

L'ESTIME DE SOI: UN PASSEPORT POUR LA SANTÉ

Source: SIROIS, Denise. *Coup de Pouce*, Novembre 1997

Difficile de se regarder dans un miroir, droit dans les yeux, et de se dire: je t'aime comme tu es. Pourtant, sans cette précieuse estime de soi, on risque fort, à la longue, de miner sa santé. Voici comment la reconstruire, quel que soit notre âge.

Dans le film *Mon oncle d'Amérique*, d'Alain Resnais, le scientifique Henri Laborit démontre que, dans une situation de stress, l'être humain réagit comme un animal. Celui qui choisit de se battre ou de fuir s'en tire mieux que celui qui n'arrive pas à passer à l'action. Le personnage joué par Gérard Depardieu, incapable d'agir, finit par tomber malade. Quand on ne sait pas dire non, quand on refoule ses émotions, c'est notre corps qui écope. Pour être capable d'agir dans notre intérêt, on doit d'abord avoir une bonne estime de soi.

Notre corps nous parle

Allié précieux, notre corps nous envoie un signal lorsque quelque chose ne va pas dans notre vie. Mais l'entendons-nous? «Quand je travaillais en administration, je ne respectais pas mes limites, raconte Judith, 38 ans. J'avais toujours l'impression d'être sur la corde raide, sur le plan psychique comme sur le plan physique. Le jour où je n'ai pas eu le poste que j'espérais, la corde s'est rompue et j'ai commencé à avoir des problèmes d'ordre physique: une entorse cervicale, des maux de dos, etc. Toutes les émotions refoulées ont refait surface et j'ai ressenti un grand manque de confiance en moi.» La faible estime de soi de Judith s'est alors manifestée par la peur de faire des erreurs et la crainte de la réaction des autres. Cependant, son manque d'affirmation de soi était masqué par un besoin de tout contrôler.

Travailleuse dans le domaine de la santé, Johanne, 39 ans, raconte que, lorsqu'elle était plus jeune, elle aurait voulu aller à l'université. «Si j'avais eu une plus forte estime de moi, j'aurais atteint mon but, mais, à force de me comparer aux autres, je me suis mise à déprimer. Au travail, je me sentais obligée de donner 125% pour prouver que j'étais bonne.

Au bout d'une quinzaine d'années, essoufflée, j'ai commencé à avoir mal au dos. Puis, un jour, j'ai eu un accident. Même si l'impact a été léger, mon dos n'a pas supporté cette tension supplémentaire et j'ai mis un an à m'en remettre.» En thérapie, Johanne s'est rendue compte que son père, un homme violent, passait son temps à dénigrer sa famille, elle y compris. Or, selon plusieurs auteurs, dont Jacques Salomé, lorsque la communication authentique est impossible dans une famille, à cause de problèmes de violence ou d'une trop grande permissivité, il y a des risques de développer plus tard des maux physiques ou psychologiques. Par ses études, Johanne avait cherché à se valoriser elle-même sur le plan social - rôle habituellement tenu par le père -, mais son opinion négative d'elle-même l'avait rendue jalouse des autres. Elle se voyait toujours comme une victime, même si elle sait maintenant qu'on est jamais victime que de soi-même.

Prendre conscience de soi

Pour compenser une faible estime de soi, on a souvent tendance à privilégier une sphère de notre vie au détriment des autres, explique la psychologue Brigitte Hénault «l'estime de soi pourrait se définir comme la perception positive ou négative de chacune des dimensions de notre vie, notre travail, notre couple, notre vie personnelle et nos relations sociales et familiales. Or une personne qui réussit bien dans son travail mais qui n'a pas une relation de couple très harmonieuse peut être tentée de tout investir dans sa carrière. Et alors, il se peut fort bien qu'un jour la maladie la force à s'arrêter et à redéfinir ses priorités de vie.» C'est ce qui est arrivée à Judith, aux prises avec «la boulotmanie» (*workaholism*). Lorsque son emploi ne lui a plus apporté la valorisation dont elle avait besoin, elle s'est effondrée et s'est trouvée face à ce qu'elle avait fui par une activité effrénée pendant des années. Pourtant, elle avait reçu un signal d'alarme à 30 ans, lorsqu'elle avait fait une dépression. Mais aussitôt remise, elle s'était relancée dans le travail. «Cette fois, j'ai décidée de régler le problème en profondeur et de m'aimer à travers tout ça», confie-t-elle. Imaginons ce qui peut arriver quand on veut à tout prix performer dans plusieurs sphères de notre vie sans prendre soin de soi...

En 1985, le jour de son anniversaire de mariage, Andrée apprenait qu'elle avait un lymphome, une forme de leucémie très rare chez les adultes, souvent fatale. Pendant les longs mois de chimio et de radiothérapie qui ont suivi, Andrée, 33 ans, mère de deux garçons, dont un lourdement handicapé, a fait d'importantes prises de conscience. «Je ne m'étais jamais occupée de moi, explique-t-elle. Extérieurement, j'étais toujours bien mise, mais en dedans, je me sentais mal. J'essayais d'être une

superwoman. Mais là, j'ai compris que ça devait changer.» Dix ans plus tard Andrée est bien vivante, malgré certaines incapacités physiques. «Aujourd'hui quand quelque chose m'agresse, mon corps et mon âme me le font savoir. Les signes sont d'abord physiques, puis je vais voir en dedans pour découvrir quelles émotions se cachent derrière.» Andrée a compris que s'aimer, c'est prendre le temps de s'occuper de soi.

Être l'architecte de soi-même

La source d'une faible estime de soi remonte souvent à l'enfance. Avec l'aide d'une psychologue, Johanne a fait un lien entre l'attitude dénigrante de son père et son manque de confiance en elle. Pour Judith, le problème remontait à l'adolescence. Elle était très grande, très forte, et on riait d'elle à l'école. «Une fois qu'on est adulte, notre mission est de nous prendre en main et de bâtir et protéger notre estime de soi, rappelle Brigitte Hénault. Si on s'en remet toujours aux autres pour être valorisé, on risque d'être déçue, car notre conjoint et nos enfants n'ont pas forcément notre sensibilité ni notre capacité à percevoir les besoins d'autrui. On doit ramener à l'intérieur de soi le centre de contrôle, en quelque sorte, en exprimant nos désirs au lieu d'attendre que les autres les devinent.» Une fois qu'on a identifié la source de nos manques, on peut travailler à devenir ce que l'auteur Jacques Salomé appelle «un meilleur compagnon pour soi-même». Contrairement à l'enfant qui se construit en rétroaction, c'est-à-dire en fonction de l'image que les autres lui renvoient de lui-même, il faut à l'âge adulte, apprendre à se définir et à agir en fonction de ses besoins à soi», poursuit Brigitte Hénault. Selon Judith, ce travail se compare à une cure de désintoxication, un processus douloureux qui se fait un jour à la fois. Se reconstruire sur tous les plans, en restant en contact avec sa vie intérieure, n'est pas une mince tâche.

Le début d'un temps nouveau

Après avoir suivi des thérapies, Judith a trouvé dans le massage le contact qui l'aide à s'ouvrir sur le plan émotif. Cet automne, elle retourne aux études, en techniques infirmières. «Je suis comme un enfant qui apprend à marcher», dit-elle en riant. Les jours où le ciel s'assombrit, elle écoute la chanson *Venir au monde*, de Sylvain Lelièvre, pour dissiper son insécurité. Pour sa part Johanne poursuit par elle-même le travail qu'elle avait amorcé en thérapie, retournant voir la psychologue lorsqu'elle en sent le besoin. C'est aussi grâce à l'antigymnastique qu'elle a pu se retrouver. Quant à Andrée, elle a l'impression que son estime de soi est passée, en dix ans, du point 0 au point 95. «Je sais que j'ai encore des choses à apprendre, mais je me sens bien dans ma peau», lance-t-elle radieuse. Ce qui l'a aidée? Des livres (son préféré: *La guérison est en soi*, de Denis Jaffe), l'amour et le soutien de ses proches, ainsi que la volonté de vivre chaque moment intensément. «Aujourd'hui, confie cette femme dynamique, je regarde passer le vent...»

DIS MOI OÙ TU AS MAL ET JE TE DIRAI QUI TU ES

Source: *Transformez votre vie*, par Louise L. Hay.

Selon des recherches sur les manifestations psychosomatiques, une personne qui ne trouve pas de solution à une situation stressante et qui choisit de l'ignorer verra un jour ou l'autre le conflit apparaître sous forme de malaise. Ainsi, derrière la maladie peut se cacher une pulsion qui n'a pas été extériorisée, la personne ayant retourné contre elle-même ce qu'elle avait à exprimer.

On croit aussi que l'hypothalamus, une des glandes endocrines réagirait de diverses façons selon la valeur qu'on donne aux événements, valeur qui nous vient de notre éducation mais aussi de notre héritage génétique. Si on réagit de façon dramatique, l'hypothalamus commandera à nos muscles de se contracter, à notre cœur de battre plus vite, etc. Enfin, certains croient que la partie vulnérable de notre corps, celle où la douleur s'installe en premier, est révélatrice de nos pensées et de nos attitudes. Voici quelques exemples, qu'on ne doit toutefois pas prendre au pied de la lettre. Mais si le chapeau nous fait ...

Maux de tête:

Dénigrement de soi. Autocritique. Peurs.

Migraines:

Signe qu'on n'aime pas beaucoup subir de pression et qu'on résiste aux courants de la vie. Peurs d'ordre sexuel. Découragement, sentiment d'être débordé.

Dos (douleurs):

- **Haut du dos:** Manque de soutien émotionnel. Sentiment de ne pas être aimé. Refoulement de l'amour.
- **Milieu:** Culpabilité. Synonyme qu'on s'engue dans le passé et qu'on traîne celui-ci comme un boulet. Ce qu'on essaie de dire: «Cessez d'être toujours sur mon dos!»
- **Bas:** Peurs à propos de l'argent. Manque de soutien financier.

Varices:

Signe qu'on reste dans une situation qu'on déteste.

Acné:

Non acceptation de soi. Aversion pour soi.

Cou (douleurs):

Refus de voir les différents aspects d'une question.

Asthme:

Amour étouffant. Incapacité à respirer pour soi-même. Peurs refoulées.

Allergies:

À qui suis-je allergique? Négation de ma propre puissance, irritation envers la vie.

Foie:

Siège de la colère et des émotions primitives.

Brûlures d'estomac:

Peur, une peur qui s'accroche.

Anorexie:

Nier la vie pour soi. Peur extrême. Haine et rejet de soi.

Poids (excès):

Peur. Besoin de protection. Fuite des sentiments.