

Estime de *soi* et Entreprendre

L'estime de soi fait partie de notre capital et influence notre capacité à passer à l'action.

*Les études convergent sur l'idée que, pour chacun de nous, il est indispensable d'être **au-dessus de la moyenne** :*

90% des hommes d'affaires s'estiment supérieurs à l'homme d'affaire moyen

70% des élèves de grandes écoles pensent avoir des capacités supérieures à la moyenne

90% des professeurs de lycée s'estiment supérieurs à leurs collègues

C'est vrai pour les proches ; la plupart des individus se trouvent mieux que leurs amis, et estiment ceux-ci nettement mieux que la plupart des gens.

Quels sont les critères qui distinguent notre capacité à entreprendre ? Prendre ou ne pas prendre des risques ? Extraverti ou introverti ?

Tous ceux qui ont choisi d'entreprendre ou de créer une entreprise, ont décidé de passer à l'action, d'aller à la rencontre de partenaires, de clients.

Un projet d'entreprise se construit avec les autres, dans la vraie vie.



Tous ces points influencent notre estime de soi, tout comme notre estime de soi influence ces points.

Face à la critique, une personne extravertie, avec une bonne estime de soi, va réagir ouvertement et s'il est introverti, donc plus silencieux, il va ou peut se défendre avec vigueur après un certain temps. Chacun d'eux agit avec des réactions qui visent à préserver l'estime de soi.

A l'évidence, un groupe a une influence sur notre estime de soi.

Estime de soi et les autres

Pour appréhender cette question, voici deux études : l'une de soi face à des concurrents et l'autre montrant l'impact d'être choisi ou non par un groupe.

La première histoire concerne M. Propre et M. Crade. Dans un entretien pour un job d'été, deux tests sur l'estime de soi ont été glissés parmi d'autres. Le premier est réalisé seul, et le second avec la participation d'un comparse, étudiant aussi, venant pour le même entretien. M. Propre a des atouts favorables : beau, bien vêtu, un livre de métaphysique sous le bras ; M. Crade lui est mal rasé, habits froissés avec le plus

mauvais polar en poche. Le second test est fait en présence tantôt de M. Crade et tantôt de M. Propre.

Avec M. Crade, les résultats s'envolent alors qu'avec M. Propre, ils ont plutôt tendance à flancher.

La seconde histoire concerne la constitution d'un groupe pour lequel des personnes sont choisies, pour venir travailler ensemble, ou rejetées, et devoir travailler seul. De même, un autre groupe est constitué, dans un second temps, avec cette fois des personnes prises au hasard, pour travailler en groupe ou seul.

Le résultat, cette fois, est que, dans tous les cas, l'estime de soi n'est pas influencée, **sauf** pour les personnes qui sont « refusées » par le groupe ; le rejet a comme impact une forte chute de l'estime de soi. Etre choisi, ne fait que rassurer, alors qu'être exclu, déstabilise fortement.

L'humiliation subie dans un rejet est grande ; et dans ce sens, ce type de comportement a toujours un impact sur l'estime, si précieuse, de chacun.

Ensuite, si l'incidence sur notre estime de soi diffère de l'un à l'autre dans ce type de scénarii, c'est parce que cela dépend aussi du niveau de

« stabilité » de celle-ci. Plus l'estime de soi est forte et stable, moins l'impact d'un rejet, d'une humiliation, d'un échec va être fort.

Il est facile d'imaginer que cette stabilité facilite aussi la prise de risque. Et quand les bénéfices sont là, cela renforce d'autant plus son estime soi.

Dans toutes ces questions et résultats se trouvent aussi l'influence du pouvoir ; regardons son lien avec l'estime de soi...

Estime de soi et pouvoir

Pour commencer, si le pouvoir est aussi en lien avec le leadership, ce n'est pas sur le même registre que l'estime de soi.

Le premier touche la domination et la performance alors, qu'avec le second, nous sommes dans la sphère d'être (ou se sentir) aimé [apprécié].

Voici 4 points, tous liés à l'estime de soi, qui caractérisent un homme, une femme de pouvoir :

- *Il-elle croit dans son destin* : difficile d'imaginer d'être appelé à de grandes choses autrement
- *Il-elle voit grand* : à chaque étape franchie, il-elle pense déjà à la suivante
- *Il-elle passe systématiquement à l'action* : agir pour mettre en œuvre la réussite
- *Il-elle accepte d'échouer* : c'est aussi apprendre et savoir rebondir en cas d'échec

Ce dernier point n'est pas des moindres.

4 clés, pour conquérir le pouvoir, liées à l'estime de soi :

- Croire en son destin
- Voire grand
- Toujours passer à l'action
- Accepter d'échouer

Sur cette question, les Etats Unis sont dans une culture de *Failure Marketing* ou comment tirer profit des échecs. La question n'est pas de les éviter, mais d'apprendre à les dépasser.

Un autre piège, un peu similaire, serait de confondre un idéal « souhaité » avec un idéal « tout ou rien ». Le piège serait alors de s'enfermer dans un « je dois » plutôt que « je souhaite » et d'oublier de se laisser le droit de rebondir, si la situation le demande.

Entreprendre

In fine, pour entreprendre, l'estime de soi a toute son importance, car cela touche à la capacité à s'engager *efficacement* dans l'action.

Si avoir une estime de soi haute ne donne pas de certitude (car autrement ce serait tomber dans le piège d'un idéal souhaité), faire face, entretenir ou réparer son estime de soi a du sens pour entreprendre, ceci avec une stabilité émotionnelle plus grande.

Faire face, entretenir ou réparer son estime de soi

Les mécanismes de défenses que nous avons tous, servent, parfois sans en avoir conscience, à rehausser ou défendre notre estime de soi quand elle est menacée.

Le déni (refuser d'admettre les problèmes) et la projection (attribuer ses sentiments ou difficultés aux autres) en sont deux exemples. C'est bien et utile pour amortir des situations et protéger notre estime de soi. Mais cela n'aide pas à la renforcer. La peur de l'échec est un des exemples où ces mécanismes de défense n'aident pas à se dépasser.

Je m'aime donc je suis ; développer son estime de soi pour entreprendre plus sereinement.

Le moyen, c'est de favoriser son action par une plus grande conscience de soi, en particulier dans sa relation aux autres.

C'est bien dans la prise de conscience de ce que je fais, que tout se joue. Par ce que sans cette prise de conscience, je ne peux pas décider de changer.

Il est possible de travailler dessus, seul ou en groupe, avec son thérapeute, son coach, en séminaire Elément Humain...

Thierry RENE, Coach & Teambuilder,
Praticien Human Element certifié -
www.coach-nantes.fr

*Estime de soi
en avoir trop ne sert pas
pas assez nous limite*