

Le Café philosophique du Village

Session Automne 2017 - 1ère rencontre

Rencontre du	12 septembre 2017
Thème	L'estime de soi
Textes en appui	L'estime de soi, qu'est-ce que c'est ? par Céline Brodar, Passeport Santé (2012) Légende hindoue : qui aimes-tu le plus ? cité par Jean Monbourquette (2002, p. 73) L'estime de soi se nourrit-elle d'orgueil ? par Eve Depardieu, Café philo de Nice (2002)

Synthèse de la discussion

L'animatrice après nous avoir accueillis rappelle les règles favorisant l'échange dans l'esprit d'un café philosophique. Elle résume les textes que nous avons à lire en précisant certaines dimensions scientifiques, afin que nous partions tous du même point.

Quelle idée vous a frappé dans ces textes ? Ce qui est frappant pour plusieurs c'est que l'estime de soi se travaille toute la vie et que nous pouvons la perdre. Quand elle n'est plus là, cela demande un effort. C'est une « sacrée job » en fait. Alors il faut chercher quelque chose qui nous allume pour la retrouver à travers elle. D'autres ont été frappés par l'importance de la connaissance de soi dans l'estime de soi. Heureusement, en vieillissant l'on se connaît mieux et peut-être sommes-nous plus réalistes ? Finalement, nous sommes confrontés à l'estime de soi des autres et ça aussi, c'est de l'ouvrage. Cela demande de l'attention à l'autre et de la bienveillance.

En quoi notre estime de soi est plus confrontée en vieillissant ? Il en ressort que notre regard comme celui des autres, change sur nous-mêmes, car il est vrai que nous sommes moins résistants et moins performants que nous l'étions. Nos grandes réalisations sont également derrière nous. Nous n'avons d'autres choix que d'accepter nos vulnérabilités naissantes et faire en sorte de nous y adapter, pour le mieux. Ce qui n'est pas de la résignation, mais de l'adaptation. Pour y parvenir, il est bon d'ajuster nos critères d'évaluation et ce à quoi nous donnons de l'importance car, si des dimensions de nos vies ne changent pas pour le mieux, d'autres gagnent en qualité et en profondeur. Cultiver ces dimensions en leur donnant plus d'importance qu'à ce que nous avons perdu, est une façon de s'en sortir. L'estime de soi en vieillissant est une question de rééquilibrage constant.

Doute-t-on toute sa vie de soi ? Cela dépend. Certains partent dans la vie, plus vifs intellectuellement, plus beaux ou avec plus de moyens. On doute moins de soi avec ces conditions de départ. Il faut aussi considérer la qualité de soutien des parents qui n'est pas la même pour tous et qui joue un rôle important dans la construction initiale de l'estime de soi. Le regard des autres à l'école et au travail (professeurs, collègues, mentors) peut agir sur l'estime de soi et le faire passer par tous ses états. Heureusement, en vieillissant, si on a moins de grandes réalisations à notre actif, le regard d'autrui prend une place moins considérable pour plusieurs d'entre nous. L'important c'est le regard que l'on porte sur soi et ce, avec humilité et bienveillance. Il faut prendre garde aux jugements sévères, non seulement pour les autres, mais pour soi. L'estime de soi n'est pas synonyme d'orgueil, ni de narcissisme.

En terminant, une se dit émerveillée par ce qui s'est dit ici de profond et enthousiasmant. Un autre ajoutera que sa vision sur l'estime de soi s'est élargie. Ce bel échange va laisser des traces certainement.