

## Ma santé

# Ils s'aiment...

## Un peu, beaucoup, pas du tout

**ESTIME DE SOI.** Des reproches, des phrases maladroites, et c'est l'image que l'on a de soi qui peut s'effondrer. Savoir reconnaître ses qualités et ses compétences est pourtant essentiel pour vivre. Témoignages.

### J'ai eu un déclic

« Rien n'était jamais assez bien aux yeux de mon père, confie Anne-Laure\*. Mes résultats scolaires, mes performances sportives... J'avais beau faire tout ce que je pouvais, cela ne changeait rien. Pas facile d'avoir confiance en soi dans ces conditions... Lorsque je suis devenue infirmière, j'ai eu un déclic : j'ai compris que j'étais quelqu'un, que je pouvais réussir. Plus tard, j'ai appris que mon père reproduisait ce qu'il avait vécu avec ses propres parents, qui l'avaient totalement privé d'encouragements. »

### Je n'y croyais pas, pourtant ça marche!

« J'entends souvent une petite voix intérieure qui me dit que je n'y arriverai jamais, que les autres sont plus intéressants que moi, explique Pascal\*. Pour la faire taire, je remplace, depuis quelques mois, chaque critique par un compliment. C'est un ami qui me l'avait conseillé. Je n'y croyais pas, pourtant ça marche plutôt bien. »

### L'amour de Cédric m'aide

« Avant de rencontrer mon compagnon, j'avais toujours tendance à me dénigrer, se souvient Céline\*. Quand un homme s'intéressait à moi, j'attendais le moment où il allait rompre. Je n'y croyais jamais. De fait, c'est moi qui provoquais la rupture. Cédric m'a aidée à m'accepter telle que je suis. Il met en valeur ce que j'entreprends, avec sincérité et lucidité. »

### J'ai dû faire une thérapie

« Pendant 16 ans, j'ai souffert d'anorexie et de boulimie, raconte Vittoria. Je cherchais à être parfaite pour être aimée de tous. Pour m'en sortir, j'ai suivi une thérapie. J'ai compris que mon manque de confiance en moi et ma mère étaient en partie responsable de ma souffrance. Si j'avais un conseil ? Oser s'occuper de soi, s'exprimer, dire ce que l'on pense. » Vittoria Pazalle raconte son expérience dans un livre *Anorexie et boulimie : journal d'une reconstruction*, éd. **Dangles**, 2007, 14 euros.

### Il a trop confiance en lui

« À l'école, Thomas a un comportement exécrable. Il ne supporte pas les critiques de son institutrice, témoigne François\*. Il faut dire que ma femme le traite comme un prince. Ce n'est sans doute pas un service à lui rendre... »



Pour les enfants et les adultes l'estime de soi repose aussi sur une vie de famille où chacun est reconnu.



R. Puaud/GETTY IMAGES

Certes, nous devons lui apprendre à s'aimer, mais aussi à connaître ses limites. » ■

Propos recueillis par Claudine Colozzi

\*Les témoins ayant souhaité rester anonymes, tous les prénoms ont été changés.

## LES STAGES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ces stages prolifèrent sur internet ou dans la presse. Méfiez-vous ! Derrière des énoncés séduisants se cachent parfois des charlatans qui peuvent abuser de la fragilité de leurs interlocuteurs. Soyez vigilant sur l'institut de formation, les conditions financières...

Plus d'informations sur [www.unadfi.org](http://www.unadfi.org), rubrique « Secteurs de pénétration », « Développement personnel ».

Union nationale des associations de défense des familles et de l'individu victime de sectes (Unadfi), 130, rue de Clignancourt, 75018 Paris. Tél. : 01 44 92 35 92.

## POINT DE VUE « L'estime de soi se construit »

« Les parents ont un rôle déterminant à jouer dans la transmission d'une bonne estime de soi. L'identité d'un enfant se construit en miroir du regard que ses parents lui portent. Le climat familial doit être sécurisant et valorisant. Toutefois, les compliments doivent s'appuyer sur des compétences réelles, sinon tout risque de s'écrouler très vite. On constate que beaucoup d'adolescents ne veulent pas prendre le risque de la déception ou de l'échec. Par crainte de ne pas être à la hauteur, ils renoncent à agir et préfèrent se priver de certaines activités. Ces adolescents sont dans l'illusion d'être acteurs de

leurs propres choix. C'est important que leurs parents leur disent : "Ne te censure pas, ne renonce pas à satisfaire tes envies, ne sabote pas tes compétences ou tes talents. Même si tu échoues, cultive tes désirs et développe ta propre créativité." Et cela vaut pour tout le monde, même à l'âge adulte ! Pour avancer dans la vie, il faut savoir se faire confiance. »  
Pr Philippe Jeammet, psychiatre, et psychanalyste. Il a notamment dirigé le service de psychiatrie de l'adolescent et du jeune adulte à l'Institut mutualiste Montsouris à Paris. Son dernier livre : *Lettre aux parents d'aujourd'hui*, éd. Bayard, 2010, 141 pages. 15 euros.



A. Drouot/REA

## En savoir plus

### Sur internet

Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC), [www.aftcc.org](http://www.aftcc.org). Trouvez un thérapeute proche de votre domicile, rubrique « Contacts », « Carte des membres ». Tél. : 01 45 88 35 28. 27, rue de la Saïda, 75015 Paris.

### À lire

*L'estime de soi, S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Christophe André, François Lelord, éd. Odile Jacob, 2008. 8,40 euros.