

ESTIME DE SOI, ÉQUILIBRE

Source: Cahier Bien vivre au quotidien: Le bonheur. Journal *Le Soleil*, Octobre 98.

L'estime de soi, basée sur le fait qu'on est un bon ami pour soi-même, se nourrit aussi de confiance en soi. «Ça, ça vient avec la pratique, affirme le psychologue Bruno Fortin. Beaucoup de gens se souviennent d'avoir été bons dans les sports quand ils étaient jeunes, d'avoir été forts aux échecs, bons à la guitare, etc. On se sert de ça pour réaliser qu'on peut apprendre à devenir bon dans quelque chose.»

Enfin, l'estime de soi et aussi le bonheur se nourrissent de la conscience d'être en train de se développer, de s'améliorer.

«Lorsqu'une personne se trouve pour la première fois dans mon bureau de psychologue, je la félicite, relate M. Fortin. Elle a posé un geste pour améliorer sa personne et sa vie, pour favoriser son estime d'elle-même. On peut être fier de soi à chaque fois qu'on s'informe pour grandir, dans des livres ou dans un fascicule...»

Un état d'équilibre en mouvement

Après l'estime de soi, un élément de santé mentale à peaufiner encore et toujours est l'état d'équilibre en mouvement. Une personne très émotive, impulsive, doit apprendre à réfléchir avant d'agir (ou de parler).

À l'opposé, une personne rigide doit apprendre à renouer avec ses émotions. «Les émotions contiennent beaucoup d'informations dont il ne faut pas se priver, explique le psychologue. La tristesse nous en apprend sur notre manque, l'anxiété sur une menace possible; la colère indique que quelque chose ne se passe pas comme on le voudrait, etc.»

L'équilibre face au stress est important aussi. «Il est bon de devenir plus compétent à gérer son stress, à tolérer la frustration.»

Cet équilibre si enviable n'est pas statique mais dynamique. «On peut tomber par terre, se relever, se remettre en selle et finir par trouver un équilibre supérieur. Autrement dit, on apprend de nos erreurs et de nos souffrances».

La présence d'un idéal stimulant, qui nous propulse en avant, fait partie de l'équilibre.

«On peut y trouver une définition du bonheur, dit M. Fortin: avancer suffisamment dans la réalisation de quelque chose qui nous tient à coeur. L'objectif n'a pas besoin d'être très élevé. Simplement de voir qu'on franchit les étapes qu'on s'était engagé à suivre, cela rend heureux.»

Être un ami pour soi-même

Êtes-vous un bon ami pour vous-même? C'est la première pierre à poser à l'édifice de la santé mentale, celle sur laquelle repose l'estime de soi. «Il y a des gens qui se traitent eux-mêmes comme des bêtes, qui ne cessent pas de se malmenager mentalement», dit Bruno Fortin, auteur du livre *Prendre soin de sa santé mentale*, un guide simple et concret pour développer progressivement un meilleur état de santé mentale.

Il faut être pour soi un chum sincère, poursuit M. Fortin. si on fait un bon coup -une tarte aux pommes, un petit ou un grand succès-, on se félicite. Si on a des problèmes, on s'encourage, on s'aide. Il faut être dans son propre camps.»

De bons amis essaient de se connaître. «Il y a des gens qui ne savent pas quoi répondre si on leur demande quelle est leur musique préférée, explique M. Fortin. Il faut prendre le temps d'identifier ses forces et faiblesses, ses centres d'intérêts.»

Se comporter en ami envers soi-même, c'est aussi se prendre comme on est. «Cela ne veut pas dire de se résigner à l'insatisfaction, mais cela signifie sûrement d'accepter de partir d'où on est.»