



ESPACE
SENIORS

Comment conserver une estime de soi positive en vieillissant ?

(Information)

Introduction

L'estime de soi se construit dès l'enfance et évolue positivement ou négativement tout au long de la vie en fonction des expériences vécues et des relations sociales. Lorsqu'on vieillit, des difficultés tant physiques (développement de maladies, prise ou perte de poids...) que psychologiques (remise en question, perte de sens, isolement...) peuvent apparaître. Ces difficultés peuvent mettre en péril l'estime de soi et entraver le sentiment de bien-être des aînés. Ces dernières ne sont cependant pas les seules responsables de la baisse de l'estime de soi et du bien-être. Les représentations renvoyées par l'extérieur sont tout autant déterminantes dans le développement ou le maintien de l'estime de soi.

1. Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi se construit tout au long de la vie et est le résultat de ce que les autres nous ont dit de nous ou ce qu'on a imaginé qu'ils pensaient de nous. Ces éléments ont contribué à construire des croyances sur ce que nous sommes. Nous existons en grande partie à travers le regard des autres. Ce regard est avant tout recherché pour se confirmer sa valeur. Chacun souhaite se sentir estimé par les autres. Se sentir apprécié et évalué favorablement augmente l'estime de soi. Malheureusement, ce regard peut également être source de déception et participer à la diminution de l'estime de soi.

Le Larousse définit l'estime de soi comme une appréciation favorable que l'on se porte, un respect, une considération.

L'estime de soi a deux fonctions : la première de permettre aux personnes de s'engager efficacement dans l'action, la seconde d'assurer un bien-être émotionnel. Plusieurs études pointent d'ailleurs un lien fort entre la baisse de l'estime de soi et le sentiment dépressif.

C'est l'estime de soi qui va ainsi influencer nos actions. Une bonne estime de soi permet d'agir, de s'autoévaluer et d'être stable émotionnellement. Lorsque l'estime de soi est positive, elle permet, de manière consciente ou inconsciente, de croire en soi, en sa réussite et en sa capacité à atteindre des buts. Lorsque notre estime de soi est bonne, nous croyons en nos capacités, en nos compétences, en notre valeur et au fait de pouvoir atteindre nos objectifs.

L'estime de soi est donc une dimension essentielle de la qualité de la vie.

2. L'estime de soi et l'avancée en âge

Le vieillissement est évolutif et comprend une multitude d'étapes. La retraite est l'une des étapes qui peut considérablement mettre en péril l'estime de soi. C'est un moment où l'individu peut se sentir dévalorisé, perdre son sentiment d'efficacité et remettre en question ses compétences. La retraite représente donc une menace importante pour l'estime de soi. Lorsqu'une personne prend sa retraite, elle peut se retrouver seule, avec un réseau social restreint et donc peu d'occasion de se valoriser aux yeux des autres.

D'autres étapes peuvent elles aussi contribuer à une perte d'estime de soi. Les déclinés physiques et psychologiques qui apparaissent lors du vieillissement vont demander un

déploiement d'énergie supplémentaire pour s'adapter aux changements et pour se sentir estimé.

3. L'estime de soi et le regard des autres sur l'avancée en âge

Le regard des autres qui participe considérablement au fait que nous prenons conscience que nous vieillissons. Les représentations concernant la vieillesse sont multiples et malheureusement pas toujours positives. Pour la plupart des gens, être vieux c'est être dépendant, avoir des idées arrêtées, ne plus être attirant...

Ces représentations majoritairement négatives à l'égard des personnes âgées contribuent à la diminution de l'estime de soi. Cette image renvoyée peut avoir des conséquences lourdes sur l'image que les personnes peuvent développer d'elles-mêmes.

Les personnes s'imprègnent fortement des stéréotypes les concernant. Notre société défend un certain jeunisme¹. Il semblerait communément admis que pour bien vieillir, il faut réussir à rester jeune. Les principales images véhiculées sur les personnes âgées sont celles du vieux sage ou d'une personne dépendante. Il y a peu de nuances constatées entre les deux. Ces stigmatisations participent énormément à l'évaluation de soi et donc à diminuer parfois l'estime de soi.

Une étude² réalisée à Marseille en 2007, montre d'ailleurs que l'estime de soi est plus faible chez les personnes percevant les stéréotypes négatifs liés aux personnes âgées.

4. Comment favoriser l'estime de soi en vieillissant ?

Différentes pistes peuvent être mises en évidence pour favoriser l'estime de soi des personnes vieillissantes.

1. Tout d'abord, prendre du **recul par rapport aux images véhiculées par la société sur la vieillesse**. Il n'y a pas une bonne manière de vieillir. Chacun s'appropriera les changements liés au vieillissement à sa manière. Développer un esprit critique par rapport aux images véhiculées dans la société est une étape cruciale pour favoriser une bonne estime de soi.
2. Ensuite, il faudra s'approprier le fait que le corps change et que ces changements font partie de nous et de la vie. Accepter sereinement que l'on vieillit permettra d'augmenter son sentiment de bien-être et favorisera une image positive de soi.
3. Les personnes souffrant de manque d'estime de soi peuvent choisir **d'entamer une réflexion personnelle**, seuls ou par le biais d'une thérapie, afin d'identifier ce qui est source de souffrance chez eux en reconnaissant leurs valeurs fondamentales pour agir selon elles et par priorités. C'est également l'occasion de prendre le temps de reconnaître ses besoins, ses émotions, ses défauts, ses qualités, d'apprendre à se respecter et à être soi-même.

¹ Survalorisation de la jeunesse

² Enguerran M. et al. (2007). *Stéréotypes liés à l'âge, estime de soi et santé perçue*. Sciences sociales et santé. Vol. 25.

4. Il peut être favorable pour l'estime de soi de **développer ses aspirations** en acceptant de prendre des risques (risque d'avoir peur, de sortir de sa zone de confort...). Cela peut permettre à certaines personnes de se prouver à elles-mêmes qu'elles peuvent encore relever des défis et que leurs qualités et ressources sont nombreuses.
5. Le corps et l'esprit étant intimement liés, le fait de **s'accorder une attention bienveillante** et se lancer dans une **activité physique ou de loisirs** peut également contribuer à favoriser une bonne estime de soi.
6. Pour terminer, des recherches ont révélé qu'une personne ayant une bonne estime de soi cherchera du réconfort et du soutien social auprès de ses proches. Il ne faut donc pas sous-estimer l'importance du **soutien de l'entourage**.

Si le regard des autres contribue en grande partie à la construction de l'estime de soi, il n'empêche que chacun peut faire appel à ses ressources et/ou aux ressources extérieures pour favoriser une estime de soi positive. Rappelons que l'estime de soi est une dimension essentielle de la vie et est fondamentale pour le développement du sentiment de bien-être.

Amélie Hosdey-Radoux
Secrétariat national d'Espace Seniors
02/515.06.18
amelie.radoux@mutsoc.be

Pistes pour aller plus loin...

Lectures :

- **La vieillesse :**

Le crépuscule du corps. Image de la vieillesse féminine. C. Schuster Cordone. Infolio. 2009.
Sociologie de la vieillesse et du vieillissement. V. Caradec. Armand Colin. 2012.

- **L'estime de soi :**

L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres. C. André et F. Lelord. Odile Jacob. 2008
Les Guérisons du cœur. G. Corneau. Robert Laffont. 2000.

Coordonnées de psychologues en Belgique :

Fédération Belge des Psychologues : <https://www.bfp-fbp.be/fr>

Loisirs et activités sportives :

- Méditation par la pleine conscience : <http://www.mindfulness-belgium.net/>
- Yoga : <http://www.yoga-abepy.be/>
- Tai Chi Chuan : <http://www.taichibelgique.be/>
- Marche nordique : <http://www.marchenordique.be/>

- Gym douce : <http://gymsana.be/accueil.php>
- Université pour les aînés : <http://universitoustousages.be/>
- Loisirs et autres : <http://www.espace-seniors.be/Pages/default.aspx>

Sources :

- Le Coz P. (2009). *Vieillesse et estime de soi. Contributions*. Espace-Ethique Méditerranéen http://www.medethique.com/IMG/pdf/vieillesse_et_estime_de_soi.pdf
- Larivey M. (2001). *Comment développer l'estime de soi*. La lettre du psy. Volume 6. N°4.
- André C. (2005). *L'estime de soi*. A.R.S.I. Recherche en soins infirmiers. N°82.
- Boudreault A. et Lutumba Ntetu A. (2006). *Toucher affectif et estime de soi des personnes âgées*. A.R.S.I. Recherche en soins infirmiers. N°86.
- Enguerran M. et al. (2007). *Stéréotypes liés à l'âge, estime de soi et santé perçue*. *Sciences sociales et santé*. Vol. 25.
- Le Gouès G. (2005). *Le stade des rides*. *Revue française de psychanalyse*. Vol. 69.
- Alaphilippe D. (2008). *Evolution de l'estime de soi chez l'adulte âgé*. *Psychol NeuroPsychiatr Veil*. Vol. 6. N°3.

Editrice responsable : Florence Lebailly • Place Saint-Jean, 1 • 1000 Bruxelles