

ANALYSE

POURQUOI TANT DE DÉVALORISATION

En nous éloignant les uns des autres, la crise sanitaire a influé sur notre manière de nous envisager : avançant masqués et soustraits de la scène sociale, nous sommes de plus en plus sévères avec nous-mêmes.

Par **Stéphanie Torre**

Si l'on vous dit qu'avoir une bonne estime de soi, c'est pouvoir se décrire comme quelqu'un ayant de la valeur, c'est-à-dire comme un être précieux. Que c'est, en somme, savoir que l'on « vaut la peine » et que l'on mérite bien quelques efforts en tant que « personne significative », que diriez-vous de la vôtre, d'estime ? À en croire les récents sondages¹, les Français ont désormais un tel blues que, pour la plupart, c'est vite vu, rien ne va plus ! Alors qu'il serait grand temps que nous ayons foi en nous, c'est-à-dire en notre humanité, en nos facultés de nous réinventer, c'est l'inverse qui se produit : plus que jamais, nous avons du mal à faire avec nous-mêmes et à nous regarder dans les yeux.

Assurément un des effets secondaires de l'anxiété avec laquelle chacun jongle depuis maintenant une année. Face au miroir, bien obligé de constater les dégâts que confinements et couvre-feux sont en train de laisser : sommeil dérégulé, désordres alimentaires, isolement, nouvelles addictions... Malgré les cours de yoga en visio, les séries d'abdos ou les plateformes permettant de tchatter, nous sommes nombreux à le constater : plus souvent en chaussons que fringants, nous nous trouvons parfois assez désespérants.

“BODY POSITIVE” VS “REAL LIFE”

Mais même si la crise sanitaire que nous traversons influe sur la manière dont nous nous jugeons et jugeons, avant elle, avoir une bonne estime personnelle n'allait déjà pas de soi. En dépit de la folie selfies qui nous laissait penser que la Terre n'était peuplée que de Narcisse. En dépit aussi du « body positivisme », ce mouvement initié aux États-Unis, en opposition aux images de femmes minces mais pulpeuses, calibrées, conformes, normées... Bien sûr, sur les réseaux sociaux, le #bodypositive est devenu un signe de ralliement plébiscité pour revendiquer le droit à être différent et inviter chacun à changer de point de vue en s'acceptant soi-même. Mais, dans les faits, ou plutôt *in real life*, qu'en est-il ?

Ce que de plus en plus de pys relèvent, c'est qu'il n'en va pas souvent de cette aimable façon. Durant les consultations, ils ne sont pas foule celles et ceux qui, en réalité, bannissent les « filtres » quand ils se prennent en photo², et assument pleinement leurs poids, leurs cicatrices, leurs rides, leurs vergetures... « Pour beaucoup, entendre qu'« il faut apprendre à s'aimer tel que l'on est » ou que l'« on doit cesser de préférer un corps plutôt qu'un autre » sonne presque comme de nouvelles injonctions, explique Louise >>

ILLUSTRATION RACHEL WINTER @RACHELWINTERSTUDIO



>> Caumette, psychanalyste et psychothérapeute. Si l'on ne parvient pas à faire avec ce que l'on a, alors, nous dit-on, on ne peut s'en prendre qu'à soi. Parce que, là encore, "si on veut s'accepter, on peut!". Mais c'est oublier que la valeur que nous nous accordons ne tient pas tant à une résolution de notre part qu'à un cheminement à entamer, parfois long, pour parvenir à supprimer ce qui nous entrave, mutile, oppresse. Bref, pour remanier notre histoire et nos identifications³. »

Malgré toute notre bonne volonté, et parfois nos efforts, pour enfin nous estimer, nous ne pouvons que le constater : parce que les réseaux nous poussent parallèlement et perpétuellement à la comparaison et à l'autoévaluation, il est de plus en plus difficile de se sentir porteur de quelque intérêt dans ce monde en pleine mutation. À moins d'avoir des millions de *followers*? Et encore... Combien de youtubeurs et de blogueuses s'excusent aujourd'hui auprès de leurs fans de ne pas être conformes à ce qu'ils attendent d'eux.

PRIORITÉ À LA DOUCEUR

Comment faire, donc, en 2021, pour enfin miser sur soi quand on ne sait plus à quoi (on) ressemblera demain? Quand le télétravail ne nous offre plus l'occasion d'avoir les signes de reconnaissance qui nous permettent de nous sentir utiles. Quand la menace du chômage de masse pèse, ou que l'on se retrouve sans activité, sans même plus savoir ce qui fait notre

QUELLES DIFFÉRENCES?

L'estime de soi, c'est la reconnaissance de sa propre valeur. C'est le sentiment d'être aimable et respectable qui naît d'une autoévaluation (qu'est-ce que je vaudrais?) et de ce que les autres pensent de nous (combien m'aime-t-on?).

La confiance en soi, c'est savoir reconnaître ses propres compétences. Elle résulte donc en priorité de nos actes. Se construisant sur nos réussites et nos échecs, elle permet d'agir sans peur d'échouer et sans crainte du regard des autres.

L'affirmation de soi, c'est la capacité à exprimer ses valeurs et ses compétences, mais aussi à défendre ses droits. Il s'agit donc d'un comportement social, intimement lié à l'estime de soi et à la confiance en soi.

Plutôt que d'imputer l'entière responsabilité de notre malaise à la pandémie, il est nécessaire de revenir à soi. Sans plus chercher à s'évaluer

valeur ajoutée. Quand nous n'avons plus l'occasion de nous nourrir psychiquement dans les cinémas, les théâtres, les salles de concerts, les musées... Comment relever la tête? Question d'autant plus cruciale que certains travaux ont prouvé combien une mauvaise estime de soi pouvait être un facteur de vulnérabilité quant au risque d'apparition de troubles dépressifs.

Ce que l'on sait également depuis un moment, c'est que si l'estime de soi occupe une place aussi centrale dans nos préoccupations, c'est qu'elle représente un des liens fondamentaux qui se tissent entre difficultés passées et difficultés actuelles. Car, depuis Freud, Winnicott ou Bion, on le sait autant qu'on le sent : les difficultés d'estime de soi trouvent souvent leur origine très précocement, dans des expériences insécurisantes liées à l'attachement entre le bébé et ses parents. D'où la nécessité, plutôt que d'imputer l'entière responsabilité de notre malaise à la pandémie, de prendre aussi le temps de s'interroger, de revenir un peu à soi. Sans plus chercher à s'évaluer. « La douceur envers soi peut, seule, nous libérer », commentait ainsi joliment la psychanalyste Anne Dufourmantelle dans nos pages⁴. Et d'ajouter que, pour y parvenir, la priorité était d'abord de marquer un temps d'arrêt : ne rien faire, résister à l'impulsion de juger, de vouloir, « pour donner naissance à un espace intérieur apaisant dans lequel nous pouvons accepter de ne pas savoir, de ne pas comprendre, d'être vulnérable, rassemblant ainsi toutes les facettes de notre être, y compris celles que nous réprouvons, dont nous croyons devoir nous détourner ». Avec quelle visée? Parvenir à se regarder avec plus de bienveillance. Et, en se souvenant que les vrais, les grands, les beaux héros et les belles héroïnes se forgent d'abord par leur quête. ■

1. Étude CoviPrev (19-21 octobre 2020).

2. Voir à ce sujet le compte Instagram de Danae Mercer.

3. L'Association lacanienne internationale proposera une série de conférences sur ce thème l'été prochain. Renseignements : www.freud-lacan.com.

4. Anne Dufourmantelle, dans notre article « Le manque de confiance en soi n'existe pas! », sur Psychologies.com.