

senior plus
senior plus
le magazine du bien-vieillir

présidentielle
souvenirs
d'enfance
et projets d'avenir
de 4 candidats

seniors et télé
je t'aime, moi non plus

incontinence
parlons-en !

voyager
seul(e)
un nouveau
plaisir

épatante
viviane blassel
madame mode de TF1



mode
chantons
sous
la pluie

dossier
nos amies
les bêtes



viva
la pizza!
un plaisir
à partager



“L'estime de soi se nourrit du regard des autres.”

s'aimer soi-même

une gym de l'ego

Impossible de donner de l'amour aux autres si l'on ne s'aime pas un peu soi-même.

Une fois ce truisme posé, direz-vous, que faire ? Comment regonfler son ego défailant ? Et s'il suffisait de quelques exercices réguliers pour y parvenir ?

texte Isabelle Palacin illustration Natali Fortier

S'aimer soi-même... À l'énoncé de cette simple proposition, certains tordent déjà le nez : “N'est-ce pas un peu nombri-liste ?”, “D'ailleurs, suis-je réellement digne d'amour, d'estime ?” Pour Sylvie, par exemple, sexagénaire et toute jeune retraitée de l'enseignement, la question paraît saugrenue : “Non, je ne suis pas sûre de m'aimer. D'ailleurs, lorsque j'étais enfant, il était plutôt mal vu de se trouver des qualités, cela revenait à être narcissique, vaniteux. On m'a toujours appris qu'il fallait faire plus attention aux autres qu'à soi.” Alors, toute sa vie, Sylvie a appliqué ce précepte : toute dévouée à ses élèves, à son mari, à ses trois enfants, elle est aujourd'hui désorientée. Ses enfants ont quitté la maison, son mari, à la tête d'une petite entreprise de bâtiment, ne veut toujours pas passer la main et, sans son métier, elle se sent vide, inutile.

QUAND L'ÂGE S'EN MÊLE

Des histoires comme celle de Sylvie sont nombreuses et l'âge n'augmente pas forcément notre capacité d'autosatisfaction. “Passé la quarantaine, le réflexe dans notre société, lorsque l'on veut faire un compliment, c'est de dire aux gens « vous ne faites pas votre âge ». Comme s'il était dévalori-

sant justement d'avoir son âge, constate Christophe André, psychiatre comportementaliste. Une telle attitude vient signifier que vieillir est une menace, une agression pour l'estime de soi.”

Dès lors, le moment qui nous fait prendre soudain conscience du temps qui passe – qu'il s'agisse de la retraite, de la ménopause pour les femmes, du départ des enfants ou de l'apparition de maladies chroniques –, vient parfois troubler douloureusement notre rapport à nous-même. Toutefois, rassurons-nous, il ne s'agit pas d'une fatalité. “Vieillir comporte des pertes, mais aussi des gains, comme le sentiment d'avoir réussi sa vie, d'être plus sûr de soi, note le psychiatre. Si les gains sont supérieurs aux pertes, alors le cap sera franchi sans difficulté et l'estime de soi sera bonne.” C'est le cas de Guillaume, 71 ans, ex-imprimeur et peintre du dimanche. “Aujourd'hui, je me sens beaucoup mieux qu'à 20 ans. Je sais qui je suis, je sais ce que je veux, ce que je ne veux pas et je suis capable de le dire sans blesser.”

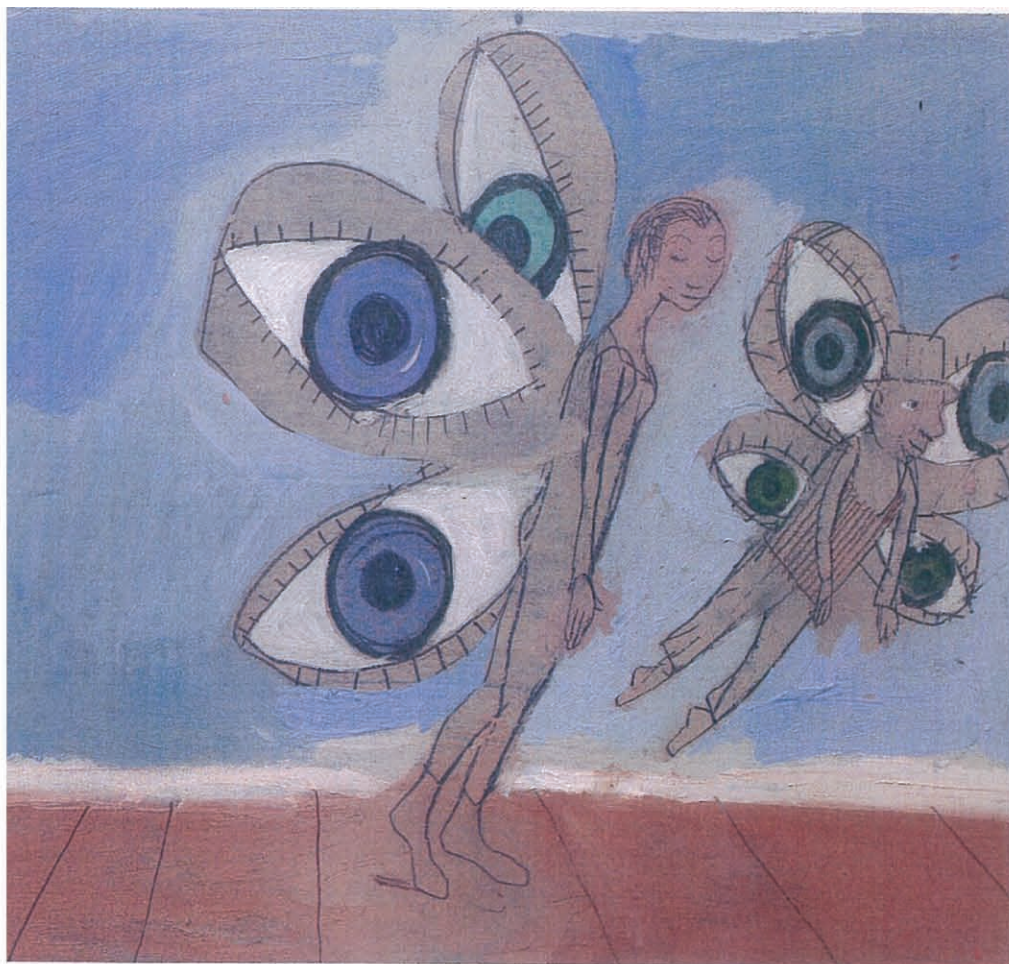
DES EXERCICES SIMPLES

Pour ceux qui n'auraient pas la sérénité de Guillaume, il n'est pas trop tard pour agir. Voici quelques conseils simples et compli-

qués à la fois : compliqués, parce que, comme le rappelle Pascal Semlali, formateur en développement personnel au Dôjo de Paris et responsable du stage “Estime et affirmation de soi”, le regard que nous portons sur nous-même dépend pour beaucoup de celui que nos parents portaient sur l'enfant que nous étions ; simple, parce que acquérir l'estime de soi, c'est faire un pas de côté et juste nous observer autrement.

► **Pacifier le lien que nous entretenons avec nous-même.** “Même si l'on a tendance à l'autocritique, il faut s'accepter tel que l'on est et voir le plus sereinement possible ses défauts comme ses qualités, sans donner plus d'importance aux uns qu'aux autres”, explique Pascal Semlali. Pour s'aider, deux solutions : soit s'adresser à un autre (psy. coach...) qui, grâce à sa position de neutralité, nous sortira de l'autodénigrement systématique, soit écrire. “Mettre sur papier ce que l'on sent peut aider car cela permet de prendre du recul, de s'accorder le temps de réfléchir avec précision, de se poser et de se demander « qu'est-ce qui se passe en moi ? »”, conseille Christophe André.

► **Multiplier les sources de satisfaction** “Cela protège l'estime de soi, affirme Christophe André. Car si l'un des domaines qu-



plus À LIRE

*L'estime de soi,
s'aimer pour mieux vivre
avec les autres*

**Christophe André
et François Lelord,**
éd. Odile Jacob Poche
7,60 €

*Imparfaits, libres
et heureux*

Christophe André
éd. Odile Jacob, 22,90 €

S'estimer pour réussir
**Élisabeth Couzon
et Agnès Nicoulaud**
ESF Éditeur, 22,80 €

GRANDS-PARENTS/PETITS-ENFANTS

le cercle vertueux de l'estime de soi

dans cette grande affaire de l'estime de soi, les grands-parents ont un rôle important à jouer. Comme le souligne le docteur Christophe André, psychiatre comportementaliste : *"Plus indulgents, plus enclins à récompenser, ils constituent une source supplémentaire d'amour inconditionnel. Or, cet amour fonde l'estime de soi, parce que, grâce à lui, on peut se dire « j'ai une valeur aux yeux des autres, même si ce que je fais est parfois inadéquat ». De plus, dégagés des pressions professionnelles et des trop grands soucis de séduction, les grands-parents peuvent aider en étant eux-mêmes des modèles de stabilité émotionnelle, sûrs d'eux et des valeurs qu'ils véhiculent."* Un rôle très important qui, dès lors, donne aux aînés le sentiment d'être utiles et renforce... leur estime d'eux-mêmes ! □

plus À FAIRE

Le stage "Estime et affirmation de soi" au **Dôjô** (Paris), 930 € les quatre jours pendant lesquels vous apprendrez à prendre conscience de vos valeurs, à vous affirmer, à prendre la parole et à défendre votre position, à exprimer ce qui va et ce qui ne va pas.

... *l'on a investi procure moins de satisfactions, les autres viennent compenser cette perte."*

► **Cultiver le lien social.** *"L'estime de soi se nourrit du regard des autres", s'accordent à dire Christophe André et Pascal Semlali. Ainsi, conserver des relations, des amis avec lesquels on partage de bons moments, qui nous apprécient et que l'on estime ne peut être que positif.*

► **Agir.** *"Le sentiment d'efficacité personnelle renforce la bonne opinion que l'on a de soi. Il est donc important de préserver sa capacité à infléchir son environnement matériel, de conserver son autonomie le plus longtemps possible", estime encore Christophe André. Bref, bricolez, décidez, voyagez, bougez, c'est bon pour le moral !*

► **S'engager dans les clubs, les associations,** car non seulement cela renforce le lien social et incite à agir, mais cela permet également de se sentir utile. En outre, ces actions altruistes nous font toucher du doigt une vérité : plus on acquiert de la confiance en soi, plus on est capable de s'ouvrir aux autres. C.Q.F.D. ! □