d'extension symbolique, comme si nous allions nous étendre psychologiquement grâce aux possessions que nous rendons visibles : vêtements, chaussures, téléphone, voiture… », détaille Benoît Heilbrunn. Cette obsession de la visibilité a bien sûr été renforcée par l'influence grandissante des réseaux sociaux, qui façonnent de nouveaux modèles de réussite. Alors que les influenceurs les plus célèbres – Lena Situations (5,2 millions d'abonnés sur Instagram), Tibo InShape (27 millions d'abonnés sur YouTube)… – sont invités à fouler les mythiques marches rouges du festival de Cannes, 57 % des membres de la génération Z veulent aujourd'hui devenir influenceurs (source : Morning Consult, septembre 2023). Et même pour les étudiants des écoles les plus prestigieuses, le succès professionnel semble désormais se mesurer au nombre d'abonnés, nous explique un article paru récemment dans la revue *XXI* : « D'HugoDécrypte à MyBetterSelf, la bande de Sciences Po qui a préféré Insta à l'ENA » (Noémie Leclercq, 4 mai 2026).

Bien sûr, accéder à une certaine visibilité sur Internet permet souvent de colmater des blessures narcissiques : nombre de blogueuses ou d'instagrameuses ont raconté à quel point leur communauté les avait aidées à mieux accepter leurs imperfections ou leurs difficultés. « Le web permet au début un élargissement du monde relationnel avec l'établissement de petites communautés de soutien à l'estime de soi : on se sent reconnu, moins seul, mais, très vite, on en vient aussi à guetter le nombre de commentaires et de likes, à s'inquiéter lorsqu'ils diminuent. À la griserie des débuts peut parfois succéder une désillusion très pénible », commente Jean-Claude Kaufmann. Alors que 58 % des Français estiment ne pas recevoir le respect qu'ils méritent, que 52 % ne se sentent pas reconnus dans leur vie professionnelle (« Baromètre de la confiance politique », Cevipof, 2025), la Toile ne ferait parfois qu'amplifier l'addiction contemporaine à la reconnaissance et ce besoin de validation permanent que nous attendons des autres.

58 % des Français estiment ne pas recevoir **le respect qu'ils méritent**

• CEVIPOF, 2025 •

La peur de la comparaison et du remplacement

L'omniprésence des indicateurs de performance et des mécanismes d'évaluation renforce aussi les comparaisons et la peur de ne pas être à la hauteur. « Les évaluations hiérarchiques sont toujours présentes, mais elles sont de plus en plus concurrencées par des évaluations horizontales, assure Jean-Claude Kaufmann. On le voit par exemple avec l'amitié : le désir d'amitié n'a jamais été aussi fort et, pourtant, on ne peut s'empêcher de juger ses amis, de commenter leur style de vacances ou leur manière d'élever leurs enfants, de se noter mutuelle-



LES ENFANTS, CHAMPIONS DE L'ESTIME DE SOI ?

Depuis que Françoise Dolto nous a appris que l'enfant est une personne, certains petits ont pris l'habitude d'être beaucoup écoutés et font même parfois la leçon à leurs aînés avec une arrogance que l'on pourrait taxer de *childsplaining*[1]. Cette attention accrue que nous leur portons dès le plus jeune âge, renforce-t-elle forcément leur estime de soi ? « Les consulter très tôt sur leurs désirs les fait aussi rentrer plus jeunes dans cette mécanique de la reconnaissance, ce qui peut générer pour eux une fatigue mentale et un risque de dégradation de l'estime de soi », alerte Jean-Claude Kaufmann. Les aider à décider par eux-mêmes tout en leur posant des limites, c'est tout l'enjeu des débats actuels autour de l'éducation. « L'enfant est de plus en plus considéré comme un sujet, mais ce n'est pas non plus un sujet comme les autres », rappelle le sociologue.

1. Une situation où un enfant explique quelque chose à un adulte d'une manière très sûre de lui, parfois comme s'il était l'expert, même lorsque l'adulte connaît déjà le sujet. À lire : « Êtes-vous victime de *childsplaining* ? », Clara Georges, *Le Monde*, 12 avril 2024.

ment. En leur envoyant des petites piques, même lorsqu'on les aime bien, on cherche à s'unifier soi-même, à renforcer sa cohérence. » Obsédés par l'idée de travailler à notre singularité, de mettre en valeur le « petit plus » qui nous distinguera des autres, nous devons aussi gérer la peur d'être remplacés. « L'un des paradoxes de notre époque est de glorifier en permanence l'individu, tout en faisant porter sur lui la menace d'un possible remplacement, estime ainsi Benoît Heilbrunn. C'est pourquoi le sentiment d'imposture est si fréquent aujourd'hui. L'intelligence artificielle renforce encore cette peur d'être remplacé en rendant plausible l'idée que certaines compétences puissent devenir interchangeables. »
Pour restaurer notre estime de soi sans cesse fragilisée, nous cherchons des solutions par nous-mêmes (exercices de psychologie positive, pratique de l'autocompassion…), mais comptons aussi sur les autres, et notamment sur notre compagne ou compagnon, pour nous rassurer et nous épauler au quotidien. « Les critères du partenaire idéal ont changé, note Jean-Claude Kaufmann. La principale qualité qu'on attend aujourd'hui de lui ou d'elle, c'est le soutien psychologique. J'avais fait par exemple une enquête sur l'insatisfaction sexuelle au sein du couple. Certaines femmes se forçaient à faire l'amour, se sentaient en souffrance, mais ne voulaient surtout pas que leur mari apprenne qu'elles m'avaient parlé car elles tenaient trop à leur couple pour le casser. Le renforcement mutuel de l'estime de soi dans la vie quotidienne, le fait de former, selon leurs termes, une "bonne équipe", n'avaient, pour elles, pas de prix. » Dans une époque qui porte aux nues l'épanouissement personnel et l'affirmation de soi, peut-être devons-nous accepter simplement de ne pas toujours être au top de notre forme et de notre bien-être : l'estime de soi est aussi un sentiment mouvant qui accompagne les soubresauts de la vie. « Elle n'est pas un mur de briques qu'on a construit une fois pour toutes, résume Jean-Claude Kaufmann. Un peu comme Sisyphe avec son rocher, nous n'arrêtons pas d'y travailler, de la construire et de la déconstruire. » ●



À LIRE

Sociologie de l'identité de Jean-Claude Kaufmann. Qu'est-ce que l'identité ? Comment s'est-elle construite ? Le comprendre nous permet aussi de mieux nous comprendre (PUF, "Que sais-je ?", 2026).



Le Poison de la reconnaissance de Benoît Heilbrunn. Et si la reconnaissance, loin de nous émanciper, était devenue un poison subtil du capitalisme contemporain ? Un essai passionnant pour essayer de sortir de la spirale infinie de la validation sociale (L'Aube-Fondation Jean Jaurès, 2026).

FELLIPE-DITADI/UNSPLASH, DR