

L'ENTRETIEN MENSUEL AVEC VIRGINIE TESSON

L'estime de soi se cultive dès l'enfance

SAVOIR accepter les critiques... et les compliments. Rire de ses défauts. Accepter de ne pas avoir toujours raison. Oser un style vestimentaire. Se décider. Quand on s'estime, tout cela paraît naturel. Sujet en vogue, l'estime de soi est déterminante dans nos relations avec les autres et avec soi. Sachez-le, elle se cultive à tout âge... et dès l'enfance. C'est le message de Virginie Tesson qui vous donne des clés pour aider vos enfants à porter un regard d'amour sur eux. Allez au travail, ils le valent bien... et vous aussi !

Pourquoi est-ce important de s'estimer ?

Aujourd'hui, on connaît la valeur de l'estime de soi. On sait qu'une personne qui s'estime va avoir conscience de sa dignité personnelle, mener une vie sociale épanouie, persévérer dans les difficultés et donc progresser.

Comment définir l'estime de soi ?

Dans l'estime de soi, il y a deux composantes : l'estime de soi pour ce que je suis (mon être) que l'on appelle l'amour de soi et l'estime de soi pour ce que je fais (mon agir) que l'on appelle la confiance en soi. On peut influencer l'une et l'autre, en travaillant sur deux tableaux que l'on distinguera. L'estime de soi, c'est un travail qui se fait à partir de nos représentations mentales, c'est-à-dire la manière dont je me parle, dont je me vois et ce que je ressens tandis que l'affirmation de soi en est la résultante dans ma vie sociale, ma capacité à être en relation aux autres tout en gardant le contact avec moi.

Comment savoir si son enfant s'aime, s'il a confiance en lui ?

Un enfant qui s'aime se tient droit et parle distinctement, il n'a pas tendance à se comparer à d'autres. Il peut être original (ce qui se traduit par exemple par un style vestimentaire singulier) sait nommer ses qualités, peut rester en dehors d'un groupe sans se sentir rejeté, se parle avec bienveillance, se console quand il commet des erreurs ou subit des échecs, écoute les critiques, accepte ses émotions et sait les exprimer, ne s'identifie pas à ses comportements et sait prendre les bonnes décisions.

Un enfant qui ne s'aime pas prend un air abattu, se contente d'imiter les autres, citera plus facilement ses défauts (son gros nez, son tempérament impatient...), se méfie du regard des autres qu'il juge hostile a priori, se montre très critique envers lui-même et se parle mal. Il est très sensible aux critiques, s'accable pour ses erreurs ou ses échecs. C'est presque insupportable pour lui. Il se sent menacé, s'identifie à ses défauts et croit qu'il n'est pas aimé. Celui qui ne s'aime pas n'arrive pas à prendre la moindre décision, reste toujours hésitant, entretient des

opinions négatives sur la vie : « la vie est difficile ».

Un enfant qui a confiance en lui a une vue optimiste et positive de ses projets, persévère dans les difficultés, entretient avec lui-même un dialogue positif et optimiste, se rappelle ses succès, prend des risques, accepte les compliments, sait demander de l'aide, aime le défi et l'aventure, la nouveauté. Pour un enfant qui n'a pas confiance, c'est tout l'inverse : il a une vue négative et défaitiste de ses projets, se décourage et abandonne au moindre obstacle ou échec, se parle mal, ne prend aucun risque, se rappelle ses échecs, se méfie des compliments, aime la routine, est gêné de demander de l'aide, devient stressé à la suite de ses réussites.

Comment l'aider à gagner en estime de soi ?

Ce qui est important à partir de ces éléments est de faire un diagnostic le plus précis possible et travailler en premier là où il manque d'estime de lui. Exemple : avec un enfant qui ne supporte pas les critiques, on fera attention à ne pas en dire trop, et on l'interrogera en deman-

dant : « Es-tu satisfait ? As-tu fait de ton mieux ? » On va poser la question pour l'éveiller à la réalité telle qu'il la voit. Si on est dans l'amour inconditionnel, on va l'aider à prendre conscience qu'il peut faire mieux et voir avec lui comment faire mieux. On n'hésitera pas à lui montrer que nous aussi on n'est pas satisfait de ce qu'on a fait. Le lui dire c'est créer un climat dans lequel il ne sent pas jugé sur sa personne et lui permettre de reconnaître qu'il a mal agi. Pour être un bon parent, il faut être aimant et confiant. N'ayons pas peur de montrer nos limites. Pour les croyants, c'est plus simple, ils savent qu'il y a un plus grand qu'eux.

N'y a-t-il pas un risque à avoir trop d'estime de soi ?

Avoir une estime de soi, c'est s'aimer. Peut-on trop s'aimer ? On peut mal s'aimer, s'aimer avec narcissisme, se prendre pour le Créateur. Si on travaille sur l'estime de soi, on développe son ego, son moi profond. Mais un ego fort ne peut combler un vide existentiel. Il y a un appel à développer notre vie intérieure.

Recueilli par Véronique Durand

FOI DE MAMAN

Il sera une fois...

Alors que Suzanne, la dernière, vient d'entrer en grande section, je savoure les derniers moments de fausse lecture, quand elle ouvre un livre et fait semblant de lire en malmenant quelque peu la grammaire et surtout la conjugaison. À son âge, je tolère ces fautes de français d'autant que cette conjugaison personnelle pimente sacrément la véritable histoire du livre, aussi classique soit-elle. Toutes les mamans en conviendront, on ne peut que



FANNY MAGDELAINE, chroniqueuse

sourire en entendant ce qui ressemble grosso modo à ça : « ... alors la grenouille se transforme en beau prince. Le prince coura jusqu'à son cheval mais le dragon le poursuiva. Le prince le tua - là, on se retient d'applaudir, et pourtant, c'est nettement moins drôle ! - et le dragon mourut. La princesse disa alors au prince : "Prince, mon sauveur, faisiez un vœu !" Le prince voulut se marier avec elle alors il lui écrivit une longue lettre pour lui dire. Et ils vivèrent à deux dans le plus mieux château du monde. »

Fin de l'histoire mais début du long apprentissage de la langue française... Mais ça pourrait être pire ! Mes enfants connaissent manifestement leurs classiques, car, foi de maman, jamais je n'en ai entendu raconter que les héros « se marièrent et eurent beaucoup d'enfants ! »



VIRGINIE TESSON, psychotérapeute, de formation médecin, basée à Roubaix
De l'estime de soi à l'estime du Soi... développer sa vie intérieure

« Depuis 10 ans, nous avons la chance d'avoir des psychologues chrétiens qui font le lien entre psychologie et foi, et pour eux, notre rôle, est d'annoncer aux autres qu'ils ont une âme habitée par le divin », observe Virginie Tesson. Ce mois-ci, elle recommande

l'ouvrage « De l'estime de soi à l'estime du Soi » (2001, Novalis/ Bayard, Montréal/Paris) de Jean Monbourquette, Dr en psychologie et fondateur de l'association internationale de l'estime de soi et du Soi.
> Prochain rendez-vous : L'estime de soi, la faire grandir.

PRATIQUE

Quentin Lemonnier avec les lycéens à la marche de Roubaix

Le 24 septembre, des élèves du lycée privé Saint Martin, ainsi que de 14 autres établissements catholiques d'enseignement du district et un lycée d'enseignement public invité, se mettent en marche pour lutter contre la mucoviscidose avec le soutien de la ville de Roubaix. Ils auront préalablement collecté des dons auprès de leurs parents, familles, amis, commerçants et autres sponsors qui les parrainent. Le déplacement dans les rues de Roubaix s'effectuera de 8 h à 13 h avec une rencontre festive au vélodrome pour la remise des dons au Docteur P. Grisol, délégué territorial pour le Nord-Pas de Calais de l'association « Vaincre la Mucoviscidose » et la présence Quentin Lemonnier (notre photo) de la Star Academy 2008. Coup de chapeau à Sylvain David, enseignant du lycée privé Saint Martin, qui en est à l'initiative depuis 2008.



> 5000 élèves et leurs accompagnateurs ont rendez-vous à cette virade scolaire. Tout le monde peut y participer ; l'argent collecté sert à la recherche contre la mucoviscidose, à soigner les malades, à améliorer leur qualité de vie et à informer. Pour en savoir plus, écoutez aussi l'invité de la rédaction de RCF Radio T.O, le 23 septembre

Un concours pour les 6-15 ans : dessiner un champion de la course à pied

En vue du Cross annuel de Wambrechies des 12, 13 et 14 novembre, l'Athlétique club et l'Office de Tourisme du Val de Deûle proposent conjointement un concours de dessin destiné aux enfants de 6 à 15 ans. Le thème est « Dessine un champion de la course à pied ». Un jury choisira les gagnants qui seront récompensés à l'occasion de la remise des prix du Cross International (1300 participants), le dimanche 14 novembre. L'évènement sera composé de plusieurs temps forts : le cross « compétition » du dimanche matin, le cross des écoles le vendredi 12 novembre après-midi et la randonnée du cross le samedi 13 après-midi. Pour sa deuxième édition la randonnée parcourra le chemin des Perdrix, au départ du Château de Robersart à 14 h.

Le règlement du concours est disponible à l'Office de Tourisme à Wambrechies, et les dessins devront être déposés dans les mêmes locaux avant le vendredi 22 octobre dernier délai. Rens : Office de Tourisme du Val de Deûle au 03.28.38.84.21 ou sur le site : <http://acwathle.com/> <<http://>

Broc' à vélo à Roubaix

Samedi 25 septembre, de 9 h à 18 h, sur la place de la Liberté, vente de vélos d'occasion et essais de véhicules électriques, stands ludiques etc.

« Le culte de la santé et ses dérives »

Conférence organisée par Contact Santé, revue et en présence de Patrick Peretti-Wattel, sociologue à l'Inserm et Jean-Paul Moatti, professeur d'économie à l'Université Aix-Marseille II.

> Rencontre-dédicace exceptionnelle le 29 octobre à 17 h au Furet du Nord de Lille.

Ateliers artistiques enfants, ados

Dessin, peinture, arts plastiques, images numériques : le Centre D'arts plastiques et visuels de Lille propose des ateliers de pratique artistique pour enfants à partir de 8 ans et ados.

> Portes ouvertes les 16, 17 et 18 septembre : 4 rue des Sarrazins, Lille. Tel : 03 20 54 71 84.

Évènement yoga à Dunkerque

Prenez votre envol vers le bien-être l'espace d'un week-end ! Neesha Zollinger, professeure américaine de yoga anime un stage ANUSARA® YOGA du 24 au 27 septembre à Dunkerque. Soutenu par la Maison de promotion de la Santé de la région.

> Rens : Valentine Dufloo, 06 70 85 40 24.

SORTIR ENSEMBLE



POUR ENFANTS DÈS 9 ANS À Tourcoing, les anciens racontent...

Créer de belles rencontres et de l'échange autour du canal, imaginer son avenir, tel est l'objectif du relais nature de Tourcoing. Mercredi 22 septembre, d'anciens bacheliers, des riverains qui ont connu l'ère du canal navigué viendront témoigner... devant un public de jeunes, curieux et soucieux de leur riche patrimoine industriel ! « Le canal d'hier et d'aujourd'hui... raconté aux plus jeunes », sortie destinée aux enfants à partir de 9 ans

> Mercredi 22 septembre à 14 h au relais nature du canal, de la Deûle à l'Escaut (202 rue de Roubaix) à Toucoing. Résa: 03 20 63 11 23.

EN FAMILLE

L'Institut Pasteur de Lille célèbre l'eau

Pour tout savoir sur l'eau dans son rapport au corps et à l'être humain, l'usage quotidien que les Hommes en font, son utilisation pour l'hygiène corporelle depuis des siècles, et la problématique de l'eau potable, rendez-vous à l'Institut Pasteur de Lille (1, rue du Professeur Calmette).

> Exposition « O2 Vies : l'eau au service de l'Homme. Histoire, usages et protection » en accès libre et gratuit samedi 18 et dimanche 19 septembre de 10 h à 12 h et 14 h à 17 h.

THÉÂTRE DÈS 4 ANS

Souris dit le chat...

Paulin n'a jamais souri et n'a goûté à rien. Il vit seul avec son chat surnommé CHA. Après consultation avec le docteur Smili, spécialiste du sourire, ce dernier, qui possède des pouvoirs de magicien, transmet sa parole et sa magie à CHA afin qu'il guide son maître dans une quête du sourire à travers le monde.

> Mercredi 6 octobre à 16 h 30. Espace de la Faïencerie, à Boulogne : 03 21 87 73 04.

