

POURQUOI EST-CE SI DUR DE S'AIMER SOI-MÊME

PAR KANITHA THACH

S'accepter, se faire confiance, s'estimer... plus facile à dire qu'à faire! Et si le numérique, partout et tout le temps, compliquait encore plus les choses? Explications.

S'AIMER SOI-MÊME EST LE DÉBUT D'UNE HISTOIRE D'AMOUR QUI DURERA TOUTE UNE VIE», SELON OSCAR WILDE. Sur le papier, c'est vrai, c'est séduisant, mais c'est sans compter sur cette petite voix qui nous renvoie sans cesse à nos peurs et nos complexes dès que quelque chose de bien nous arrive. Celle-là même qui nous souffle qu'on ne mérite pas tant que ça cette promotion et que la voisine Marie est bien plus jolie et intéressante que nous. Pourquoi est-il si difficile de s'estimer soi-même? «Cela peut venir du fait que l'on n'a pas reçu l'attention que l'on aurait dû pendant l'enfance, ou que l'on n'a pas réalisé ce que l'on souhaitait», explique Jean Cottraux, psychiatre et auteur de *Tous narcissiques*. Le psychologue américain William James suggère que l'estime de soi est le ratio entre les succès et les aspirations. » Autrement dit, on a une bonne estime de soi si l'on assouvit ses désirs. À condition que ceux-ci soient réalisables, bien sûr. Sauf que la société de consommation nous rend la tâche difficile en créant des besoins illusoire et des standards de beauté. Sans oublier les réseaux sociaux qui nous enjoignent à être toujours meilleure que les autres.

Reflet 2.0, miroir ou mirage?

À l'ère des Facebook, Instagram et autres Snapchat, contrôler son image et partager ses tranches de vie avec le plus grand nombre n'a jamais été aussi simple. Pourtant, paradoxalement, ce ne sont pas ceux (et celles) qui y postent beaucoup de clichés d'eux (d'elles) qui s'aiment le plus. «Se prendre sans cesse en photo révèle une fragilité narcissique», analyse Michaël Stora, psychologue spécialiste du numérique et auteur de *Hyperconnexion*. En postant une photo, on veut des "likes", l'approbation des autres. Alors, on reçoit des décharges de dopamine (la molécule du bonheur, ndr). Ces "shoots" virtuels rendent heureux sur un court laps de temps. » Ce qui peut, comme les drogues, tendre vers une forme d'addiction. À l'inverse, ne pas recevoir de «likes» peut avoir un effet catastrophique sur une personne fragile. Et Michaël Stora d'ajouter: «Chacun a compris qu'il devenait une sorte de vitrine et tente de rentrer dans le moule d'un idéal inconscient. Le fait de ne pas correspondre à une image véhiculée dans les médias ou dans la pub peut avoir un effet "dépressogène"».



DOUGAL WATERS/GETTY IMAGES



À L'HEURE DES RÉSEAUX SOCIAUX, CHACUN TENTE DE RENTRER DANS LE MOULE D'UN IDÉAL INCONSCIENT.

#BodyPositive attitude

Si bien que les réseaux sociaux ont vu renaître le *body positive*, un mouvement américain créé en 1996, qui invite à aimer et à accepter son corps tel qu'il est, avec, à la clé, la promesse de booster son ego. «Sur le hashtag dédié, des hommes et des femmes se montrent sous leur vrai jour, sans filtre, avec cellulite, bourrelets et vergetures assumés», précise Ely, chanteuse du *body positive* en France, qui distille des conseils bien-être sur son blog *elykilleuse.fr*. Cela peut nous aider à nous rappeler que l'on est humain. Comme tout le monde, notre corps a évolué au fil du temps, il n'est pas figé sur papier glacé. » Si le mouvement part d'un bon sentiment, il ne plaît pas forcément. Lasses d'entendre qu'il faut à tout prix s'aimer et de la pression exercée par cette injonction, des femmes ont fait émerger la tendance du *body neutrality*, qui se veut plus souple et nuancée que sa grande sœur. Le principe? Lâcher prise sur l'acceptation de soi, cesser de se focaliser sur son corps et admettre qu'il y a des jours où l'on s'aime plus que d'autres. Mais quand on manque de self estime, comment faire pour en gagner, même un petit peu, sans forcé-

ADMETTRE QU'IL Y A DES JOURS OÙ L'ON S'AIME PLUS QUE D'AUTRES.

PEOPLE ESTIME

Vanessa Paradis a grandi avec nous. Sa carrière et ses amours nous ont toutes fait rêver. Femme accomplie et star absolue, elle se révèle positive, radieuse, sans tabou.

Besoin des autres pour exister?

Je n'ai pas peur d'être seule, mais je suis définitivement un animal social; j'ai besoin de contact humain et envie d'être entourée. Heureusement, car le cinéma et la musique se construisent en équipe!

Comment vous reconnectez-vous à vous-même?

Je fonctionne au plaisir. Quand j'exerce mon métier d'artiste, que j'adore, je suis à la fois en accord avec mon for intérieur et connectée aux autres.

Votre réaction face à la frénésie des réseaux sociaux?

Je n'ai pas de comptes Instagram, Facebook ou Twitter. Tout partager, tout rendre public, poster des images intimes, des photos de moments précieux, ce n'est pas mon truc. Nous sommes des êtres sensibles, inutile d'aller chercher les attaques, le négatif, il faut se concentrer sur l'essentiel.

Votre mantra?

«Ça va aller».

Votre recette pour doper votre self estime?

Des choses toutes bêtes, comme suivre des cours de barre au sol, aller marcher, regarder des films, prendre un bain... Un tas d'activités banales qui me permettent de mettre mon corps et ma tête au service de projets qui me tiennent à cœur.

Qui vous a appris à vous accepter?

Disons que mes enfants m'ont fait grandir et évoluer.



POUR ALLER PLUS LOIN

Hyperconnexion, de Michaël Stora et Anne Ulpat, éditions Larousse, 2017, 14,95 €. **Tous narcissiques**, de Jean Cottraux, éditions Odile Jacob, 2017, 21,90 €. **Elykilleuse.fr**, le blog sport et body positive d'Ely Noun, et @ely_killeuse, son compte Instagram.



ment passer par une thérapie? «Il faut être content de ce que l'on fait», indique Jean Cottraux. Ce que Suzanne, 29 ans, gestionnaire RH dans l'hôtellerie, confirme: «Je ne m'aime pas spécialement, mais je suis en chemin. Pour cela, j'agis. Je fais des activités qui me permettent de me rendre compte de mes capacités. Je fais par exemple du sport, ou je monte des projets dans ma vie privée et professionnelle».

Bienveillance et indulgence

Et surtout, on ne le dira jamais assez, un bon entourage est salvateur. «Éloignez-vous, virtuellement et dans la vie réelle, des gens qui vous culpabilisent, préconise Elykilleuse. Entourez-vous de personnes bienveillantes, et soyez indulgente avec vous-même. Le matin, nue devant le miroir, imaginez que ce reflet soit celui de votre meilleure amie. Que lui diriez-vous? Qu'elle est grosse, hideuse, informe? Non. Parlez-vous comme vous parleriez à quelqu'un que vous aimez.» Et pourquoi pas oser se dire «je t'aime»? 🍀



Comptez-vous sur les autres pour vous aimer?

Chanter, jouer la comédie, c'est prendre le risque de ne pas être aimée. Monter sur scène ou sortir un film au cinéma, c'est accepter de se mettre en danger. J'ai beaucoup de chance, je suis une privilégiée: le regard du public est extrêmement bienveillant et chaleureux après des débuts difficiles... PAR JUSTINE BOVIN

DENIS MALARENKOY/SHUTTERSTOCK.COM