

Être & Bien-Être



Volume 2, Numéro 1, Automne 2006

Bulletin trimestriel de L'Association
canadienne pour la santé mentale
de Chaudière-Appalaches



POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE
en Chaudière-Appalaches



| | | |
|---|-------|----------|
| NOS ENFANTS VIVENT-ILS TROP SOUS PRESSION ? | _____ | 2 |
| L'ÊTRE HUMAIN N'EST PAS UNE MACHINE PARFAITE | _____ | 3 |
| L'ESTIME DE SOI | _____ | 6 |
| LES ENFANTS ET L'ESTIME DE SOI | _____ | 7 |

Nos enfants vivent-ils trop de pression



Source : LÉCUIYER, France, infirmière et psychothérapeute. 7 jours POUR ELLE, 22 juillet 2006.

L'obligation de réussir à tout prix pèse lourdement sur les enfants. Sans cesse surchargés d'activités, ils s'épuisent à vouloir satisfaire aux exigences élevées de leurs parents, jusqu'au jour où... rien ne va plus !

« Les enfants que nous aimons se font voler leur enfance, en même temps que leur estime personnelle, leur créativité, leur liberté, voire leur santé mentale et physique », estime Donna G. Corwin, auteure de *L'enfant sous pression*. Ils sont envoyés dans les meilleures garderies, savent lire de plus en plus tôt, fréquentent des collèges privés, passent leurs vacances dans des camps spécialisés, sont traités médicalement pour des troubles d'inattention ou d'impulsivité. Et la liste est bien plus longue encore. Notre société, axée sur la vitesse et la folie de la compétition, entraînerait de plus en plus ses enfants dans ce courant où la seule mesure du succès reste l'argent et le pouvoir. L'auteure met en garde les parents contre « l'élitisme à tout prix », qui fabrique des enfants anxieux !

Les pièges sont tendus...

Partout dans les médias, des images de supermodèles, d'athlètes presque déifiés ou de génies de la technologie nous assaillent. « Après avoir discuté avec des étudiants de différentes régions et de divers milieux, j'ai compris qu'ils ne voulaient plus travailler chez McDonald's ou chez Gap le week-end ou durant l'été. Ils espèrent faire des stages dans des bureaux d'avocats, des studios de cinéma ou des entreprises télématiques. On pense que l'école que fréquentent nos enfants, les vêtements qu'ils portent et les trophées qu'ils gagnent sont les signes de notre réussite », soutient Mme Corwin. Et, inversement, on redoute leurs échecs, de peur d'être considérés comme de mauvais parents.

Beaucoup de parents caressent de grands rêves pour leurs enfants. Mais, « si le jeune ne satisfait pas à des exigences souvent démesurées, il a l'impression qu'il ne vaut rien. Les parents actuels, qui prisent tant

"l'estime de soi" risquent de le pousser au-delà de ses limites. À la fin, cela pourrait entraîner la perte de sa propre estime et de tout ce qui fait une enfance heureuse », affirme l'auteure. Se sent-on piégé dans cette course à la concurrence ?

Un potentiel illimité ?

Les baby-boomers sont des compétiteurs parce qu'ils « ont plus d'argent, plus d'instruction et plus de possibilités que les générations précédentes. Par les médias et souvent en raison de leur situation financière, les gens savent que chacun peut réussir tout

ce qu'il veut. Cette idée de potentialités illimitées touche aussi nos jeunes. Suggérer à un parent que son enfant ne peut pas "tout être" ou "tout faire" équivaut à l'attaquer personnellement », atteste Mme Corwin. Les parents ont la conviction qu'ils ont le droit de pousser leurs jeunes à se surpasser en leur offrant un maximum de possibilités. Les enfants d'aujourd'hui, qui doivent être meilleurs, plus intelligents et plus beaux que leurs prédécesseurs, ont un emploi du temps trop chargé, et leurs activités sont trop organisées. Le problème, c'est que lorsqu'on les incite à faire des choses dont ils n'ont pas

SAVOIR DÉCODER LES SIGNAUX DE DÉTRESSE

Peu d'individus peuvent répondre à toutes les attentes de l'école, des parents et de la société. Le stress de la vie quotidienne pèse souvent lourd sur les enfants... qui ne sont pas invincibles. Les manifestations sont diverses :

- ▣ Une grande culpabilité s'installe chez l'enfant qui croit décevoir ses parents.
- ▣ Il ressent une peur exagérée des comparaisons avec les autres.
- ▣ Il éprouve un manque d'assurance et d'individualité.
- ▣ Il souffre d'un épuisement, qui peut survenir insidieusement et être signalé par une mauvaise humeur inhabituelle, une maladie simulée, des maux d'estomac... et qui peut apparaître de façon brutale : trouble alimentaire, dépression...
- ▣ Il a des réactions violentes (cris, pleurs...) parce qu'il est poussé à bout et désire conquérir son indépendance.
- ▣ Il a de mauvais résultats scolaires et connaît d'autres échecs. C'est pour lui une manière de dire : « Arrêtez de me pousser, je n'en peux plus ! »
- ▣ Il choisit le retrait, il ne fait plus rien avec nous et s'enferme.
- ▣ Il est dans un état dépressif : il régresse, parle moins, ne mange plus, dort trop ou pas assez, abandonne complètement l'école ou toutes ses activités...

Parfois on ne remarque pas les signes de dépression chez un enfant actif qui réussit bien en classe parce qu'on n'imagine pas qu'il puisse avoir ce genre de problème; en outre, certains jeunes cherchent à cacher leur détresse pour ne pas nous perturber.
- ▣ Il adopte des comportements autodestructeurs : il s'inflige des blessures, se met à consommer de l'alcool ou des stupéfiants, s'expose à divers dangers...



envie, ils peuvent facilement se refermer sur eux-mêmes. Fait malheureux : on désire voir son enfant acquérir une bonne estime de soi, mais c'est l'inverse qui se produit. On se retrouve devant un être déprimé qui ne croit plus en lui. Les parents qui ne résistent pas au désir de jeter leur progéniture dans l'arène de la compétition le payent cher... Il est donc primordial de saisir les messages voilés que nous envoyons nos enfants pour nous faire comprendre qu'ils se sentent mal et qu'ils ont besoin de nous.

Qu'est-ce qu'une saine compétition ?

De nos jours, il ne suffit plus de grandir. Il y a maintenant toute une liste de choses à faire ou à éviter et de trucs qu'il faut posséder pour survivre dans ce monde. Et, surtout, il faut se montrer à la hauteur... si bien que les vraies valeurs du sport se perdent. Les parents s'identifient au gagnant ou au perdant et ils exercent une pression énorme sur leur enfant pour qu'il soit le meilleur. « Quand l'ego parental devient une force destructrice, le terrain de jeu se transforme en champ de bataille, n'est plus un lieu de plaisir où il fait bon apprendre en s'amusant », poursuit Mme Corwin. La saine compétition peut être une notion positive si elle aide le jeune à avoir confiance en lui, à être beau joueur et à se forger une juste opinion de soi. Les principes à la base de la compétition, la persévérance, la confiance en soi et l'effort, ne sont pas forcément négatifs, bien au contraire. « C'est l'idée de gagner à tout prix qui menace la croissance personnelle », précise l'auteure. Il arrive aussi que certains enfants, ambitieux ou perfectionnistes, se poussent eux-mêmes, croyant à tort que, s'ils ne sont pas les meilleurs, ils ne sont bons à rien.

S'affranchir des pressions sociales

Si on veut forcer notre enfant à suivre nos traces, on sera probablement déçu. Il est primordial qu'il fasse ses propres choix.

« Les parents doivent découvrir ce qu'il y a d'unique en chaque enfant pour le magnifier. Ainsi, ce dernier pourra trouver sa propre voie et s'en sentir gratifié. La compétition aura lieu en lui, et non dans un espace

public contrôlé par les autres », ajoute Mme Corwin. Lui permettre de développer son potentiel devrait être notre seul objectif. Pour ce faire, il faut d'abord le responsabiliser. Ainsi, au lieu d'étudier seulement pour nous, l'enfant le fera pour lui-même. S'il fait de mauvais choix, il en subira les conséquences : une mauvaise note = un sentiment désagréable; un devoir non fait = une retenue. Cependant, si le parent assume ces responsabilités à la place de l'enfant, celui-ci sera démotivé. Il est important qu'on apprécie nos jeunes pour ce qu'ils sont, « des individus dotés d'une merveilleuse personnalité ». Par ailleurs, ils doivent avoir le droit de faire des erreurs - et même de connaître des échecs. Car les succès et les revers servent à forger leur caractère et à raffermir leur détermination. Certes, une saine compétition peut aider notre enfant à avancer. Mais, avant de lui imposer certains défis, posons-nous ces questions :

1. Est-ce plus important qu'il soit compétent ou qu'il soit une bonne personne ?
2. S'il n'est pas constamment le meilleur, sa vie aura-t-elle moins de sens ?
3. S'il ne répond pas à nos attentes, en sera-t-on humiliée ?
4. Notre enfant est-il notre propre reflet ? Est-ce qu'on est un reflet de notre enfant ?
5. Intervient-on trop dans sa vie ?

L'auteure conclut ainsi : « Tout comme les machines, les êtres humains peuvent se briser. [...] Être parent n'a rien à voir avec la compétition : c'est une histoire d'amour. »

EN COMPLÉMENT DE LECTURE

L'enfant sous pression, par Donna G Corwin. Parents aujourd'hui, Les Éditions de l'Homme, 2006.

L'ÊTRE HUMAIN N'EST PAS UNE MACHINE PARFAITE

Source : Entrevue avec Diane Pacom*. Propos recueillis par Brigitte Trudel. RND, Juin 2006.

Stressé, épuisé, à bout de souffle ? La recherche absolue de perfection nous tient en haleine... et en otage. De notre conception à notre mort, il faut évoluer, progresser et réussir afin d'éviter à tout prix l'inacceptable plafonnement. « Notre société souffre du mythe du progrès, explique Diane Pacom, ce qui est triste, car les gens ne peuvent jamais s'accepter tels qu'ils sont. »

RND- Notre vie semble de plus en plus définie par l'efficacité, la productivité et le dépassement. Serions-nous devenus esclaves de la performance ?

Pas tant de la performance que d'une recherche absolue de perfection. L'être

humain en porte le fardeau dès le moment de sa conception, dans les attentes de ses parents, jusqu'à sa mort. Aujourd'hui, l'exigence de la perfection est partout, sur tous les plans. Elle concerne notre apparence, nos enfants, le travail, la tenue de la maison, les soupers entre amis, la performance sexuelle. Prenez ces gens qui scrutent et remettent en question chaque instant de leur vie de couple. On se questionne sans cesse sur les qualités de son conjoint alors qu'autrefois, être marié et vivre à deux était un accomplissement en soi. Dorénavant, l'achèvement, quel qu'il soit, n'est plus possible.

RND- Si nous en sommes là, est-ce parce que nous n'avons plus de modèles ?

En fait, nous sommes sans cesse bombardés de nouveautés. La multiplication des changements nous oblige à une constante adaptation.

Pensez-y ! On apprend quelque chose et, au moment de le maîtriser, hop ! il nous faut développer de nouvelles connaissances. Nous tombons à répétition dans l'obsolescence, toujours en nous voyant en tant qu'être inachevé. Un seul aspect de nous-mêmes reste intact : notre recherche de la perfection. Des gourous en profitent pour nous convaincre qu'eux connaissent la fameuse recette de cette perfection. Et nous, nageant dans l'insécurité identitaire la plus totale, nous acceptons d'être accusés de ne rien connaître, même de nos



fonctions primaires comme marcher, manger, dormir, respirer, allaiter nos petits. On s'en remet aux fonctionnaires du savoir qui nous disent quoi faire : « Marchez 10 000 pas par jour, sinon, vous allez mourir ! » Tout de suite, on s'incline, on achète le podomètre et on l'installe à sa ceinture. Jusqu'à ce qu'un autre spécialiste nous dise que marcher n'est pas bon. Ce genre d'infantilisation collective crée une société où l'on ne devient jamais adulte. Pas étonnant que la période qui délimite l'adolescence soit de plus en plus longue.

RND- Pourquoi nous laisser diriger ainsi ?

En faisant table rase du passé, la société est entrée dans une période de doute. Résultat : nous n'avons plus de certitudes. Avant, les gens avaient confiance en ce qu'ils étaient. Ils possédaient cette certitude d'être dans le juste, le vrai. Ma mère, qui a élevé seule sa famille, était d'une assurance à toute épreuve. Les professeurs aussi étaient sûrs d'eux. Maintenant, nous n'existons plus que par ce rapport de doute que nous entretenons avec nous-mêmes, que ce soit en tant que conjoint, parent, ami, patron, employé. Le philosophe René Descartes disait : « Je pense, donc je suis. » Les contemporains disent plutôt « Je doute, donc je suis. »

RND- Qu'est-ce qui nous pousse à entretenir ce doute ?

C'est que nous sommes prisonniers du vortex de la consommation. Les compagnies de marketing ont senti le doute envahir nos sociétés. Elles ont choisi de l'entretenir et d'en profiter largement. Pour ce faire, elles ont pris en charge cet être n'ayant plus d'assurance, qui se sent imparfait et inachevé. Elles ont étudié ses lacunes de façon systématique. Comme des prédateurs, les équipes publicitaires sont très conscientes de la fragilité de l'individu. Elles l'exploitent de façon songée, intelligente et très insidieuse. Vous seriez surpris de voir tout ce qui se cache dans les coulisses de la publicité.

RND- Nous ne sommes donc pas les seuls responsables de cette pression que nous ressentons tous les jours ?

Évidemment, c'est une pression que l'on s'impose en partie soi-même, puisque personne ne surveille nos moindres faits et gestes. C'est la preuve que nous avons très bien intériorisé les exigences associées à la perfection pour définir notre identité. Cela dit, il faut savoir que la société actuelle fonctionne réellement à la lumière de cette pression : le regard des autres, le jugement des amis. Les modèles que les médias nous donnent à titre de comparaison sont des vedettes qui ont atteint le panthéon de la perfection. En ce sens, notre état est en partie attribuable à nous-mêmes, mais nous sommes aussi des victimes.

RND- Nous avons l'impression que les femmes ressentent le poids de cette pression de façon plus intense. Est-ce vrai ?

Oui, le contrat est plus lourd pour les femmes parce que la pression qu'elles subissent est énorme. Cette pression est d'abord liée à la perte des valeurs traditionnelles, qui a engendré chez elles un doute quant à leur rôle de mères, de ménagères, d'épouses : comment définir ce rôle aujourd'hui ? Elle s'est accrue avec l'entrée des femmes dans la société civile : alors que pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, celles-ci ont investi l'espace public en tant que professionnelles, elles se questionnent maintenant sur le rôle d'une femme avocate, politicienne, chercheuse, journaliste. Enfin, la difficile conciliation travail-famille pèse lourd sur la vie quotidienne des femmes.



RND- Les enfants et les jeunes doivent-ils aussi faire face à la même recherche absolue de perfection ?

Absolument, ils sont pris en otages par cette recherche. En s'obligeant à un régime de vie hallucinant, les parents imposent cette agitation perpétuelle à leurs enfants, qui eux, sont encore plus vulnérables et fragiles. Maintenant qu'ils représentent une rareté, les enfants sont destinés à être des oeuvres d'art. À preuve, tous ces tests génétiques dont le but est d'éliminer ce qui n'est pas parfait. Je connais des tout-petits de trois ans qui jouent du piano, font de la gymnastique, du yoga et parlent trois langues. On met les enfants à la diète, on leur prescrit du Ritalin, on exige d'eux qu'ils aient des dents et une peau parfaites. Il en résulte une pression effroyable qui peut les rendre terriblement malheureux. D'ailleurs, la consommation d'antidépresseurs est à la hausse chez les jeunes et le nombre de jeunes filles présentant des problèmes d'estime d'elles-mêmes est phénoménal.

RND- En tant qu'enseignante, observez-vous les effets de cette pression dans vos salles de classe ?

Je suis professeure à l'université depuis 28 ans et, pour la première fois, je remarque des parents qui viennent en classe avec leurs enfants. Certains étudiants me disent « C'est mon père qui choisit mes cours. » Pourquoi une telle ingérence de la part de ces parents ? Parce que pour eux, l'échec est inacceptable. Ils se disent : « Je me suis sacrifié pour faire de mon enfant un chef-d'oeuvre. J'ai passé des fins de semaine à effectuer des allers-retours entre les cours de piano et le hockey, en passant par la natation et la gymnastique. J'ai travaillé d'arrache-pied pour payer les frais de toutes ces activités. » Ce que les parents considèrent ni plus ni moins comme une entreprise ne peut pas s'effondrer. Alors imaginez la pression que subissent leurs enfants.

RND- Pourtant, vous conviendrez qu'il n'est pas mauvais pour toute personne de chercher à maximiser ses capacités.

Évidemment. Mais la situation devient grave lorsqu'une forme de surenchère repousse toujours les limites de ce qui est acceptable. Par exemple, au moment où l'on m'a engagée comme professeure à l'université, je n'avais pas encore obtenu mon doctorat. On m'a concédé deux années pour le terminer. Aujourd'hui, pour qui s'intéresse à un tel poste, la simple ouverture du dossier exige d'être titulaire d'un post-doctorat et d'avoir en plus, à son actif, deux livres publiés. Autre exemple : autrefois, les Miss n'avaient qu'à être jolies. Dorénavant, on les veut super-belles, intelligentes, cultivées et prêtes à sauver la planète. Les buts à atteindre gagnent sans cesse en difficulté. Mais il y a plus nous sommes une société de boulimiques. On s'empiffre de succès, on n'en a jamais assez. Une fois qu'un objectif est atteint, vite, ça en prend un autre. Il y a là-dedans une forme de violence. Et une tristesse également, puisque les gens ne peuvent jamais s'accepter tels qu'ils sont, ils se retrouvent toujours en état d'insatisfaction vis-à-vis d'eux-mêmes.

RND- En fait, vous dites que seul le résultat compte, que nous sommes obnubilés par l'atteinte des résultats ?

Exactement. On fait tout pour que nos enfants soient parfaits, mais on n'arrive pas à prendre le temps de vivre avec eux. On ne sait plus s'arrêter, contempler, méditer. Influencés par les constantes avancées scientifiques, nous souffrons du mythe du progrès : il faut à tout prix





éviter de faire du surplace. Le piétinement et, pire encore, la régression sont inacceptables. À la fin de l'année, à l'heure des bilans, il faut à tout prix pouvoir se dire : « J'ai évolué, j'ai progressé. » Et si cette progression nous a éloignés de nos valeurs personnelles et de nos véritables besoins, qu'importe ! Chaque prétexte est bon pour endosser une réussite. L'important, c'est d'avoir la capacité de dire : « Je suis allé plus loin. » Cela ressemble à du management, l'être humain est vu comme une PME. Et dans toute entreprise qui se respecte, il est impensable de plafonner. Notre passage sur terre s'est transformé en travail. Je gère ma santé, ma famille, mon couple, mes émotions. C'est très bureaucratique comme mode de vie.

RND- Difficile alors de trouver une place pour le repos.

Oui, surtout à partir du moment où l'on se dit qu'après la mort, tout est fini. « Si tu ne deviens pas cette créature parfaite au cours de ton existence, tu auras raté ta vie. Éviter ce sombre pronostic nécessite donc de cumuler un maximum de réalisations ici et maintenant : faire des bébés, acheter la plus grosse maison, trouver et conserver l'emploi parfait, réaliser des dizaines de voyages, se garder en parfaite forme, toujours en courant contre le temps et contre soi-même. Ce faisant, on croit pouvoir profiter de chaque seconde. Mais c'est un leurre. Il est impossible de vivre le temps présent à la remorque d'un échéancier. Ce qui rend les choses plus ardues, c'est que nous vivons dans un monde de précarité où l'éphémère domine. Les risques de perdre son emploi sont grands pour l'employé qui n'est pas parfait. Les jeunes croient en l'amour. Seulement, ils savent bien qu'un couple sur deux ne dure pas. Alors ils luttent pour faire mentir cette statistique. Ce travail acharné sur le couple est exténuant. Pas étonnant qu'on se sépare autant. Ajoutez à cela les questions environnementales, le terrorisme, les guerres, la grippe aviaire. Quand tout autour fout le camp, l'humain cherche une manière de retrouver le contrôle. Il contrôle donc les échéances. C'est un rapport au temps qui ne permet ni repos, ni remise en perspective. Pas étonnant que de plus en plus de gens craquent.

RND- Comment en sommes-nous arrivés là ? Le phénomène existait-il auparavant ?

La quête de la perfection a toujours existé. Elle fait partie des principes qui définissent les relations interpersonnelles dans la société occidentale. Autrefois, par contre, les modèles de vie étaient plus évidents. Aux enfants, il suffisait d'être de bons écoliers. La vocation d'une femme résidait dans ses rôles d'épouse et de mère qu'il lui était fort possible d'endosser avant l'âge de 20 ans. Les gens pouvaient donc devenir des êtres sociaux accomplis grâce à des buts atteignables. Cela fait, ils portaient leur attention sur la transmission de leur savoir-faire. De plus, la religion influençait fortement leur rapport à la perfection. Pour les croyants, la perfection n'était pas de ce monde, mais n'existait qu'au paradis, ce qui réglait beaucoup de choses. On était plus clément envers soi-même, on se contentait de faire de son mieux. Puis, un jour, faire de son mieux n'a plus suffi.

RND- Que s'est-il passé précisément pour que nous soyons entraînés dans un tel tourbillon ?

Les années 50 et la décennie suivante ont entraîné des changements majeurs qui nous bouleversent encore aujourd'hui. La banlieue nous a isolés les uns des autres, la télévision a permis de véhiculer de nouvelles valeurs. Avec la laïcité, l'idée de perfection associée à la

religion a disparu. La science et les technologies de même que les utopies du futur et de la modernité sont devenues les gardiennes du secret de la perfection. Par exemple, on a dit à la femme : « Dorénavant, tu disposes d'outils qui t'aideront à devenir la ménagère parfaite. Il te suffit d'acheter cet aspirateur, cette machine à laver dernier cri. Ainsi libérée, tu auras le temps de suivre des cours de couture et de cuisine pour te perfectionner. » Bref, tous les acquis qui avaient mené le monde pendant des siècles étaient parvenus à une fin. Du coup, la vision de la perfection a changé, tout comme les exigences qui l'accompagnaient.

RND- Cette transformation est-elle le propre de nos sociétés occidentales ?

Oui, en partie parce que la passation des connaissances ne se fait plus d'une génération à l'autre et que l'esprit de communauté n'existe plus. Également, quand on fait de l'individualisme sa valeur première, le sens de soi-même devient très différent. L'accent est mis sur l'individu. Chacun veut démontrer son importance en tant que personne unique. Or, la recherche d'unicité nous amène à faire des choix sans arrêt pour nous démarquer. Autrefois, certains aspects de la vie étaient réglementés : à Noël, on mangeait de la dinde. Aujourd'hui, on cherche ce qu'on pourrait bien manger à Noël pour ne pas faire comme les autres. Mais l'obligation du choix, c'est épuisant à la fin. D'autant plus que c'est vain. Puisqu'en parallèle à cette recherche d'originalité, on finira tous par manger la même chose ou s'habiller de la même façon pour suivre la mode. Cela démontre bien à quel point nous vivons dans un monde de contradictions. Cela relève du fait que nous sommes en transition, à cheval entre deux époques, entre les valeurs traditionnelles et le monde strictement individualiste. Il y a une tension entre ce qui était et ce qui est. Cet écartèlement entre les deux paradigmes crée souvent des courts-circuits.

RND- Que peut-on prévoir pour l'avenir ? Une progression de l'individualisme ou une nouvelle forme de collectivisme ?

La réponse n'est pas simple. En ce moment, nous sommes au cœur de la tempête, mais les jeux ne sont pas faits. Quand je suis optimiste, je vois poindre des possibles. À travers la pression, la fragilité, les prédateurs et le doute, je remarque de nouvelles solidarités : le bénévolat est en hausse, on assiste à un retour à la spiritualité. De plus en plus de gens arrivent à un ras-le-bol et disent : « J'en ai marre, ça suffit » Ils décident alors de faire des choix autres : d'aucuns prônent la simplicité volontaire, certains font partie de mouvements alternatifs comme le Slowfood. Aussi longtemps qu'il existe des groupes un peu en marge du système qui sont à la recherche de solutions, c'est encourageant.

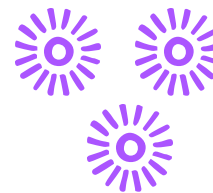
RND- Qu'est-ce qui pourrait nous aider à prendre un peu de répit ?

De la sagesse, dans le sens le plus pur du terme. Celle que nos ancêtres possédaient peut-être mieux que nous. Celle que l'on acquiert à l'école de la vie, souvent à la suite d'une maladie, d'un burnout, de la perte d'une personne chère. Plus nous cultiverons cette sagesse, plus il nous sera possible de faire la part des choses. Malheureusement, les changements sociaux peuvent prendre beaucoup de temps.

* Mme Pacom est professeure de sociologie à l'Université d'Ottawa. Spécialiste de la sociologie de la culture et des théories sociologiques contemporaines, elle donne régulièrement des conférences sur ces sujets.



L'ESTIME DE SOI



Source : Entrevue avec Germain Duclos, par Michel Morel. Texte de Jean Tremblay, comité de rédaction. *Développement social*, Volume 7, numéro 1, Juin 2006.

La notion de l'estime de soi revêt une importance dans le développement harmonieux de l'enfant et plus encore. Pourquoi ? Parce que l'estime de soi est, selon Germain Duclos du Centre d'aide et de ressources à l'enfance, à la base de trois aptitudes fondamentales pour le développement : la motivation, l'affirmation de soi et l'autonomisation. C'est ce qui fait que la personne, devenue adulte, est capable de s'affirmer et de juger de ses qualités, de ses forces et de ses compétences malgré les difficultés et les limites qu'elle éprouve dans certains domaines. Pas étonnant qu'il nous invite à être encore plus attentifs à cette notion, autant dans les familles, les écoles, que dans les quartiers, bref dans tous les lieux où vivent les enfants, les jeunes et les adolescents. Pour Germain Duclos, l'estime de soi est un ensemble d'attitudes et de croyances qui nous permettent de faire face au monde.

L'estime de soi

C'est la conscience de la valeur que l'on se reconnaît dans différents domaines. Avoir conscience de sa valeur est une étape essentielle, car tout s'appuie sur la connaissance de soi. Il faut se connaître avant de se reconnaître : « *Il y a beaucoup de personnes, des enfants, mais aussi beaucoup d'adultes qui ont des belles qualités, des forces, des compétences observables, tout le monde le voit, sauf la personne elle-même. Ce n'est pas le fait d'avoir des qualités, des forces, des talents supérieurs aux autres que tu as une bonne estime de soi-même. C'est un jugement* ».

La source de ce jugement est à la fois intrinsèque et extrinsèque. « *Tu ne peux pas avoir une estime de toi-même si tu ne te connais pas. Tu ne peux pas juger favorablement une méconnaissance. Il y en a qui sont conscients de leur valeur, mais qui ne donnent pas la valeur que ça mérite et qui se sous-estiment* ». C'est la nature intrinsèque de l'estime de soi. Quant à la source extrinsèque, elle se comprend, entre autres, par le fait que l'estime de soi est, jusqu'à huit ans (alors que les amis ont beaucoup d'importance), dépendante des feedbacks de l'extérieur. « *Plus tu es important pour une personne, plus tes propos, tes jugements, tes commentaires à son égard, tu peux beaucoup favoriser son estime de lui-même, comme aussi tu peux être destructeur, parce que tu es important à ses yeux. C'est pour ça qu'en petite enfance, ce sont les parents qui ont la première importance de l'estime de soi. Rendu à l'école, l'enseignant a beaucoup d'importance aussi* ».

Il faut avoir des attentes vis-à-vis un enfant, en lui demandant par exemple comment entend-il surmonter sa difficulté. Peu importe sa nature, une difficulté n'est pas une limite, encore moins un handicap ! C'est toujours un défi à relever aux yeux de Germain Duclos : « *ça veut dire à un enfant, tu réussis bien en français, mais une autre journée, on peut lui dire que je trouve que tu as de la difficulté à partager avec les autres* », par exemple.

Selon lui, le fait de ne manifester aucune attente envers un enfant équivaut à un jugement d'incompétence. Aussi dévastateurs pour l'estime de soi d'un enfant, les mots blessants des adultes. « *Ce sont des adultes qui eux-mêmes se sont fait dire des mots blessants [l'es paresseux, l'es niais, l'es lent, etc.] lorsqu'ils étaient enfants* ». Germain Duclos fait alors référence à un état de tension, un stress chronique et une répétition compulsive qui favorisent la transmission d'une génération à une autre. « *On sait que les parents qui battent, sont des parents qui ont été battus. Les mots blessants, c'est de la violence verbale [...] On viole la dignité, la fierté, l'estime de soi de l'enfant. Alors dire des mots blessants, c'est [aussi] de nommer des notes devant tout le monde, c'est de comparer un enfant aux autres en sa défaveur, c'est le mettre toujours en situation d'échec* ». Résultat : l'exclusion, la stigmatisation, le rejet.

De l'attachement à la résilience

L'estime de soi commence donc très jeune, dans la relation d'attachement. Germain Duclos insiste : le sentiment d'avoir été aimé devient une certitude intérieure parce que « *si j'ai été aimé, la preuve est faite que j'ai une valeur, que je suis aimable* ». Donc, on peut se permettre d'espérer être aimé par d'autres. Cette notion d'attachement ne se limite pas nécessairement au parent. « *Ça peut être avec le grand-père, la grand-mère, un oncle* », par exemple.

Lorsqu'un enfant connaît une relation d'attachement, il a une meilleure estime de lui-même, ce qui est déterminant dans sa capacité de faire face aux épreuves. Cette observation origine de sa pratique de psycho-éducateur à Saint-Henri alors qu'il voyait des enfants en difficulté vivant dans un contexte de violence, d'alcoolisme, d'instabilité des adultes, de négligence... « *Lorsque j'avais des enfants, soit en psychothérapie ou en rééducation, je voyais que ces enfants-là vivaient ces choses-là [et je voyais en même temps certains de leurs amis] qui avaient pourtant vécu des choses aussi pénibles [...] sauf qu'ils étaient adaptés et qu'ils n'avaient*

pas de problèmes [...]». Outre les observations bien connues de Boris Cyrulnik, les travaux de Michael Rutter⁽¹⁾ ont démontré, selon Germain Duclos, qu'il y a des « *enfants invulnérables* » malgré les épreuves qu'ils traversent. Qu'est-ce qui différencie ces enfants-là par rapport aux autres ? « *Ils ont tous connu une relation d'attachement* ».

La motivation

Le premier facteur de motivation s'appuie sur la perception que l'individu a de lui-même. En particulier l'estime de soi. « *Tu ne peux prétendre motiver un jeune à réaliser les apprentissages, à relever un défi, si en dedans de lui il sent qu'il ne vaut rien. S'il considère qu'il n'a pas de qualités, de forces, de compétences, sur quoi peut-il s'appuyer ?* » Sinon, il se sent battu d'avance. Germain Duclos précise : « *avant de commencer à vouloir le motiver, ce qui peut devenir du harcèlement pédagogique, il faut s'assurer que ce jeune-là est conscient qu'il a des capacités, des forces. C'est la conscience de sa valeur* ». S'il se souvient d'avoir manifesté des habiletés, des compétences, s'il se rappelle ses succès, il faut qu'on lui ait dit ou qu'il se le soit dit lui-même.

Germain Duclos parle alors de monologue intérieur. « *Si je m'en rappelle, je peux avoir foi en moi. La foi est à la base de l'espérance. Je peux me permettre d'espérer réussir parce que mon passé témoigne de ma capacité* ». À ce moment-là, la motivation va se manifester par l'engagement et la persévérance. L'apprentissage, pour monsieur Duclos, n'est pas magique : « *quand tu prends les bonnes démarches, en utilisant les bonnes stratégies, le jeune va vivre du succès. Du succès, il en dégage un sentiment de fierté personnelle et cette fierté personnelle là d'avoir vécu un succès, nourrit l'estime de soi du début. C'est le cycle dynamique de l'apprentissage* ».

L'affirmation de soi

Autour de 8 ans, avec l'apparition du jugement logique, l'enfant a moins besoin de l'extérieur pour alimenter le sentiment qu'il a une valeur personnelle. Avec l'apparition de la pensée



opérateur (ou jugement logique), l'enfant se regarde aller. Dans ses pensées (« j'ai résolu un problème mathématique », « j'ai rendu service au prof », etc.). Il a besoin de l'extérieur, mais moins que durant la petite enfance.

Comment cela se manifeste-t-il dans le quotidien ? « Dans les attitudes, les gestes, les paroles dans le comportement. L'affirmation de soi, c'est l'estime de soi en action. Si tu vois une personne dans la vie qui s'affirme bien, on peut déduire sans se tromper qu'elle a une bonne estime d'elle-même ». En ce sens, Germain Duclos souligne avec raison que l'affirmation de soi interpelle tout le monde à tout moment de la vie. « Si vous voulez évaluer la qualité de l'estime de vous-même, soyez en contact avec la façon dont vous vous parlez de vous-même dans vos pensées. Comment vous vous jugez. [...] Si je suis conscient d'avoir une valeur personnelle, je suis capable d'exprimer mes sentiments, mes idées, mes

besoins, mes désirs, parce que cela a de la valeur... Si j'ai une bonne estime de moi-même, je suis capable de m'affirmer en faisant des choix personnels, pas juste pour les autres. Je considère que j'ai assez de valeur pour faire mes propres choix. Je suis capable de m'affirmer en me faisant respecter ».

L'empowerment

Le concept d'empowerment (qu'on appelle aussi parfois l'autonomisation) s'applique tout à fait à l'individu. Malgré des situations éprouvantes (difficultés, échecs, déceptions, ruptures, etc.), la personne, si elle est consciente de sa valeur, sera davantage capable de surmonter une épreuve, de relever un défi et de puiser à même ses ressources personnelles. « Pour aller les chercher, il faut en être conscient. Autrement, tu es victime [...] ». Pour monsieur Duclos, l'empowerment signifie que la personne ira chercher de l'aide, se dégagera d'un état de passivité « pour dire

je prends en main ma destinée. J'ai des forces dont je suis conscient et que je peux mobiliser moi-même pour mes propres projets ».

Il nous rappelle qu'on a découvert vers la fin du 20e siècle que les patients en cours de thérapie amorçaient leur guérison lorsqu'ils commençaient à développer leur estime d'eux-mêmes, même s'ils vivaient des troubles obsessionnels compulsifs, de la détresse psychologique ou qu'ils avaient le goût de mourir. « Quand tu commences à construire ton estime de toi-même, c'est le point tournant. On s'en va vers la guérison ».

1. Il a pris un groupe d'enfants de quartiers très pauvres à Liverpool. Il les a suivis pendant 15 ans, pour déterminer que 60% des enfants qui vivaient dans des conditions de pauvreté, de négligence, ne présentaient pas de difficultés suffisamment importantes pour avoir une aide spécialisée.



☉ LES ENFANTS L'ESTIME DE SOI ☉

Source : Extrait du dépliant Les enfants et l'estime de soi, L'Association canadienne pour la santé mentale.

L'estime de soi est la valeur que nous nous accordons. Elle est fondée sur la perception que nous avons de nous et sur la confiance en notre capacité à être aimé, en nos compétences et en notre individualité. En tant que parent, vous avez la plus grande influence sur le développement de vos enfants et de leur sentiment de valeur personnelle. Vous êtes leur principal éducateur et le plus important. Leur estime de soi est influencée davantage par les relations qu'ils établissent avec les autres membres de la famille, leurs professeurs, leurs amis et d'autres adultes.

☉ L'amour et l'acceptation

Montrer aux enfants qu'ils sont aimés et acceptés simplement parce qu'ils existent constitue la première et la plus importante étape du développement d'une saine estime de soi. Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont dignes de l'amour de leurs parents, les adultes les plus importants pour eux, et ce, même s'ils se conduisent mal par moment.

☉ Un sentiment d'appartenance

Les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont importants. Lorsqu'ils se sentent acceptés et aimés par les personnes importantes pour eux, ils se sentent également à l'aise et en sécurité et sont disposés à communiquer. Si les enfants se sentent respectés et en sécurité au sein d'une famille, il sera plus facile pour eux de se faire des amis.

☉ Sécurité et sûreté

Pour que les enfants puissent se sentir à l'aise et en sécurité, il est nécessaire de combler leurs besoins de base. Le sentiment de sécurité et de sûreté leur permet de franchir l'étape suivante : essayer de nouvelles choses et apprendre à se connaître. Lorsque les enfants se sentent en sécurité, ils sont moins susceptibles d'avoir peur des échecs et sont plus enclins à essayer à nouveau s'ils échouent à la première tentative. Ainsi, ils pourront réussir.

☉ La confiance

Un environnement stable sur lequel il est possible de compter donne un sentiment de sécurité aux enfants. Il est important pour eux d'apprendre que leurs actions ont des conséquences. Le fait de savoir qu'ils peuvent se fier sur votre stabilité et sur votre aide au besoin leur permet de

comprendre qu'ils peuvent vous faire confiance et que vous pouvez également avoir confiance en eux.

Il est extrêmement important de donner son appui et son approbation aux enfants. Les enfants qui ont confiance en eux et en leurs capacités sont plus aptes à mener une vie adulte heureuse et productive. Apprenez-leurs à mettre leurs erreurs à profit, à travailler pour atteindre un objectif et à être fiers de leurs réussites.

☉ Le respect

Les enfants développeront le respect de soi et des autres s'ils sentent que ce qu'ils pensent, ressentent et font est important. Si vous les découragez ou si vous vous moquez d'eux, ils se sentiront inutiles. Si les critiques ou les punitions sont trop sévères, elles nuiront au développement de leur estime de soi. En laissant vos enfants exprimer leurs sentiments, ceux-ci apprendront à respecter les sentiments des autres. Si vous leur montrez la bonne manière d'exprimer leurs sentiments, ils apprendront à développer des relations enrichissantes.

☉ Avoir le sentiment d'être spécial

Nous avons tous des qualités qui nous différencient. Il est important d'aider vos enfants à découvrir leurs qualités et leurs talents. Une fois qu'ils ont découvert ce qui les particularise, ils doivent apprendre à reconnaître la valeur de leurs forces personnelles. N'oubliez pas d'enseigner à vos enfants que se sentir spécial ne veut pas dire se croire meilleur que les autres. Il s'agit plutôt de reconnaître leur propre individualité d'une manière positive.



LA VIE A DES HAUTS... ET DES BAS

Nous en avons tous fait l'expérience à un moment ou à un autre. Notre santé mentale dépend dans une large mesure de la façon dont nous vivons ces hauts et ces bas. Il faut savoir trouver le juste milieu entre le travail, les loisirs, les responsabilités et les activités personnelles. On peut vivre un déséquilibre de temps à autre, mais notre santé mentale nous permettra de retrouver notre équilibre en tout temps.

- Vous vous sentez souvent crispé, frustré, pressé ou débordé ?
- Vous faites de l'insomnie ?
- Avez-vous l'impression de ne pas savoir ce que vous voulez, de tourner en rond ?
- Vous vous sentez seul, isolé ?
- Dernièrement, vous avez vécu la perte d'un être cher, une séparation, un divorce, une perte d'emploi, un échec ?

Les problèmes de santé mentale se manifestent de plusieurs façons et peuvent entraîner des comportements malsains.

Une bonne santé psychologique influence...

- notre vision de la vie
- notre manière de relever les défis et résoudre les problèmes
- notre façon d'interagir avec les autres et dans notre environnement

Pour maintenir une bonne santé mentale il faut...

- Cultiver une saine estime de soi
- Avoir un réseau de support social
- Apprendre à s'adapter au changement
- Mener une vie active, s'engager
- Exprimer ses émotions
- Établir un budget sensé
- Établir des relations satisfaisantes
- Découvrir sa propre spiritualité

LA SANTÉ MENTALE, C'EST UNE RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

www.acsm-ca.qc.ca
Une visite s'impose !

Pour améliorer la qualité de vie des individus. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche y est intégré pour permettre de trouver, à l'intérieur du site, tous les articles, publications et ouvrages concernant un sujet en lien avec la santé mentale et le bien-être psychologique.

DEVENEZ MEMBRE DE L'ASSOCIATION

Votre participation permettra à l'association de mieux réaliser sa mission.

**POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE
en Chaudière-Appalaches**

L'ACSM-CA est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de développement des réseaux locaux des services de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches (MSSS).

MISSION

Promouvoir la santé mentale et les moyens de l'entretenir auprès de la population de Chaudière-Appalaches.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles Collin, président
Jacinthe Legros, trésorière
Nadine Gendreau, secrétaire
Chantale Roy
René Therrien

MEMBERSHIP

Être membre, c'est soutenir la mission, obtenir de l'information sur la santé mentale, les publications et activités de l'organisme, recevoir le bulletin trimestriel et s'outiller pour un mieux-être personnel, familial et organisationnel.

Pour devenir membre, faites parvenir votre adresse, numéro de téléphone et adresse de courriel, avec un chèque au montant de :

Membre individuel : 5,00\$

Membre soutien : 25,00\$

Membre partenaire (Organisme à but non lucratif) : 10,00\$

Membre institutionnel (Organisation privée ou publique) : 50,00\$

Membre corporatif : 100,00\$

À l'ordre de :

L'ACSM-CA
5935, St-Georges, bureau 310,
Lévis (Québec) G6V 4K8

Tél. : (418) 835-5920

Télec. : (418) 835-1850

Site : www.acsm-ca.qc.ca

Courriel : info@acsm-ca.qc.ca

DON

Un reçu pour fins d'impôt sera émis pour un don supérieur à 10\$.

ÊTRE ET BIEN-ÊTRE

Ce bulletin trimestriel est le journal associatif de l'ACSM-Chaudière-Appalaches. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épécène.

Toute reproduction en tout ou en partie est autorisée à condition d'en citer les sources complètes.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc.

RECHERCHE, SAISIE, RÉVISION, MISE EN PAGE, REPRODUCTION

Claire Bégin

