



Le sentiment d'incompétence

Héloïse De Visser

MOBILISATIONS SOCIALES

Groupe & Société

Publication pédagogique d'éducation permanente



C.D.G.A.I.

MOBILISATIONS SOCIALES

CDGAI
Centre de Dynamique des Groupes et d'Analyse Institutionnelle asbl

Publication pédagogique d'éducation permanente



Quelques disqualifications Le sentiment ou ressenti d'incompétence

Auteure
Héloïse De Visscher - CDGAI

Concept et coordination
CDGAI

**Collection Mobilisations sociales
(comme issues possibles aux injustices) - 2012**

Éditrice responsable : Chantal Faidherbe
Présidente du C.D.G.A.I.
Parc Scientifique du Sart Tilman
Rue Bois Saint-Jean, 9
B 4102 - Seraing - Belgique

Graphisme : Le Graphoscope
legraphoscope@gmail.com

MOBILISATIONS SOCIALES

Cette publication a trouvé forme suite aux questions exprimées par des travailleurs du secteur non marchand.

Intentions de ce livret

- ◆ Sensibiliser à la construction sociale du sentiment d'incompétence et de l'estime de soi :
 - illustrer des manières de pousser les personnes à éprouver un sentiment d'incompétence
 - mettre en évidence des éléments sociaux contribuant au dénigrement de la personne
 - mettre en avant des éléments sur le concept d'estime de soi
 - mettre en évidence la part contributive de soi-même dans le processus de d'auto-dévalorisation.
- ◆ Mettre en évidence des éléments de résistance à la perception du sentiment d'incompétence face aux constructions et pressions sociales, afin de permettre une réflexion

Publics visés

- ◆ Les animateurs, formateurs, enseignants, coordinateurs, directeurs de l'associatif et des services publics
- ◆ Le personnel soignant : psychologues, psychiatres, médecins, infirmiers, etc.
- ◆ Toute personne intéressée par le sujet

Les publications d'éducation permanente du CDGAI

La finalité de ces publications est de contribuer à construire des échanges de regards et de savoirs de tout type qui nous permettront, collectivement, d'élaborer une société plus humaine, plus «reliante» que celle qui domine actuellement. Fondée sur un système économique capitaliste qui encourage la concurrence de tous avec tous et sur une morale de la responsabilité, notre société fragilise les humains, fragmente leur psychisme et mutile de nombreuses dimensions d'eux-mêmes, les rendant plus vulnérables à toutes les formes de domination et d'oppression sociétales, institutionnelles, organisationnelles, groupales et interpersonnelles.

La collection Mobilisations sociales

(comme issues possibles aux injustices)

Cette collection propose des regards pluriels à propos de pratiques de luttes et de mobilisations collectives portées par des citoyens et des citoyennes en recherche d'une démocratie «plus juste».

Elle vise à nourrir notre réflexion et notre esprit critique à propos des fonctionnements collectifs qui nous paraissent «aller de soi».

Proposer un regard qui va au-delà des évidences dans la déconstruction de nos schémas de lecture invisibles, mais également proposer des alternatives qui nous semblent «plus adéquates», telles sont les ambitions de cette collection.

Pour choisir les thèmes de ces publications pédagogiques, nous avons écouté et questionné divers acteurs du secteur social et socioculturel de Liège et Bruxelles. Pour l'accueil qu'ils nous ont réservé et la franchise de nos échanges, nous remercions toutes les personnes rencontrées.

Nous vous suggérons la lecture des livrets complémentaires suivants :

«La pression sociale» (Héloïse De Visscher, CDGAI 2012)

«Les rencontres multiculturelles» (Damien Kauffman, CDGAI 2012)

«Les multiples mondes. Jeu de rôle sur les disqualifications et le sentiment d'incompétence» (Héloïse De Visscher, CDGAI 2012)

SOMMAIRE

Introduction	9
Qu'est-ce que la disqualification ? Qu'est-ce qu'un sentiment d'incompétence ?	10
Quelques implications liées à l'estime de soi	15
Le sentiment d'incompétence, l'enfance, l'école, l'adolescence, les relations amoureuses, le travail,... et tant d'autres	20
Quelques supports : livres, films et jeux vidéo	31
La résilience	34
Conclusion	36
Bibliographie complémentaire	37



INTRODUCTION

Certaines personnes peuvent avoir le sentiment d'être incompetentes, sans capacité ni talent, « nulles », voire idiotes. Cette perception, qui devient peu à peu une certitude, attaque l'estime de soi et lui fait perdre foi en lui-même. La personne se sent disqualifiée.

D'où provient cette impression de manquer de valeur ?

Le monde qui nous entoure participe à la création de ce ressenti et parfois le crée de toute pièce : des mots prononcés à la va-vite, un regard dédaigneux, des réactions disproportionnées, ... ces comportements peuvent affecter l'estime de soi, a contrario, l'affirmation de soi, la confiance en soi, la capacité à être consistant (avec soi-même) et la connaissance de ses atouts peuvent soutenir la construction ou la consolidation de l'estime de soi.

Nous souhaitons ici nous attarder sur la disqualification (plus précisément le sentiment d'incompétence) et sur sa construction sociale.

Nos intentions, pour cet outil, visent à :

1. Sensibiliser à la construction sociale de la disqualification, du sentiment d'incompétence et de l'estime de soi

- illustrer des manières de pousser les personnes à éprouver un sentiment d'incompétence
- mettre en lumière des éléments sociaux contribuant au dénigrement de la personne
- mettre en avant des éléments sur le concept d'estime de soi

2. Rendre compte de la force de la pression sociale et de son impact sur l'intériorisation d'un sentiment d'incompétence, afin d'inciter à la réflexion

- montrer qu'il est facile d'inviter à la dévalorisation de soi-même

3. Mettre en évidence des éléments de résistance à la perception du sentiment d'incompétence face aux constructions et pressions sociales, afin de permettre une réflexion.

QU'EST-CE QUE LA DISQUALIFICATION ? QU'EST-CE QU'UN SENTIMENT D'INCOMPÉTENCE ?

«Bon, il faut que quelqu'un s'occupe de préparer la réunion.» déclara Antoine, le chef de projet. «Louise, tu peux faire les comptes et organiser le plan de présentation. Qui s'occupe de la prépa ?»

«Moi, je veux bien.» proposa Aline.

«Toi ?» fit Antoine, levant les yeux au ciel. «Soyons sérieux. Qui d'autre ?»

En quelques mots et un geste, il est facile d'instaurer chez une personne un sentiment d'incompétence voire une disqualification totale : le sentiment d'incompétence est personnel, mais résulte cependant d'une construction sociale partielle.

Nous allons tout d'abord nous attarder sur quelques définitions. Le sentiment est le «*terme qui fait spécifiquement référence à la composante cognitive expérientielle de l'émotion. Il n'implique donc pas de modifications des composantes comportementales expressive et physiologique*¹»

L'émotion, qui est au centre de cette définition, peut être définie de la sorte : «*réponses extrêmement rapides de l'organisme suite à certaines circonstances inhabituelles de l'environnement qui se caractérisent par un ensemble de réponses physiologiques, comportementales expressives et cognitives expérientielles concomitantes. Suivant une approche biologique, les émotions reflètent un ensemble de réponses adaptatives et servent de signal de danger pour l'organisme.*»²»

1 Luminet, p. 214

2 Luminet, p. 210

Trois composantes se dégagent dans l'émotion :

- ◆ les réactions comportementales et expressives sont, pour les premières *«les manières d'être et d'agir, les manifestations objectives et observables en réponse à une situation donnée³»* et font référence pour les secondes aux *«changements du visage, de la voix et des postures (incluant les gestes) qui suivent immédiatement un épisode émotionnel⁴»*.
- ◆ les réactions cognitives et expérientielles : la cognition renvoie *«aux processus par lesquels un organisme acquiert des informations sur l'environnement et les élabore pour ajuster ses réponses. Il inclut les notions de perception, raisonnement, connaissances, représentations, langage, décision, pensée, mémoire⁵.»*. L'expérientiel *« traduit le vécu subjectif et unique d'une expérience émotionnelle.⁶»*.
- ◆ les réactions physiologiques renvoient aux *«variations du rythme cardiaque, de la pression sanguine, de la réponse électrodermale, de la température corporelle ou du volume respiratoire, variables qui sont modifiées par une situation émotionnelle⁷»*.

Le sentiment de compétence, commençons par lui, peut être défini par *«les jugements que les gens portent sur leurs capacités à organiser et à exécuter les actions requises pour atteindre un type de performance donné⁸»*.

Ruph (1997) explique que le sentiment de compétence, dans la théorie sociale cognitive, influe sur les choix, les efforts et la persévérance des individus. *«Le sentiment de compétence, équivalent au sentiment de pouvoir contrôler la situation et atteindre le but désiré, détermine en grande partie la motivation et l'engagement cognitif dans une activité d'apprentissage ou de résolution de problème, l'effort et la persévérance face aux difficultés, les réactions émotives et affectives et les résultats de l'apprentissage (Bandura, 1995, Zimmerman, 1995)⁹»*.

3 Luminet, p. 209

4 Luminet, p. 209

5 Luminet, p. 209

6 Luminet, p. 209

7 Luminet, p. 213

8 Bandura, 1986, dans Ruph, 1997, p. 2

9 Ruph, p. 3

Le sentiment de compétence est *«une des dimensions du concept de soi, c'est-à-dire de la représentation qu'un individu se fait de lui-même¹⁰»*. Il est fonction de *«jugements personnels prédictifs soit sur sa capacité à effectuer des tâches données spécifiques [...], soit sur sa compétence dans un domaine donné [...], soit sur sa compétence à contrôler des processus d'apprentissage ou d'adaptation.¹¹»*

La théorie du sentiment de compétence (Bandura, 1986) s'appuie sur l'idée que ce sentiment est fonction *«d'un système de croyances acquis au cours du développement et de l'histoire de vie de l'individu¹²»*. Ce système se mettrait en place en fonction de quatre volets :

- ◆ les expériences de maîtrise. Lorsqu'un individu obtient un succès, celui-ci permet la croyance en ses compétences.

A l'inverse, un échec abîme cette croyance ;

- ◆ les expériences vicariantes : *«Le fait de voir des personnes semblables à soi réussir grâce à un effort soutenu augmente la croyance en ses propres capacités de réussites (Bandura, 1986 ; Schunk, 1987) et vice et versa (Brown et Inouye, 1978).¹³»* ;

- ◆ la persuasion sociale. *«Les personnes qu'on a verbalement persuadées avoir les capacités nécessaires à maîtriser une activité donnée sont plus enclines à mobiliser et à soutenir un effort que si elles doutent d'elles-mêmes.¹⁴»*

«Le sentiment doit trouver reflet dans le regard des autres et dans leur interprétation de son comportement comme exprimant la compétence.¹⁵» ;

- ◆ les états physiologiques et émotifs. L'humeur d'une personne joue également sur le sentiment de compétence.

10 Ruph, p. 5

11 Ruph, p. 6

12 Ruph, p. 11

13 Ruph, p. 11

14 Schunk, 1989, dans Ruph, 1997, p. 12

15 Feuerstein et Feuerstein, 1991, dans Ruph, 1997, p. 12

Nous constatons donc que le sentiment de compétence est fonction d'un système particulier, fait de croyances.

Les différentes parties de ce système jouent sur la perception de soi-même.

L'individu peut se sentir disqualifié, «bon à rien». Dans cette optique, le sentiment d'incompétence est un jugement négatif porté sur soi-même. Les individus ne se perçoivent pas à la hauteur d'une tâche.

Approchons maintenant la définition de la disqualification.

Disqualifier une personne revient à «*exclure d'une course; frapper de discrédit ; déclasser (une infraction) et la reclasser dans une autre catégorie*¹⁶»

Déshonorer et discréditer en sont les synonymes.

Nous voyons que la disqualification et le sentiment d'incompétence sont en lien avec les émotions et ont un impact très important sur les individus. Ils sont donc liés à des jugements que la personne pose sur elle-même.

La persuasion sociale a un effet certain. Elle est l'une des quatre sources du sentiment de compétence.

Dès lors, nous pouvons envisager le fait que l'environnement social a une grande influence sur la perception qu'une personne a d'elle-même. Ses compétences, son estime de soi, ses réussites ou ses échecs se fondent dans un contexte qui colore ces éléments d'une certaine tonalité.

16 Rey-Debove et Rey, 2000, p. 741

BIBLIOGRAPHIE

Luminet, Olivier, (2002), *Psychologie des émotions. Confrontation et évitement*, Bruxelles, De Boeck Université.

Rey-Debove, Josette, et Rey, Alain (dir.), (2000), *Le nouveau Petit Robert, dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française*, Paris, Dictionnaires Le Robert.

Ruph, François, (1997), *Question de synthèse numéro 1. Le sentiment de compétence et l'apprentissage chez l'adulte*, Université de Montréal, sur <http://bv.cdeacf.ca/documents/PDF/15229.pdf>

QUELQUES IMPLICATIONS LIÉES À L'ESTIME DE SOI

Nous lions disqualifications et ressentis d'incompétence à l'estime de soi.

L'estime de soi «*désigne l'attitude plus ou moins favorable qu'a chaque individu envers lui-même, la considération et le respect qu'il se porte, le sentiment qu'il se fait de sa propre valeur en tant que personne*¹⁷».

Il n'existe pas «une» estime de soi, au contraire mais une pluridimensionnalité à l'estime de soi. «*L'estime globale de soi s'alimente des sentiments de compétences ou de qualités en des domaines particuliers; mais elle ne s'y réduit pas et les surpasse dans une signification plus extensive et plus existentielle. Elle entretient avec les évaluations spécifiques un rapport d'influences réciproques dans le présent (on peut en préciser la force respective); et dans le déroulement du temps elle apparaît bien comme résultant, en partie, de telles évaluations.*¹⁸»

Lamia, Tap, et Sordes-Ader associent estime de soi et image de soi. Ils définissent l'estime de soi comme «*l'expression d'une approbation ou d'une désapprobation portée sur soi-même. Elle recouvre une disposition mentale qui prépare l'individu à réagir selon ses attentes de succès, son acceptation et sa détermination personnelles (Coopersmith, 1967). Elle est en même temps une appréciation globale de l'individu et l'addition d'estimations de soi plus spécifiques, selon les milieux et les activités.*¹⁹»

17 Rosenberg, 1979, cité par Bariaud et Bourcet, p. 125

18 Bariaud et Bourcet, p. 127

19 Lamia, Tap et Sordes-Ader, p. 2

Nous abordons ainsi la valeur du «moi». D'après James (1998), la conscience que nous avons de notre valeur prend deux formes : la satisfaction et le mécontentement de soi. L'auteur explique que l'individu vit différents états affectifs. Certains éléments de notre vie nous amènent à ressentir de la satisfaction (plaisirs) ou de l'insatisfaction, voire de la honte.

Ces sentiments peuvent être provoqués (mais non déterminés) par ce que nous avons fait dans le monde et par la position que nous y occupons. «*Celui qui a entassé bévues sur bévues, que ses échecs retiennent au pied de la colline, enlisé dans une vie médiocre, sera la proie naturelle de la défiance maladroite de soi et se dérobera devant des entreprises cependant proportionnées à ses forces.*²⁰»

Dès lors, l'auteur avance l'idée que la satisfaction et son contraire, la honte, sont des émotions «originales».

Par ailleurs, il se concentre sur deux notions : la rivalité et le conflit entre les différents «moi».

Ces concepts relèvent d'un choix : lorsqu'un individu souhaite plusieurs choses, il faut parfois en privilégier une et laisser les autres de côté.

Nous sommes incapables d'être «tout» en même temps, bien que l'on puisse le désirer parfois.

Jean-Jacques Goldman, Carole Fredericks et Michael Jones l'illustrent dans une de leurs chansons.

Chanson de Fredericks, Goldman et Jones, *Vivre cent vies*, album «Fredericks, Goldman, Jones, 1990)»

*J'aimerais tant être au pluriel
 Quand mon singulier me ronge les ailes
 Être une star en restant anonyme
 Vivre à la campagne mais en centre ville
 Effacer mes solitudes
 Sans dieu, ni famille et sans habitude
 Blanche princesse, ou masseuse à Bangkok
 Sage philosophe et puis chanteur de rock*

James explique qu'on ne peut réaliser tous ses désirs, qui peuvent en effet être en contradiction. Aussi faut-il effectuer un choix. *«Tous les autres moi se volatilisent ; toute la réalité est pour le moi choisi et ses diverses fortunes : ses échecs sont de vrais échecs qui engendrent de vraies hontes, ses triomphes de vrais triomphes qui engendrent de vrais bonheurs.»²¹*

Ainsi, un échec dans un domaine particulier n'aura aucune espèce d'importance pour une personne, alors qu'un échec qui paraîtrait moindre vu de l'extérieur entraînerait un véritable sentiment de honte chez cette même personne.

Un individu qui souhaite devenir champion d'échecs, alors qu'il gagne à chaque partie, ne considérera pas forcément ses victoires comme conséquentes. S'il ne peut pas gagner la finale du tournoi et battre le champion en titre, le fait qu'il puisse obtenir la victoire contre une centaine d'autres personnes n'a, pour lui, aucune espèce d'importance. Il se considère comme ayant échoué. C'est un échec et une humiliation. James précise que *«nous nous estimons en ce monde exactement d'après ce que nous prétendons être et prétendons faire; nous prenons ici pour mesure de notre valeur le rapport qu'il y a entre les résultats que nous obtenons et ceux que nous pensons pouvoir obtenir.»²²*

L'auteur présente la fraction qui découle de ces éléments : l'estime de soi se calcule à partir de nos succès «sur» nos prétentions.

Estime de soi = succès/prétentions

Bien entendu, les succès et prétentions peuvent augmenter ou diminuer.

Un individu est susceptible également de renoncer à ses prétentions. *«Et c'est au renoncement que mènent régulièrement les déceptions qui s'accumulent et les luttes qui ne finissent pas.»²³*

21 James, p. 50-51

22 James, p. 51

23 James, p. 52

Pour l'auteur, «*nous sommes maîtres de nos satisfactions intérieures.*²⁴». Si nous nous «détachons», c'est-à-dire si nous parvenons à prendre une certaine distance par rapport à ces échecs, l'impact de ceux-ci ou des mots blessants prononcés glissent sur nous comme l'eau sur les plumes d'un canard.

«*Ni menaces, ni prières ne sauraient émouvoir un homme tant qu'elles ne touchent pas à l'un de ses moi actuels ou virtuels. Ce n'est que par là que nous avons normalement «barre» sur la volonté d'autrui.*²⁵»

Le moi peut donc soit s'ouvrir, soit se fermer et ainsi «*peut assurer lui-même sa réalité*²⁶». Il reste cependant un questionnement sur la possibilité réelle d'un individu de parvenir à se détacher des échecs et de leur impact.

Nous sommes touchés et déstabilisés lorsque des éléments importants sont mis en danger. Notre sentiment de compétence se trouve facilement abîmé par de simples remarques; nos fragilités sont parfois augmentées par l'entourage et le monde social.

Mais nous avons également notre propre action sur le sentiment de compétence ou d'incompétence.

26 James, p. 55

BIBLIOGRAPHIE

Bariaud, Françoise, et Bourcet, Claude, (1998), Chapitre 6 : *L'estime de soi à l'adolescence*, dans *Estime de soi, perspectives développementales*, sous la direction de Monique Bolognini et Yves Prêteur, Paris, Delachaux et Niestlé.

James, William, (1998), *Chapitre 2 : Prétentions et réussites*, dans *Estime de soi, perspectives développementales*, sous la direction de Monique Bolognini et Yves Prêteur, Paris, Delachaux et Niestlé.

Lamia, Alicia, Tap, Pierre, Sordes-Ader, Florence, (2010), *Évolution de l'estime de soi et adaptation sociale des enfants*, (Proposé à Aprendizagem & Desenvolvimento, Lisbonne, revue de l'Institut Piaget, non encore publié), tapuscrit, 18p. Sur <http://www.pierretap.com/pdfs/299.pdf>

LE SENTIMENT D'INCOMPÉTENCE, L'ENFANCE, L'ÉCOLE, L'ADOLESCENCE, LES RELATIONS AMOUREUSES, LE TRAVAIL,... ET TANT D'AUTRES

QUELQUES PHRASES ENTENDUES...

Enfance et adolescence ...

«Non, tu joues pas dans mon équipe. Avec toi, on va perdre, c'est sûr.»

«Tu ne dis que des conneries, de toute façon.»

«Tais-toi, tu racontes n'importe quoi.»

«Même pas fichu de réussir un contrôle. Moi, à ton âge...»

«Traîner sur le net, c'est tout ce que tu sais faire. Tu penseras un jour à réussir ta vie ?»

«Vous êtes vraiment une classe d'imbéciles.»

La relation amoureuse...

«Mais t'es vraiment bonne à rien.»

«Est-ce que tu pourrais, pour une fois, réussir quelque chose ?»

«C'est tout ce que tu sais faire ? C'est une blague ?»

Le travail ou le chômage ...

«Astrid, pourrais-tu expliquer à ton collègue comment faire convenablement son travail ? Ça nous changerait...»

«Si tu allais faire du café ? Au moins là, tu ne feras pas de connerie.»

«Vous n'avez toujours pas de travail... Vous devriez changer de branche, vous voyez bien que vous ne trouverez jamais, voyons. A votre âge...»

«Ha ! Chômeur, hein ? Vous devriez avoir honte.»

Et encore...

«Qu'est-ce que vous y connaissez, vous ? Vous êtes vieux. Vous n'êtes même pas fichu d'aller sur le net. C'est pas votre époque, vous pouvez pas comprendre.»

«Sérieusement, faut arrêter de conduire. Les vieux, ça doit arrêter de conduire. Vous ne savez plus, c'est évident.»

Ces quelques phrases ne sont pas anodines. Elles agissent sur la personne à qui elles sont destinées et sur son estime d'elle-même.

LES DÉBUTS...

D'après Bariaud et Bourcet, l'estime de soi se construit tout au long de l'enfance et de l'adolescence, en puisant dans *«les informations chargées d'affects qui l'alimentent, en obéissant à des mécanismes d'élaboration et de régulation de plus en plus complexes (encore largement méconnus), et en accompagnant les changements qui, dans les structures cognitives et dans les contenus conceptuels, marquent les avancées de la connaissance de soi.»*²⁷

Durant l'enfance, deux sources de l'estime de soi sont en place : la qualité de la relation affective parentale et les propres réalisations de l'enfant.

Ces éléments contribuent à développer deux forces «la sécurité d'être» et «la sûreté pour agir», ce qui, pour les auteurs, se rattache à la confiance en soi et à l'amour de soi.

En parallèle se développe une évaluation de soi. Elle s'établit en partie par l'intériorisation des jugements positifs ou négatifs provenant d'autres personnes.

«Mais papa...»

Eric court après son père qui, furieux, se dirige vers l'entrée de la maison et y entre comme un boulet de canon.

«Même pas fichu de jouer convenablement au foot. Ce gamin n'est bon à rien !» lance-t-il à son épouse.

²⁷ Bariaud et Bourcet, p. 130

«Voyons, Nicolas, laisse-le donc. On n'est pas bon en tout.»
«Lamentable. Totalement lamentable.»

Le gamin se réfugie dans un coin de la cuisine et fixe le sol. «Bon sang, ça doit venir de ton côté de la famille. Quel empoté ce gosse. Rien à voir avec son frère.» Nicolas se retourne vers son fils, le fixe et lui dit durement «Va donc ranger tes jouets, au moins, tu feras quelque chose de bien aujourd'hui.»

Eric s'en va, la tête basse.

Il est facile d'imaginer d'autres types de situations sur plusieurs thèmes, tels que «Tu ne sais pas nouer tes lacets ? A ton âge ?» ou «Laisse faire ton frère, tu n'y arriveras pas.».

Au cours de notre histoire de vie, peu à peu, de nouveaux référents apparaissent : les pairs dont on cherche l'approbation, l'école, etc.

«T'écoutes ça comme musique ? Mais quel naze !» L'enfant s'en va en courant et interpelle un groupe «Hey, les gars, Eric, il écoute...»

Eric n'entend pas la suite de la conversation, en dehors de rires au fond de la cour de récréation. Il se réfugie dans les toilettes, en attendant que la cloche sonne et que la journée se termine.

Evoquons par exemple «Les Simpsons» ou «The Simpsons», série créée par Matt Groening, saison 9, épisode 3 «Le sax de Lisa».

L'épisode met en lumière de manière flagrante le sentiment d'incompétence construit par l'école. Marge et Homer racontent l'histoire de l'acquisition du saxophone de Lisa, alors que Bart découvre l'école. Celui-ci va faire face à l'apprentissage et vivre un immense sentiment d'incompétence.

L'école et l'apprentissage peuvent en effet mener à ce qu'on appelle un sentiment d'incompétence acquis. Un élève double son année. Ne comprenant pas les raisons de son échec, il va estimer qu'il est lui-même incompetent (sans envisager le fait que sa méthode de travail doit probablement être modifiée) et va donc directement s'accuser d'être un bon à rien, un incapable. La distinction entre échouer, rater quelque chose et être un raté peut être vite dépassée. L'enfant s'assimile à son échec. Ce sentiment d'incompétence acquis « est la base d'un scénario existentiel proche de la névrose d'échec (Freud) où la personne a la conviction, dès le départ, qu'elle sera incapable de réussir telle ou telle performance, et elle va faire en sorte que sa prédiction se concrétise (« Tu vois, je te l'avais bien dit que je suis trop nul. »)²⁸».

Quelques exemples...

«Ne faites pas attention, ce gamin-là ne pose que des questions stupides.»

«Bravo, tout le monde a réussi le contrôle. Il n'y a aucun problème. Sauf toi, Aline. Ça ne va pas du tout, je t'ai mis 0.»

Concernant l'école et l'apprentissage, Crahay propose une réflexion sur l'enseignement en tant que tel et formule l'hypothèse suivante : *«Les taux d'échecs enregistrés dans un système d'enseignement éducation sont, dans une large mesure, indépendants de la qualité du processus d'enseignement qui y est organisé. Les échecs sont avant tout le reflet des jugements portés par les enseignants sur les performances des élèves et des décisions prises à leur égard en fin d'année. En conséquence, ce sont les pratiques d'évaluation des enseignants qu'il faut modifier.»*²⁹. L'auteur travaille sur l'échec scolaire et la notion de redoublement.

28 Lange, p. 90

29 Crahay, p. 305

La Ligue des Droits de l'Enfant estime que le redoublement est inutile. *«Le redoublement engendre, chez les élèves qui le subissent, ce que les psychologues appellent le sentiment d'incompétence acquis. L'élève se résigne à ne pas être compétent. Ses expériences ainsi que les messages envoyés par l'école lui ont démontré qu'il «ne savait pas», qu'il était incompétent et que rien ne pouvait modifier cet état. Le sentiment d'incompétence acquis est difficilement modifiable chez l'enfant qui le ressent. Il a le sentiment de ne pas avoir le contrôle des causes qui l'ont amené à cet échec et qu'elles ne pourront jamais changer. Il est persuadé d'être bête et incapable, une fois pour toute.»³⁰*

Nous sommes ici dans un autre type de réflexion, relatif à la problématique de l'évaluation et à l'usage du redoublement scolaire. Cependant, il est intéressant de noter qu'en fonction de cette évaluation, un enfant peut être considéré comme étant en échec ou non. Et cette position va influencer sur son sentiment de compétence ou d'incompétence. Cela nous montre à quel point les disqualifications sont présentes au cours de l'évolution d'un individu.

À l'adolescence, expliquent Bariaud et Bourcet, d'autres éléments apparaissent : les exigences sociales sont différentes, les expériences s'accumulent, ce qui augmente les occasions de percevoir réussites ou échecs. La question est *«ai-je réussi ou non ?»*.

L'individu fait face à des succès ou des revers et va y réagir. Certaines personnes vont se sentir coupables ou s'attribuer entièrement l'échec comme étant leur responsabilité totale. D'autres, non. Cette attitude provoque des remous quant à l'estime de soi.

D'autre part, Cazals et Cascino (1998) mettent en avant le fait qu'il existe une *«relative dépendance de l'estime de soi à l'égard du social»³¹* qui *«autorise à penser - même si pour certains il s'agit d'un trait de personnalité - qu'elle constitue une caractéristique temporaire donc susceptible de changer»*.

30 Ligue des Droits de l'Enfants asbl, p. 27

31 Cazals et Cascino, p. 270

TRAVAIL, CHÔMAGE, ...

Nous sommes, tout au long de notre existence, confrontés à différentes personnes et situations. Ces dernières produisent des effets : être sans emploi peut transformer l'individu et lui faire percevoir un sentiment d'incompétence, renvoyé par l'image sociale négative que l'on donne des chômeurs.

Ainsi, «*Selon Christian de Montlibert, l'adoption de comportements à risques pour la santé, consécutifs à l'isolement, et la perte de l'estime de soi, à la stigmatisation dont on fait souvent l'objet, augmentent l'apparition d'un désarroi psychologique intense : ainsi, les chômeurs sont plus nombreux qu'une population du même âge et de même qualification à éprouver des insomnies (19 contre 5), à se sentir sous tension (23 contre 11), à être déprimés (34 contre 9), à perdre confiance en eux (20 contre 4).*³²». L'individu se trouve face à des situations particulières et le fait de se trouver au chômage peut se vivre comme terriblement anxiogène.

Sans compter que l'image même de la personne chômeuse est démontrée comme fortement négative, tant dans la presse que dans l'imagerie générale et ce, bien que les contextes actuels montrent à quel point trouver un travail est difficile.

En dépit de cela, les personnes dans cette situation peuvent entendre ce genre de commentaire : «*Faut vraiment être un bon à rien ou un profiteur pour être au chômage ! Vous profitez de la société sans rien foutre. C'est honteux, on leur donne beaucoup trop, à ces gens !*»

L'image négative du chômage se transmet à l'individu, qui la véhicule à son tour. Il est culpabilisé et critiqué par la société et doit rendre des comptes de manière à prouver sa bonne foi. La personne peut être entièrement disqualifiée par le simple fait de se retrouver au chômage. Le public demandeur d'emploi côtoie des émotions telles que la culpabilité, le sentiment de honte, la dévalorisation. Il existe une pression très forte pour rentrer dans le rang, faire comme d'autres, trouver un emploi, quand bien même les conditions environnementales ne le permettent pas. «*N'importe quoi plutôt qu'être au chômage.*»

Cependant, Cazals et Cascino estiment que *«l'épreuve du chômage, pour reprendre les termes de Schnapper (1981), n'est pas uniforme mais donne lieu à des effets variés chez les individus qui l'affrontent : si certains sujets, lors de cette situation, sont en proie à une altération de leur estime de soi, d'autres parviennent à maintenir une estime de soi positive.³³»*.

Mais l'interrogation sur les implications de la disqualification persiste.

Prenons comme exemple un travailleur du bassin liégeois, qui vient de perdre son emploi chez Arcelor.

Plusieurs personnes se retrouvent dans une situation de perte d'emploi. Dans certains cas, le travail chez Arcelor existait depuis plusieurs générations (on y travaillait de père en fils). Quel peut être l'impact de ces changements ?

Nous pouvons estimer que les vécus des chômeurs sont potentiellement similaires : d'une part, sentiment de dévalorisation dû à la privation de l'emploi, inquiétude, voire angoisse pour le futur, sentiment d'injustice, perte de repères ; d'autre part, nous devons compter sur des effets élargis : la famille et les structures sociales des personnes sont touchées également. Comme lorsque nous jetons un caillou dans l'eau, les ondes de choc se propagent et provoquent remous et vagues.

Ce type de choc peut avoir un impact fort sur l'estime de soi et l'émergence d'un sentiment d'incompétence, la disqualification. Nous devons être attentifs aux effets pervers de tels événements.

33 Cazals et Cascino, p. 272

RELATIONS AMOUREUSES...

Il est tout à fait possible de retrouver, dans une relation de couple, des phénomènes de disqualification et la création d'un ressenti d'incompétence.

«Même pas fichu de réussir à cuire un gigot. C'est pas possible d'être une telle nullité ! Mon ex, elle au moins, elle savait faire à bouffer. Bon sang, mais qu'est-ce qui m'a pris de me mettre avec une débile pareille !»

Anouchka hochait la tête, subissant les reproches de son mari. Il a raison, songeait-elle, j'aurais pu au moins réussir le repas. Quelle idiote.

Dans le film «Thelma et Louise» de Ridley Scott, de 1991, avec Susan Sarandon, Geena Davis et Harvey Keitel, la relation maritale de Thelma donne plusieurs exemples de disqualifications.

Les phénomènes de disqualification au sein du couple sont à mettre en lien avec les violences conjugales.

Face à ce problème, une campagne «Fred et Marie» a été mise sur pied par la Fédération Wallonie-Bruxelles, mettant en scène un film démontrant une relation conjugale basée sur la violence psychologique. Ces situations touchent un couple sur huit.

<http://www.fredetmarie.be/>

VIEILLISSEMENT ET REPRÉSENTATION DES PERSONNES...

Dans certaines maisons de repos, il peut y avoir une tendance, chez les professionnels, à parler des personnes âgées d'une manière qui leur ôtent toute capacité.

Une infirmière entre dans la chambre d'un résident de 89 ans, qui termine son repas.

«Alors, on a bien mangé ? On a bien bu ? On va faire sa toilette, maintenant. On va finir son café et puis on va prendre son bain.»

L'utilisation du «on» peut tout à fait prendre la mesure d'une disqualification : l'individu n'est plus une personne que l'on traite par un «vous», un «monsieur», mais par un «on», comme si cette personne n'était plus un adulte en pleine capacité, mais un enfant à qui on doit donner la becquée.

Nous constatons donc que le phénomène de disqualification et le sentiment d'incompétence sont présents dans un large éventail de situations.

EFFET DE COMPARAISON

Par ailleurs, il existe une tendance à se comparer aux autres. Lisa Friedman (2011) parle d'un effet dit «mare aux poissons».

«Celui-ci a principalement été mis en évidence dans le milieu scolaire et révèle que l'image qu'un élève aura de lui dépend de la mare dans laquelle il évolue. Obtenir la note de 13 fera dire à notre élève-poisson qu'il est intelligent si la moyenne de la classe est de 10 et qu'il est nul si celle-ci est de 18. Il en va de même dans de nombreux domaines.³⁴»

Nous évoluons ici dans le concept de comparaison sociale : les personnes raisonnent en fonction des autres et de la comparaison qu'elles font par rapport à ceux-ci.

³⁴ Friedman, p. 42

«La comparaison sociale est donc l'instrument qui permet à tout un chacun de connaître ses petits moments de gloire ou de satisfaction sans avoir à se montrer extraordinaire. Mais on imagine bien que pour atteindre son but – choyer l'estime de soi – la comparaison sociale ne peut s'opérer tout azimuts. Selon les circonstances, nous choisirons avec soin les personnes auxquelles nous souhaitons nous confronter.»³⁵»

L'auteur explique qu'il existe trois types de comparaisons sociales :

La première, latérale, où l'individu se situe par rapport «à un groupe ou une personne que l'on juge identique ou proche de soi dans le domaine de la comparaison³⁶». Cette comparaison permet d'évaluer ses performances et de se conforter dans la «justesse de nos opinions³⁷». Nous effectuons cette opération avec des opinions qu'on juge valables, avec des alliés. Nous sommes dès lors «dans le juste, le vrai, le bien.³⁸» Il y a ensuite la comparaison sociale descendante, où l'individu se compare à des personnes ou groupes jugés plus faibles. Il existe enfin la comparaison ascendante, qui «consiste à se comparer à quelqu'un que l'on estime supérieur à soi.³⁹» Friedman estime également que l'entourage peut avoir un effet négatif sur l'estime de soi, mais l'individu utilise différents stratagèmes pour «préserver ou rafistoler au maximum⁴⁰» son image personnelle.

35 Friedman, p. 42

36 Friedman, p. 42

37 Friedman, p. 42

38 Friedman, p. 42

39 Friedman, p. 43

40 Friedman, p. 44

QUESTIONNEMENT

Face à ces multiples situations, ces éléments et exemples présentés, il nous paraît essentiel de s'interroger.

Qu'en est-il pour chacun d'entre nous ? Avons-nous vécu des situations où le sentiment de compétence se transformait et où le sentiment d'incompétence pointait le bout du nez ? Qu'avons-nous ressenti à cet instant ? Nous en sommes-nous rendu compte ? Qu'avons-nous fait pour y faire face, pour le dépasser ?

Au-delà des questions individuelles et personnelles que nous pouvons envisager, qu'en est-il dans notre société ? Participons-nous à la construction sociale d'un phénomène d'incompétence ? Sous quelle forme ? Comment y être attentif ? Comment le dépasser et réduire l'impact de cette construction ?

BIBLIOGRAPHIE

Bariaud, Françoise, et Bourcet, Claude, (1998), *Chapitre 6 : L'estime de soi à l'adolescence*, dans *Estime de soi, perspectives développementales*, sous la direction de Monique Bolognini et Yves Prêteur, Paris, Delachaux et Niestlé.

Cazals, Marie-Pierre, et Cascino, Nadine, (1998), *Chapitre 14 : L'estime de soi comme indicateur de la variabilité des réactions psychologiques à la privation d'emploi*, dans *Estime de soi, perspectives développementales*, sous la direction de Monique Bolognini et Yves Prêteur, Paris, Delachaux et Niestlé.

Crahay, Marcel, (2007), *Peut-on lutter contre l'échec scolaire*, 3ème édition, Bruxelles, De Boeck Université.

Friedman, Lisa, (2011), *Se comparer aux autres*, dans le *Dossier La course à la distinction*, coordonné par Jean-François Dortier, Sciences Humaines n°224, Éditions Sciences Humaines.

Lange, Jean-Marie, (2002), *Pédagogies émancipatrices et revalorisation de l'enseignement technique*, Paris, L'Harmattan, sur <http://books.google.be/books?id=Uw6wUQ52rVIC&print-sec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Ligue des Droits de l'Enfant Asbl, (2010), L'échec scolaire est une maltraitance, sur http://www.ligue-enfants.be/wp-content/uploads/Maltraitance_final_3.pdf

Violence du chômage, réunion-débat du 16 octobre 2002, basé sur Christian de Montlibert, *La violence du chômage*, Strasbourg, PUF. Sur <http://amd.belfort.free.fr/23chomage.htm>

QUELQUES SUPPORTS : LIVRES, FILMS ET JEUX VIDÉO

Dans le livre de J.R.R. Tolkien, publié entre 1954 et 1955, (et dans l'adaptation cinématographique de Peter Jackson, de 2001 à 2003) «*The Lord of the Rings*» ou «*Le seigneur des anneaux*», le personnage de Frodon propose l'anneau à Gandalf, estimant qu'il n'est pas la personne adaptée pour faire face à cette responsabilité. A plusieurs reprises, il souhaite donner l'objet à quelqu'un d'autre. Il pense ne pas être compétent quant à la tâche qui lui incombe. Il atteindra tout de même l'objectif attendu.

Nous sommes ici dans un sentiment d'incompétence d'abord vécu par l'individu, qui estime lui-même ne pas être apte à affronter la situation. Cependant, au cours de l'histoire, on croise de nombreux personnages qui pensent aussi qu'il n'est pas la bonne personne pour ce faire. Il n'est qu'un Hobbit. Que peut donc un petit être pareil ?

Dans la série de livres «*Harry Potter*» de J.K. Rowling (dont le premier ouvrage sort en 1997), le personnage de Neville se trouve dans de nombreuses situations de disqualifications. Jeune garçon, puis adolescent convaincu qu'il n'est pas capable de réussir ses devoirs (ou tout autre chose), il est souvent critiqué par ses professeurs. Le sentiment d'incompétence se construit au fur et à mesure.

«*Carrie*», premier roman publié de Stephen King (1974), campe une adolescente qui vit des émotions très violentes et se sent/est agressée à la fois par son entourage scolaire (étudiants et professeurs) et son environnement familial (humiliations d'un côté, pressions psychologiques de l'autre). La jeune fille découvre qu'elle possède des pouvoirs de télékinésie. Le livre a également été adapté en film, «*Carrie*» ou «*Carrie au bal du diable*» (1976) par Brian De Palma, avec Sissy Spacek, Piper Laurie et Amy Irving.

«*Dead Poets Society*» ou «*Le Cercle des poètes disparus*» (1989), film de Peter Weir, avec Robin Williams, Ethan Hawke et Robert Sean Leonard. Le film met en scène l'Académie de Welton, où un nouveau professeur, Monsieur Keating, change la vision du monde d'une partie de ses étudiants. Le personnage de Todd Anderson vit dans l'ombre de son frère, tant au niveau de sa vie scolaire que familiale. Les cours de Keating et sa rencontre avec d'autres étudiants vont modifier la perception qu'il a de lui-même.

«*The Devil Wears Prada*» ou «*Le Diable s'habille en Prada*», roman américain de Lauren Weisberger (2003). L'héroïne, Andrea Sachs, devient l'assistante personnelle de Miranda Priestly, gourou de la mode et rédactrice en chef du magazine «*Runway*». Au cours de son année de travail pour Miranda, elle va découvrir un univers très différent du sien et peu à peu faire face aux difficultés et aux règles sociales du monde de la mode. Elle va se sentir inadéquate physiquement et sa patronne lui renverra sans cesse son incompétence au visage.

Le livre a été adapté en film sous le même titre (2006), réalisé par David Frankel, avec Meryl Streep, Anne Hathaway et Emily Blunt.

«*Sunshine Cleaning*», film américain de Christine Jeffs (2007), avec Amy Adams, Emily Blunt et Alan Arkin.

L'histoire porte sur Rose, ancienne pom-pom girl et star de son lycée. Travaillant à trente ans comme femme de ménage, elle doit absolument trouver de l'argent pour éduquer son fils. Pour ce faire, elle crée sa propre société de nettoyage de scènes de crimes.

Rose est confrontée à un sentiment d'incompétence et à de la disqualification, tant au niveau professionnel que personnel. Le personnage de Norah, la sœur de Rose, fait également face à ce ressenti.

Dans les jeux vidéo «*Portal*» et «*Portal 2*», créés par la boîte de développement Valve, respectivement en 2007 et 2010, le protagoniste silencieux (que le joueur contrôle) doit, pour avancer dans le jeu, résoudre des énigmes de logique, tout en étant supervisé par une intelligence artificielle. Celle-ci l'accompagne et fait des commentaires. Lorsque le protagoniste arrive à résoudre une épreuve, l'intelligence artificielle lui fait souvent un «faux compliment». Comme par exemple, féliciter le joueur pour avoir compris une énigme, en précisant qu'il a juste mis beaucoup plus de temps que la moyenne. L'intelligence artificielle tente de créer un sentiment d'incompétence chez le protagoniste.

«*The Sword in the Stone*» ou «*Merlin l'enchanteur*», vingt-deuxième long métrage de Disney, sorti en 1963. Le dessin animé met en scène Merlin l'enchanteur qui tente d'éduquer Arthur, futur roi d'Angleterre. Arthur, surnommé Moustique, à cette époque employé chez Sire Hector, estime n'être bon qu'à servir Kay, le fils de Hector et ne se considère pas comme un personnage important. Il n'a qu'un rêve, devenir écuyer. Merlin va l'accompagner et lui ouvrir un monde dont il n'avait pas idée.

LA RÉSILIENCE

Face aux disqualifications, le concept de résilience trouve ici tout son intérêt. En effet, les différentes disqualifications et le sentiment d'incompétence, nous l'avons souligné précédemment, jouent sur l'estime de soi et peuvent entraîner la souffrance, voire la dépression.

De ces états affectifs négatifs, il faut pouvoir se dégager, en sortir.

La résilience, d'après Marmion «est souvent décrite comme un processus s'accomplissant en deux temps. D'abord parer au plus pressé en se défendant efficacement contre la source de stress (ce que la psychologie cognitive nomme le coping).

Ensuite, dans une perspective à long terme, assumer les faits, leur donner un sens et les intégrer dans son histoire personnelle, passer du «pourquoi» au «pour quoi»⁴¹».

Cette seconde étape «est plus spécifiquement taxée de résilience. Celle-ci ne consiste donc pas à «se blinder», ni à nier l'importance des événements, mais à surmonter activement les épreuves. Si je fais preuve de résilience, je ne suis pas invulnérable ni évitant, mais je rétablis mon équilibre après avoir vacillé, là où d'autres se seraient effondrés. Éventuellement, je sors renforcé de mes épreuves : j'en tire un enseignement, je me sens plus mûr, et je ne tombe pas deux fois dans le même piège.⁴²».

La résilience comprend trois types de catégories sur lesquelles s'appuyer : les ressources internes, les ressources familiales et les ressources extrafamiliales.

Il s'agit de se protéger face à l'adversité.

«Tout être vivant est confronté à des agressions, connaît des frustrations et doit subir des contrariétés de toute sorte... Notre système psychique possède lui aussi des dispositifs de protection : ce sont les «mécanismes de défense».⁴³»

41 Marmion, p. 22

42 Marmion, p. 22

43 Dortier, p. 34

Ces notions, développées par Freud, puis par Anna Freud, sont reprises par Alain Braconnier (cité par Dortier). Le psychiatre établit vingt-sept mécanismes de défense, qu'il organise en trois grands groupes.

Un des groupes part du principe de transformation de la souffrance en plaisir. *«L'humour (se moquer de soi ou des autres), la sublimation (lutter contre l'oppression ou l'angoisse par l'évasion mentale), l'anticipation (tenter de dompter en pensée une situation stressante), le recours à autrui (rechercher des soutiens amicaux) en font partie.⁴⁴»*. *« Le second groupe comprend quinze mécanismes de défense qui sont des pis-aller. Ils ne résolvent pas les problèmes mais permettent de les détourner provisoirement. Parmi eux, il y a le refoulement (gommer les souvenirs déplaisants), le déplacement (projeter sur une autre personne les causes de ses propres faiblesses) mais aussi le refuge dans la rêverie, la fuite (la politique de l'autruche), l'isolation (prendre ses distances avec une situation gênante), la somatisation, etc. Le troisième groupe relève de stratégies limites, utilisées dans des situations extrêmes : le passage à l'acte compulsif (le débordement de colère incontrôlé) ou au contraire l'agression passive (je ne dis rien mais je montre ostensiblement mon désaccord), le repli sur soi, la régression, la projection (ce n'est pas moi, c'est lui), le déni de réalité⁴⁵»*. Dortier explique que ces attitudes sont des stratégies *«de dernier recours⁴⁶»*.

Nous voyons donc que plusieurs stratégies peuvent être mises en place pour faire face aux difficultés. Il est intéressant de voir quels sont les mécanismes qui s'installent en regard de différentes situations. Que mettons-nous en place pour faire front à un sentiment négatif et plus spécifiquement, au sentiment d'incompétence ?

BIBLIOGRAPHIE

Dortier, Jean-François, (2010), *Comment se protéger contre l'adversité*, Dossier *Les épreuves de la vie*, coordonné par Jean-François Dortier, Sciences humaines n°216, Éditions Sciences Humaines.

Marmion, Jean-François, (2008), *Mythes et réalité de la résilience*, Sciences Humaines n°194, Éditions Sciences Humaines.

CONCLUSION

Il nous semble essentiel de nous interroger sur les disqualifications et plus particulièrement le sentiment d'incompétence et ce qui le « crée ». Notre environnement a un impact sur nous-mêmes et nous participons également aux influences sociales. Nous pouvons ressentir de la disqualification mais nous pouvons également la faire vivre à d'autres.

Lorsqu'un individu s'estime incompétent, une partie de cette évaluation peut provenir d'une création sociale. Dès lors, la personne doit effectuer un travail lourd mais nécessaire pour se détacher de ce sentiment et avoir à nouveau confiance en ses compétences.

Cependant, lorsqu'un individu participe à la création de sentiments d'incompétence chez une autre personne, il n'en a pas forcément conscience. Il reste que son attitude aura un impact. Il nous paraît donc important d'être attentif à ce que nous pouvons renvoyer aux autres.

L'attention portée à cette problématique est cruciale, afin de permettre aux individus de faire face à leurs émotions et sentiments, puis de prendre distance de celles qui sont négatives et qui les entraînent vers le bas. L'action pour un mieux-être doit se faire dans la réflexion et la compréhension de ce qui se passe. La prise de conscience permet ainsi d'affronter et de dépasser les difficultés, sans pour autant nier leur importance.

Par ailleurs, nous pouvons nous interroger sur ces multiples disqualifications d'un point de vue sociétal. Que peut mettre en place la société pour surmonter ces difficultés et augmenter l'estime de soi ?

Il existe des ateliers travaillant sur cette problématique, un travail sur le regard de l'autre, sur sa perception. Qu'est-ce qui est instauré autour de nous et que pouvons-nous créer pour être acteurs de changements face à ces phénomènes ?

BIBLIOGRAPHIE COMPLÉMENTAIRE

Cyrulnik, Boris, et Pourtois, Jean-Pierre (dir.), (2008), *École et résilience*, Paris, Odile Jacob.

Delage, Michel, (2008), *La résilience familiale*, Paris, Odile Jacob.

Honneth, Axel, (1999), *Intégrité et mépris. Principes d'une morale de la reconnaissance*, dans Jean-Michel Chaumont et Hervé Pourtois, dir, *Souffrance sociale et attente de reconnaissance. Autour du travail d'Axel Honneth*, Recherches Sociologiques (Louvain-La-Neuve), vol. 30, n°2

Honneth, Axel, (2006), *La société du mépris. Vers une nouvelle théorie critique*, trad. Par Olivier Voirol, Pierre Ruschet et Alexandre Dupeyrix, Paris, La découverte.

Taylor, Charles, (2002), *Le malaise de la modernité*, traduction de Charlotte Melançon, Paris, Cerf (Humanités).

Tisseron, Serge, (2003), *Ces mots qui polluent la pensée. Résilience ou la lutte pour la vie*, Le Monde Diplomatique n° 593.

MOBILISATIONS SOCIALES

«Certaines personnes peuvent avoir le sentiment d'être incompetentes, sans capacite, «d'être nulles», incapables, voire idiotes, de se sentir disqualifiee. Ce sentiment, qui devient peu à peu une certitude, attaque l'estime de l'individu et lui fait perdre foi en lui-même. La personne se sent disqualifiee.

D'où provient ce sentiment, cette impression de manquer de valeur ?

Le monde qui nous entoure a un impact sur cette impression. Il participe à sa creation et parfois la cree de toute piece : des mots prononcés à la va-vite, un regard dedaigneux, des reactions disproportionnees... ces elements peuvent affecter l'estime de soi - tout comme l'affirmation de soi, la confiance en soi, la capacite à être consistant (avec soi-même) et la connaissance de ses capacites peuvent soutenir la construction ou la consolidation de l'estime de soi.

Nous souhaitons ici nous attarder sur la disqualification (plus precisément le sentiment d'incompetence) et sur sa construction sociale.»

Ce livret est un outil d'éducation permanente réalisé avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

