

# Revaloriser l'estime de soi

«Me voilà retraitée depuis un an. J'avais une vie professionnelle bien remplie. Aujourd'hui, je ne me sens plus valorisée.»

Séverine, 65 ans.



**JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY**  
Psychanalyste

La reconnaissance de soi est un thème qui occupe les philosophes depuis l'Antiquité. Cette question continue d'ailleurs de susciter des interrogations jusqu'à ce jour et, en ce qui vous concerne, vous avez manifestement perdu toute gratification narcissique depuis la fin de votre vie professionnelle. Cette perte de reconnaissance ou d'amour a contribué à la diminution de, ce que nous nommons, l'estime de soi.

Mais qu'est-ce que l'estime de soi? Elle se construit, dès l'enfance, au travers des regards ou des paroles des autres. Ils contribuent à nous faire imaginer la personne que nous sommes ainsi que celle en devenir. Le temps transforme ensuite les pensées implantées dans notre esprit de manière positive ou négative. Une retraite mal préparée peut, par exemple, compromettre l'image que l'on a de sa personne. Vous ne vous sentez plus valorisée et ne vous aimez plus. S'apprécier, c'est apprendre à cohabiter avec soi-même en toute sincérité. Ce n'est pas tomber dans un trop-plein de narcissisme, mais s'aimer telle que l'on est, avec ses qualités et ses défauts.

Il s'agit donc de croire en ses aptitudes, en sa valeur afin de trouver un juste équilibre sous peine de perdre son individualité.

## Une faible estime de soi

De nombreuses étapes peuvent diminuer son amour-propre. Avoir une faible estime de soi engendre souvent des doutes qui empêchent l'action de se concrétiser comme se demander si l'on réussira un examen. Une trop grande frustration avec, par exemple, un chef peu soutenant, amènera peut-être l'employé à se sentir dévalorisé. Enfin, il n'est pas rare de constater qu'un manque d'amour de soi peut conduire certaines personnes à accepter des relations destructrices ou des rapports de dépendance.

Avec le temps qui passe, les difficultés physiques ou psychiques peuvent aussi modifier l'estime que nous avons envers nous-mêmes. Trop souvent, les images de l'âge sont associées à de la dépendance et à un manque d'autonomie. Ce sont certes des stéréotypes, mais il faut prendre en compte ces regards sociétaux

«Il s'agit de croire en ses aptitudes, en sa valeur...»

afin de les combattre pour ne pas s'enliser dans une mauvaise représentation de soi.

## Alors, comment se valoriser?

Vous qui, aujourd'hui, découvrez le répit de la vie professionnelle, utilisez cette transition pour contrer les clichés sur l'âge et démontrez à la société que vieillir c'est également avoir la possibilité de bien vieillir! Offrez-vous du temps afin de vous retrouver et déterminez vos besoins physiques comme spirituels. Listez vos envies ou vos peurs, puis accomplissez ce que vous n'avez pas eu l'opportunité de réaliser à ce jour. Ne perdez pas un instant et entrez en relation avec vos contemporains, rejoignez-les lors de soirées ou de sorties de groupe. Mieux encore, encouragez vos cadets à suivre un cours de préparation à la retraite et faites-leur part de votre expérience.

Séverine, vous l'avez compris, l'estime de soi est un apprentissage tant avec sa propre personne qu'avec les autres. Osez le grand saut et n'entrez pas ce sentiment de bien-être que vous pourriez, en ce début de retraite, mordre à pleines dents.

### ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

**Posez toutes vos questions.** Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués. Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à [www.generations-plus.ch/psycho](http://www.generations-plus.ch/psycho) ou écrivez-nous.