ADULTES

tu es formidable

le sais-tu ?

COFFRE À OUTILS 2013

Association canadienne pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale

acs_0005C_CoffreOutils_ADU_V3.indd 1 13-02-14 4:36 PM

PRODUIT PAR

Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec

REMERCIEMENTS

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la création de cette brochure.

Coordination :

Anne Echasseriau et Renée Ouimet, *ACSM–Division du Québec*

Collaboration :

Johanne Bouchard, *ACSM–Saguenay*
Carole Chevarie, *ACSM–Côte-Nord*
Nathalie Dumais, *ACSM–Bas-du-Fleuve*
Nancy Guillemette, *ACSM–Lac-Saint-Jean*
Suzanne Lemire, *ACSM–Division du Québec*

Suzanne Boisvert, *artiste en communauté*

Richard Cloutier, Ph. D., *psychologue*

Karène Larocque, *psychologue et psychothérapeute spécialisée en autodéveloppement*

Aline Lévesque, MBA, coach *de vie et formatrice*

Yvan Phaneuf, *auteur, conférencier, formateur et thérapeute en relation d'aide*

Révision linguistique :

Sylvie Roche

Graphisme, montage et mise en pages :

Magma Design

Commanditaires :

Le ministère de la Santé et des Services sociaux
Desjardins Assurances

Édition :

Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec

ISBN :

978-2-9812371-2-5

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013
Bibliothèque et Archives Canada, 2013

NB : Les mots incluent le féminin par un E majuscule.
Pour *tout* savoir sur l'estime de soi : <etrebiendanssatete.ca>

acs_0005C_CoffreOutils_ADU_V3.indd 2 13-02-14 4:36 PM

CHARTE DE L'ESTIME DE SOI

Lorsqu'on progresse dans notre quête du droit d'exister, on s'autorise de plus en plus à avoir des émotions, des besoins et des limites.

Lorsqu'on progresse dans notre quête du droit d'être différentE, on respecte de plus en plus ce qui est important à nos yeux et on apprivoise le risque de perdre.

Lorsqu'on progresse dans notre quête du droit d'être sexuéE, on s'autorise de plus en plus à être attirantE, à être attiréE et à profiter de notre plaisir.

Karène Larocque

psychologue et psychothérapeute spécialisée en autodéveloppement

Devenir un homme vrai et bâtir son estime de soi

HISTOIRES DE GARS

Par Yvan Phaneuf, auteur, conférencier, formateur et thérapeute en relation d'aide

Voici le cheminement de trois hommes* qui ont su apprivoiser différents aspects de leur personnalité à travers une démarche de prise de conscience. Cette dernière a permis l'acceptation et l'expression authentique de leurs émotions. À travers ces démarches, chacun a pu fortifier son estime de soi. Les trois témoignages nous rappellent trois droits que nous oublions trop souvent de protéger : celui d'exister, celui d'être sexué et celui d'être différent.

Sylvain

Le **droit d'exister** comme homme avec ses peurs

Sylvain se considère comme un dur, « un vrai ». Il est professeur d'arts martiaux et participe à des combats. Il est fort et ne recule devant rien. Il n'a jamais utilisé le mot peur de sa vie. « La peur c'est pour les faibles », se plaisait-il à dire. Pourtant, il me confia qu'un lundi matin, à son retour au travail, il croisa son patron qui lui demanda de passer le voir à la fin de la semaine.

Comme Sylvain n'écoutait jamais ses peurs, cette demande le fit passer de l'inquiétude à l'agressivité. En prenant conscience de son attitude, il comprit qu'elle cachait sa crainte de se faire faire des reproches par son patron et, ultimement, de se faire licencier. Il eut besoin de se rassurer en vérifiant auprès de son patron, avant l'entretien prévu, la raison de cette rencontre. Un simple changement d'horaires, lui répondit ce dernier.

C'est ainsi que Sylvain saisit l'importance d'écouter ses peurs, d'apprendre à en parler et de se rassurer. Cette attitude non défensive lui permit de moins se juger et de moins mettre en doute son estime de soi lorsqu'il éprouvait et ressentait des peurs. En jugeant ses peurs comme des faiblesses, il se définissait également comme une personne faible, minant ainsi son estime personnelle. Il commença donc à pratiquer ce geste d'accueil et d'expression de ses peurs, augmentant ainsi l'amour de soi par l'authenticité, ce qui influença positivement son estime de lui-même.

Philippe

Le **droit d'être sexué** comme homme

Philippe est un homme timide, honteux, qui se sent coupable d'éprouver du désir envers les femmes : en raison de son éducation, il a l'impression qu'il leur manque de respect en les désirant.

Ce malaise a provoqué chez lui un sentiment d'infériorité comme homme et l'a poussé à s'isoler. Le manque d'affirmation et d'estime de soi a entrainé chez lui des tendances suicidaires. Il lui fallut beaucoup de courage pour suivre une thérapie et pour faire face à sa peur du rejet ainsi qu'à son sentiment d'infériorité. Ce sont les groupes de croissance personnelle qui lui ont permis de s'ouvrir aux femmes et d'oser leur dire qu'elles étaient belles.

Le contexte d'ouverture et de réceptivité – les femmes accueillant et appréciant ses compliments – l'a encouragé à continuer. Il s'assuma de plus en plus comme homme sexué et parvint graduellement à se libérer de la honte et du sentiment d'infériorité. Il gagna en confiance en allant au-devant de ses peurs, en osant davantage s'adresser aux femmes. Cette ouverture eut pour effet d'augmenter son estime de soi et de diminuer progressivement ses idées suicidaires.

Martin

Le **droit d'être différent** comme homme et se reconnaître comme tel

En étant attiré par les hommes, Martin comprit très jeune qu'il était différent des autres garçons de son âge. On le ridiculisait et son homosexualité était un sujet de railleries et de rejet.

Dans cette blessure de rejet, Martin commença à se sentir diminué comme homme. Son estime de soi était atteinte. Comme sa blessure avait été construite au contact des hétérosexuels, il se mit à les fuir, à les juger, à les détester et à les craindre, pensant ainsi se faire du bien. Cela ne fit plutôt qu'entretenir la honte de sa différence en tant qu'homme. Soit il était agressif envers les hétéros, soit il se diminuait devant eux.

Suite à la page 5

Il se rendit finalement compte qu'il était enfermé dans la prison de sa blessure et surtout qu'il ne se donnait pas la liberté d'exister dans sa différence lorsqu'il était en contact avec des hommes hétéros. Cette prise de conscience le délivra de sa frustration à leur endroit, lui permit de réaliser que les hétéros n'étaient pas tous semblables à ceux qui l'avaient blessé à l'adolescence. Il a pu retrouver sa liberté en parlant de plus en plus de lui et de son homosexualité avec honnêteté, transparence et authenticité.

En adoptant cette attitude, il se donna progressivement plus de valeur comme individu. La honte diminua et son estime de soi augmenta. Il commença même à se faire des amis hommes hétéros. Ce fut son plus grand défi, car sa blessure provenait de certains d'entre eux, mais ce fut aussi une belle réussite puisqu'il en bénéficia grandement au chapitre de son estime.

Prendre soin de son estime, c'est donner de la valeur à nos émotions, et ce, quelles qu'elles soient. C'est se donner de la valeur comme personne pour arriver à exprimer ses émotions et à exister tels que nous sommes. Comme Sylvain qui apprit à accueillir et à prendre soin de ses peurs, comme Philippe qui apprit à récupérer son désir en tant qu'homme, comme Martin qui apprit à assumer son orientation sexuelle. Rien n'est acquis dans le domaine de l'estime de soi, mais l'amour de soi au quotidien par ces trois pratiques est une bonne façon d'y arriver.

*Les noms des personnes et certaines informations dans le texte ont été modifiés afin de respecter la confidentialité et l'éthique professionnelle.

LES TROIS QUÊTES QUI MÈNENT À LA LIBERTÉ D'ÊTRE SOI

Par Karène Larocque, psychologue et psychothérapeute spécialisée en autodéveloppement

formationpsy.com

Amélie

La quête du **droit d'exister**

Mes amies m'appellent affectueusement *superwonderwoman*. Elles me voient forte et savent qu'elles peuvent compter sur moi. En réalité, je ne suis pas toujours disponible, mais j'arrive à me rendre présente pour elles. C'est important d'être là pour ses amies !

Ça m'a pris du temps à admettre que j'en voulais à mes amies de ne pas être là quand moi, j'avais besoin d'elles. Je faisais taire cette frustration en me convainquant que j'étais capable de m'organiser toute seule !

Il y a longtemps que les choses se passent ainsi. Enfant, j'ai vite compris que mes émotions pouvaient déranger. J'ai alors pris le parti de me débrouiller seule afin de ne déranger personne. C'était bien vu d'être une *grande* fille !

Je me suis rendu compte que j'avais quelque chose à voir dans le fait qu'on me perçoive comme une *wonder-woman*. En effet, c'est mon masque préféré. Mais sous ce costume se cache évidemment une femme pleine de vie… avec ses peines, ses colères, ses peurs et ses joies. J'ai découvert que c'était à moi de dévoiler celle qui s'y cachait. Petit à petit, j'ai osé parler à mes amies. J'ai découvert que plusieurs étaient non seulement capables de m'écouter mais le souhaitaient… pourvu que je leur parle ! ;) Je me suis alors familiarisée avec le plaisir d'être écoutée et même d'être réconfortée.

La dernière étape de ma quête est en cours. J'apprivoise mes limites. Je réalise que j'ai parfois besoin de repos, je ne suis pas toujours disponible pour écouter et aider. Ma capacité d'écouter et de réconforter est limitée. Pour l'instant, j'arrive à me respecter en cachette. Je n'arrive pas encore à dire : « Je ne suis pas disponible pour toi en ce moment, j'ai besoin de repos. » Je me trouve plutôt des excuses et… je me respecte. Il reste maintenant à assumer mes limites. Lentement mais sûrement j'y arriverai !

Diane

La quête du **droit d'être différente**

Dans le temps, mes amies auraient dit de moi que j'étais très facile à vivre. Je m'adaptais aisément. Vous préfériez tel type de film ? Eh bien, moi aussi ! Vous étiez pour la gratuité scolaire ? Eh bien, moi aussi! Vous vouliez aller manger au restaurant chinois plutôt que chez l'Italien ? Eh bien, moi aussi! En réalité, je n'aimais pas faire de vagues. Je n'aurais jamais osé exprimer un désaccord. J'évitais toute forme de conflit. Une vraie béni-oui-oui ! J'ai fait du chemin depuis.

D'abord, c'est Amélie qui m'a fait remarquer que je semblais ne jamais avoir de préférences. Ensuite, Josée a ajouté que ça ne lui plaisait pas que j'acquiesce à tout. Quand j'ai entendu ça, j'ai eu les larmes aux yeux ! Une partie de moi était d'accord.

Suite à la page 6

J'ai de plus en plus souvent constaté ma tendance à m'effacer pour laisser toute la place aux autres. Mon corps devenait tendu à chaque fois. À force de m'effacer, je m'étais perdue. En effet, je ne savais plus ce que j'aimais, ce que je n'aimais pas, ce à quoi je croyais, qui j'étais.

J'ai alors pris une résolution : j'allais exprimer mon point de vue plus souvent et ne plus dire oui à tout. Facile à dire ! Ouf ! J'ai traversé plusieurs étapes. J'ai d'abord pris conscience que lorsque l'autre était devant moi, je n'arrivais pas à me brancher sur moi! C'est au moment où je me retrouvais seule que je me rendais compte que j'avais acquiescé à une proposition avec laquelle je n'étais pas d'accord. J'ai passé plusieurs semaines à ne plus répondre sur-le-champ quand on me faisait une demande. Ma réponse était toujours la même : « Laisse-moi y penser. »

Plusieurs amies se sont inquiétées de me voir ainsi. L'une se préoccupait de mes sentiments pour elle. Elle croyait que je l'appréciais moins et que je tentais de m'éloigner. Après une discussion, elle fut rassurée et moi, soulagée ! Cet échange m'a amenée à réfléchir sur ma propre peur de déplaire, ma crainte que mes choix, distincts, ne soient pas acceptés. À nouveau, je suis devenue craintive chaque fois que je m'affirmais devant mes amies. Je le suis d'ailleurs encore. Mon défi actuel est de m'affirmer malgré tout et de vérifier auprès d'elles si elles m'apprécient encore. L'une d'elles a eu une réponse que je suis toujours en train d'assimiler : elle m'aime plus depuis que je m'affirme davantage !

Je me sens un peu plus solide, mais j'ai encore besoin de m'entraîner. Chose certaine, je ne retournerais pas en arrière. Je commence à croire que j'ai tout intérêt à respecter ce qui m'importe, quitte à perdre certaines relations où, de toute façon, je ne suis pas bien. Je sais maintenant que rien n'est pire que de me perdre moi-même !

Misong

La quête du **droit d'être sexuée**

Autrefois, j'étais une personne plutôt réservée. Je n'aimais pas attirer les regards. Quand j'en sentais un se poser sur moi, je devenais mal à l'aise. Dès que j'aborde ce sujet, un souvenir refait surface : la première fois que j'ai porté un soutien-gorge. En fait, ce dont je me souviens, c'est le sourire de mon père lorsqu'il l'a remarqué. Je crois qu'il me trouvait ridicule. J'avais cette même impression chaque fois que je tentais d'être coquette en m'habillant plus *sexy* qu'à l'habitude. La plupart du temps, je finissais par me changer !

Un jour, j'ai osé parler de cette difficulté avec mes amies Marie-Ève et Amélie. Cette discussion a donné lieu à un projet : nous allions toutes les trois nous faire masser, coiffer et maquiller. Lors de cette sortie, j'ai ressenti un mélange d'excitation et d'anxiété. J'étais habitée par la peur d'avoir l'air ridicule. Lorsque je me suis vue, je me suis trouvée belle, attirante même ! Mais j'étais gênée devant les compliments de mes copines. L'une d'elles m'a dit que la gêne était faite d'un plaisir difficile à porter devant les autres. Cela correspondait à mon expérience ! Peu à peu, j'ai osé me présenter de manière à attirer les regards. J'en ressentais même de plus en plus de plaisir et de moins en moins d'anxiété.

J'ai eu l'impression que la femme en moi venait de prendre vie. J'avais de plus en plus de fantaisies sexuelles. Je me surprenais à ressentir du désir et même à faire des rêves érotiques. Au début, je m'éveillais envahie par la honte. J'ai osé en parler à mes amies; il semble qu'elles font elles aussi de tels rêves... et depuis longtemps ! Dans mes rêves, je suis parfois en contact avec des hommes, parfois avec des femmes. Mon questionnement actuel concerne le choix d'un – ou d'une ! – partenaire avec qui partager cette sexualité qui prend vie en moi. Pour l'instant, j'en suis à l'exploration, et plutôt que la honte ou la peur du ridicule je goûte le plaisir d'être vivante !

[Exercice]

Dans son ouvrage *Pensouillard le hamster*, l'auteur Serge Marquis nous parle de *décroissance personnelle* et pose la question suivante : comment mettre de côté « le petit moi », celui qui veut se distinguer, gagner, monter, être reconnu, celui qui veut qu'on s'occupe de lui, être le plus grand, le plus brillant, le meilleur, pour faire place au moi qui est simplement présent et attentif, qui véhicule la vie[1] ?

MON HÉROS, MON HÉROÏNE[2]

Lorsque nous étions enfant, nous rêvions d'être aussi fort que tel ou tel super héros, d'être aussi jolie que maman, de réussir professionnellement comme l'oncle Untel. Consciemment ou non, nous avons parfois tenté de leur ressembler, d'imiter ou de faire nôtres les qualités qui les distinguaient, qui suscitaient le respect ou l'envie.

L'exercice suivant nous permet de prendre conscience de l'importance que nous accordons à certaines qualités au point de faire comme si nous les possédions dans certaines situations, même si ce n'est pas le cas. Quel masque portons-nous ? Derrière quel idéal nous cachons-nous ?

1. Quels étaient vos héros d'enfance ou vos modèles favoris ? (père, mère, grand frère, cousine, femme bionique, Maurice Richard, intellectuel connu, chanteuse, etc.)

2. Qu'incarnaient-ils ? (sagesse, intelligence, force, paix, douceur, humanisme, agressivité, affirmation, supériorité, infaillibilité, courage, succès, etc.)

3. Quelles qualités aimiez-vous particulièrement chez eux ou chez elles que vous avez tenté d'adopter même si elles ne vous correspondaient pas toujours ? (par exemple, la diplomatie : j'essaie de m'imposer comme médiateur au bureau, mais je sais qu'au fond de moi je n'ai pas toujours la patience ou l'envie d'écouter le point de vue de chacun)

4. En contrepartie, que craignez-vous le plus de dévoiler de vous ? Quels comportements, attitudes ou émotions tentez-vous de vous cacher à vous-même et aux autres pour correspondre à l'image de ces héros ? (doutes sur mon efficacité au travail ou sur ma façon d'élever mes enfants, manque d'assurance lorsque je prends la parole, peur d'être abandonnéE par mon conjoint ou ma conjointe, tristesse de ne pas réussir à susciter la fierté chez mes parents à mon endroit, besoin de me sentir aiméE, etc.) Pourquoi craignez-vous de les montrer aux autres ?

Et si on était formidable pour ces milliers de petits gestes que nous posons et qui façonnent la vie : taquiner son fils et rire avec lui, préparer un repas à partager, être attentif aux collègues, bien accomplir son travail…

1 / Inspiré de Marquis, Serge. *Pensouillard le hamster – Petit traité de décroissance personnelle*, Montréal, Les Éditions Transcontinental, 2011, p. 133.

2 / Inspiré de Phaneuf, Yvan. *Devenir un homme « vrai »… plutôt qu'un vrai homme*, Montréal, Les Éditions du CRAM, 2009, p. 133.

[Exercice]

Apprenez à être bonne pour vous, indulgente, moins exigeante, moins perfectionniste. Ça n'a pas fonctionné comme vous le souhaitiez au travail ? Et puis après ? Ça ira mieux demain !

Vous êtes assisE dans un lieu tranquille.

Prenez une pause.
Respirez, gonflez l'abdomen pendant cinq secondes. / Retenez votre respiration pendant cinq secondes. / Expirez pendant cinq secondes.

Recommencez cinq fois.

Le cerveau vient de recevoir le message de stopper la sécrétion des hormones de stress[1].

Choisissez la situation de la journée à laquelle vous souhaitez revenir ou l'émotion désagréable que vous voulez évacuer.

Soyez indulgentE envers vous-même, accueillez-vous dans cette situation comme vous le feriez pour votre meilleurE amiE. Dédramatisez la situation[2].

L'humilité c'est la clef d'or. Dès qu'on prétend la tenir dans sa main, elle s'évanouit.

Christian Bobin,
Autoportrait au radiateur

1 / Inspiré de Marquis, Serge. *Pensouillard le hamster – Petit traité de décroissance personnelle*, Montréal, Les Éditions Transcontinental, 2011, p. 44.

2 / Inspiré de Lévesque, Aline. *Guide de survie par l'estime de soi – Apprendre à être bon pour soi*, Éditions Un monde différent, Saint-Hubert, 2000, p. 204-205.

Imparfaits, libres et heureux

« Comment font les personnes à bonne estime de soi ? Sont-ils meilleurs que les autres ? Plus intelligents, plus beaux, plus doués ? Ont-ils eu une enfance plus heureuse ? Elles ont des défauts et des doutes, connaissent des échecs et pas seulement des réussites, ressentent aussi, parfois, doutes ou sentiments de fragilité. Simplement elles les acceptent. [...] Elles sont capables de tolérer et d'accepter leurs imperfections, car elles ont construit et intégré une bonne image globale d'elles-mêmes. »

Christophe André, *Imparfaits, libres et heureux – Pratiques de l'estime de soi*

Décroître et éloigner les mangeurs de poux

« Bien sûr, la recherche des poux a grandement évolué à l'ère de la modernité et elle est aujourd'hui beaucoup plus subtile. Épouiller consiste désormais à découvrir chez l'autre des faiblesses et des carences qui permettront de le regarder de haut. Cela consiste aussi à trouver, avec le même appétit, les erreurs que commet son semblable, les bourdes grâce auxquelles il peut humilier ce dernier, l'enlaidir, le rapetisser et par le fait même, se grandir ! Ça demeure une manière préreptilienne de se protéger, car plus le petit moi a l'impression d'être gros, plus il a le sentiment de faire peur ! Bouh ! Et plus il a le sentiment de faire peur, moins il se sent menacé. Donc, pour avoir moins peur, il suffit de se faire gros !... »

Serge Marquis, *Pensouillard le hamster – Petit traité de décroissance personnelle*

Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir !

Fragment de récit d'une grande aventure :

QUAND L'ART FAIT DU SENS

Par Suzanne Boisvert, artiste en communauté

Un groupe de création collective visant à explorer le sujet tabou qu'est le vieillissement a été mis sur pied au centre de femmes La Marie Debout[1] en septembre 2009. Tout au long de la première année, un travail en atelier a permis d'explorer le sujet tabou du vieillissement et ce qui se cache derrière, en particulier pour les femmes. Les femmes ont dansé, écrit, dessiné, modelé, photographié, improvisé, pour tenter de donner forme aux aspects lumineux et aux aspects sombres de leur vieillissement[2]. Après une année de création/réflexion, nous sommes parties en tournée en juin 2010 avec notre installation-exposition conçue pour être nomade. Nous offrons un atelier inspiré par notre démarche de réflexion par l'art, où *le nous* s'agrandit sans cesse. À ce jour, nous avons parcouru plus de 16 000 kilomètres, de Natashquan à Rouyn-Noranda, de la vallée de la Matapédia au Lac-Saint-Jean en passant par Rivière-Rouge, de la Beauce à Val-Paradis dans le Nord du Québec. Nous avons vécu l'expérience avec plus de 1 000 femmes, de 17 à 98 ans, provenant de 68 organismes, dont 65 centres de femmes. Des projets sur le vieillissement sont en train de naître à la suite de nos visites, notamment à Amqui, Alma, Ville-Marie… Et nous terminerons la tournée le printemps prochain à Gaspé.

Ce travail artistique communautaire était une façon de réfléchir autrement à notre processus de vieillissement. Nous voulions nous *déprogrammer* des images très négatives et stéréotypées que la société nous imposait et que nous avons intériorisées bien malgré nous. Nous voulions prendre le temps d'explorer le plus intimement et honnêtement possible ce que vieillir nous faisait vivre. Qui suis-je quand j'enlève mon corset, le corset des images qu'on tente de m'imposer et qui ne me ressemblent en rien, qui m'empêchent de respirer ? Quelles sont mes peurs, mes joies, mes pertes, mes découvertes ?

Et si je me donne le droit *d'être*, de vivre pleinement, peu importe mon âge, en embrassant ce que cette étape de ma vie a de spécifique, qu'est-ce que je trouve de l'autre côté du miroir ?

D'autres questions nous turlupinaient : Pourquoi n'y a-t-il pratiquement aucune image du vieillissement, dans notre culture, à laquelle nous pouvons nous identifier ? Comment se fait-il que les corps soient si lisses et sans vergetures, que les seins soient si hauts, que les ventres soient si plats, que les rides disparaissent ? Comment l'avancée en âge influence-t-elle notre rapport à nous-mêmes, nos façons d'être au monde ? Comment faire pour survivre dans l'apparente névrose collective qui ne pardonne pas les signes de l'âge sur notre corps ? Qui sommes-nous en dehors des images qu'on tente de nous imposer ? À quoi rêvons-nous ? Qu'avons-nous à partager avec les plus jeunes? Avec les personnes plus vieilles ? Que continuons-nous de découvrir et que voulons-nous transmettre ?

Nous disons souvent, en boutade, que nous travaillons très fort pour que notre titre *Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir*[3] *!* ne soit bientôt plus bon ! Le titre évoque en effet notre invisibilité dans le monde comme femmes vieillissantes, mais aussi notre invisibilité l'une par rapport à l'autre, notre invisibilité face à nous-mêmes.

Annie-Pier, ***47 ans***

(…) le vieillissement physique est ce que je redoute dans le fait de vieillir. Sinon, prendre de l'âge ne me fait pas peur, pourvu que ça se produise de façon graduelle, comme tout changement [4].

Quand je remets en question les images et les rôles que l'on tente de m'imposer, quand je cesse de croire à la campagne de peur entourant le vieillissement, quand je prends le temps d'explorer en profondeur ce que cela me fait vivre de vieillir, il y a des sens nouveaux qui se révèlent. En nous dé-couvrant, nous nous découvrons les unes les autres; cette dynamique de transparence envers nous et envers les autres nous donne plus de force, un courage personnel, politique et esthétique de naître (à) nous-mêmes, d'être de plus en plus nous-mêmes. Et ensemble.

L'une des contributions que nous souhaitons apporter en faisant voler en éclat de fausses certitudes, des perceptions

Suite à la page 10

1 / La Marie Debout. *Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir!,* [en ligne]. [http://www.lamariedebout.org/NOUSLESFEMMES/Aspect_lumineux.pdf]

2 / Pour découvrir les messages sur les aspects lumineux et les aspects sombres du vieillissement, visitez La Marie Debout, onglet *Les petits livres,*idem.

3 / La Marie Debout, idem, p.4.

4 / La Marie Debout, idem, p.6.

tenues pour acquises (les préjugés tenaces fondés sur l'âge, la mystique de l'âge instaurée en système dans notre société), c'est de remettre radicalement en question l'illusion de la séparation : le « eux autres, les vieux », le sujet considéré comme extérieur à nous, extérieur à moi, comme étant « l'autre ». Comme si je n'étais pas concernée moi-même par le fait de vieillir ! Avez-vous remarqué que « les vieux », c'est toujours quelqu'un d'autre que soi ! J'ai toujours été frappée d'entendre des gens pourtant avancés en âge parler des aînés comme s'ils ne l'étaient pas eux-mêmes. Pourquoi avons-nous tendance à nous dissocier de la question du vieillissement ? N'entretenons-nous pas une illusion par ce tic de langage ? Le langage n'est jamais neutre.

En nous tournant vers notre propre expérience du vieillissement, en examinant notre relation complexe au fait que nous ne sommes pas éternelles, en visitant notre paysage intérieur le plus honnêtement possible, en partageant nos récits et nos explorations, nos expériences si riches et variées, nos découvertes qui viennent avec l'âge, une réflexion créative plus profonde peut prendre forme. L'état de création et le processus artistique dans un cadre collectif stimulant rendent possibles ces regards nouveaux sur nous et sur le monde.

Notre œuvre collective est ouverte, dans le sens qu'elle se recrée continuellement au gré des lieux que nous visitons. C'est dans cet espace artistique éphémère, sans cesse renouvelé, déstabilisant mais convivial, que nous invitons d'autres femmes à venir vivre avec nous, le temps d'un atelier d'une journée, une conversation-exploration hors de l'ordinaire.

Visitez le site Internet :
Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir !

lamariedebout.org/NOUSLESFEMMES/index.html

et le blogue :

http://lamariedebout.org/blogue/

MASCULINITÉ ET ESTIME DE SOI

Par Richard Cloutier, Ph. D., psychologue

Dès l'âge de 2 ou 3 ans, l'enfant sait qu'il est une fille ou un garçon. Il apprend à distinguer les hommes des femmes à partir de leur profil corporel, de leurs vêtements, de leur voix ou d'autres caractéristiques. Graduellement, au fil des expériences relationnelles, la représentation des rôles se raffinera. Chacun devra se situer lui-même dans cet univers. Chacun aura à *s'identifier* en composant avec les normes familiales et les règles de sa culture.

La construction sociale de l'homme

Même si les hommes et les femmes sont biologiquement différents, la construction du *genre*, cette construction sociale qui détermine ce que doit être un homme ou une femme, n'est pas la même partout. Elle diffère selon les sociétés, les régions, les quartiers, les familles et les individus.

Dans notre société québécoise, même si la représentation sociale de la masculinité est encore fondée sur des caractéristiques typiques (force, courage, compétitivité, détermination, performance, honneur, *leadership*, etc.), on note que d'importants changements se sont opérés (soin apporté à son apparence, expression de sa sensibilité et de sa tendresse, temps passé auprès des enfants, etc.). Malgré tout, on continue à associer plus facilement la sensibilité, la sociabilité, la minutie, la tendresse, la compassion, la tolérance, l'introspection et autres caractères de même nature aux femmes. Mais dans la vraie vie, peu d'individus sont vraiment conformes aux caractéristiques typiques de genre.

La socialisation des garçons impose un conformisme plus strict au schème de genre masculin que celui imposé aux filles. Il en coûte plus cher au garçon de 10 ans d'afficher un comportement efféminé dans la cour de son école qu'à la fille du même âge d'agir en garçon manqué dans la même cour. Les filles peuvent être fortes, elles peuvent gagner des combats tout en étant délicates, sensibles et sentimentales. Chez les garçons, de tels écarts

Suite à la page 11

sont souvent moins bien tolérés : il est plus difficile d'être considéré comme *fort* et *performant* tout en étant sensible. Dans l'image du vrai homme, du gars solide, du vainqueur, il reste peu de place pour le doute, la tendresse et les confidences sentimentales.

Les nombreux garçons qui ne correspondent pas au stéréotype du mâle typique sont coincés dans cet uniforme qu'ils n'osent pas trop enlever par crainte du rejet social. Comment avouer qu'on est anxieux, qu'on a des doutes sur soi, qu'on a peur… sans passer pour un faible, pour une « moumoune » ? Alors, on se tait et on fonce en faisant semblant d'être en confiance, sans failles, un vrai homme… quitte à se trahir soi-même, à cacher ses vraies émotions, à nier ses besoins.

On appelle ces décalages des *conflits de rôle de genre*, ce qui signifie qu'on vit des contradictions entre ce qu'on est vraiment et le personnage que l'on doit jouer pour correspondre aux attentes de l'environnement social.

Tous les hommes ne vivent pas le même degré de *conflits de rôle de genre*, mais une proportion trop grande d'entre eux doit trahir ce qu'ils sont pour se conformer au modèle masculin dominant, modèle qui ne les respecte pas dans ce qu'ils sont, ne répond pas à leurs besoins, ne leur permet pas d'être eux-mêmes.

Devenir soi-même

Si l'idéal masculin victorieux ne tolère pas la réflexion sur ses émotions, le doute sur soi, la sensibilité à autrui, alors que tout cela fait partie intégrante de la vie intérieure normale, c'est donc que l'idéal cloche et qu'il faut l'ajuster.

C'est souvent lorsque la vie nous bouscule avec des ruptures difficiles ou de grandes transitions personnelles que la capacité de s'écouter, de se reconnaître et de se respecter devient cruciale pour surmonter la crise et retrouver son pouvoir sur soi.

Pour sortir de cette aliénation, pour se redéfinir dans sa masculinité, l'individu doit chercher la confiance de base requise pour se montrer authentique dans sa trajectoire, quitte à ce que cette trajectoire ne conduise pas au podium que les autres ont préparé pour lui.

Enfermer les hommes dans un corridor trop étroit alors que leur réalité est souvent toute autre, c'est condamner la grande majorité d'entre eux à se trahir, c'est étouffer en eux l'émergence d'une estime de soi authentique.

Il faut élargir l'espace identitaire pour permettre la reconnaissance de la vraie diversité masculine. C'est à ce moment-là que santé mentale rime avec estime de soi.

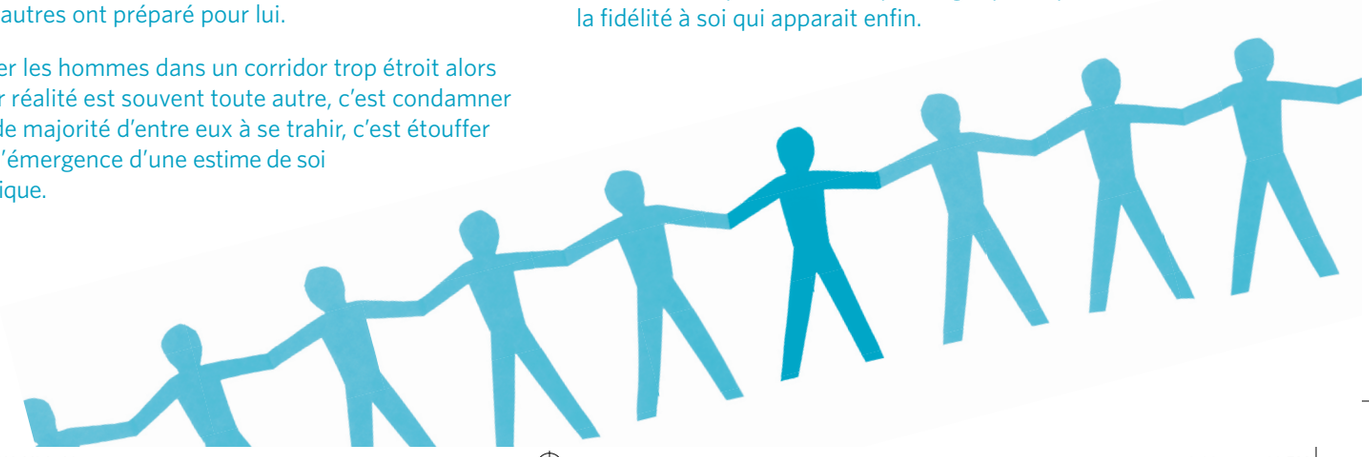
Comment développer son estime de soi en restant fidèle à soi dans le contexte social actuel ?

Quand on parle d'estime de soi, on est forcément dans l'univers du regard sur soi construit à partir de ses connaissances, de ses pensées, de ses émotions et sentiments.

Pour réussir une démarche destinée à améliorer l'image de soi, il faut l'inscrire dans sa vraie réalité. Il ne suffit pas de se répéter, en se regardant dans le miroir, qu'on est bon, qu'on est beau et que les gens nous aiment pour que notre vie s'améliore. Voilà pourquoi une démarche sérieuse dans ce sens interroge généralement les comportements, les habiletés et les situations en jeu dans l'adaptation de la personne, et non pas exclusivement la perception qu'elle a d'elle-même.

Ainsi, l'entrainement aux habiletés sociales est généralement nécessaire à l'augmentation de la qualité des relations interpersonnelles et à l'amélioration du *feedback* que l'on obtient des autres. Par ailleurs, il arrive souvent qu'une observation du choix des amis ou des activités s'avère essentielle à l'augmentation de la satisfaction relationnelle, et ce, en plus du travail de reconnaissance de ses forces et de ses limites. Pour rester fidèle à soi dans une telle dynamique de promotion de l'estime de soi, on doit viser certains incontournables : se reconnaître, s'accepter, se faire confiance et privilégier des engagements favorables à la réussite personnelle. Les hommes qui vivent des *conflits de rôle de genre* peuvent comprendre la valeur de ce chemin.

La magie n'existe pas, et les attentes irréalistes d'amélioration conduisent à la déception. Il reste toutefois possible de quitter un uniforme qui nous fait souffrir, qui ne respecte pas notre profil, qui trahit nos valeurs identitaires. Le plus souvent, un vrai coup de barre personnel est requis pour ce faire. Une aide extérieure compétente, inscrite dans une démarche organisée et persévérante, peut être d'un grand soutien. Dans ce processus de déconstruction du modèle imposé, ce n'est pas l'égo qui disparait mais la fidélité à soi qui apparait enfin.



Association canadienne pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

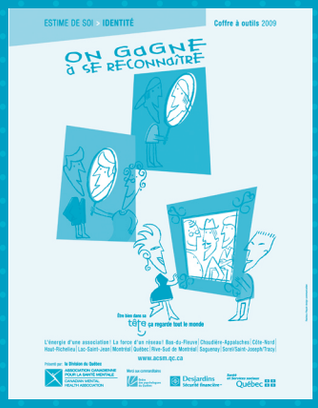
le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale

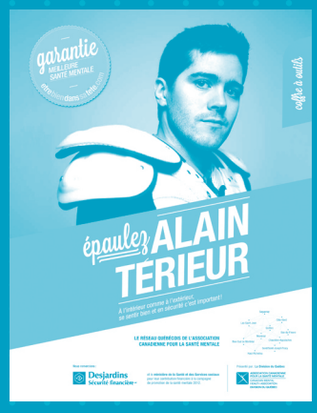
Division du Québec	www.acsm.qc.ca
Bas-du-Fleuve	www.acsmbf.com
Chaudière-Appalaches	www.acsm-ca.qc.ca
Côte-Nord	www.acsmcn.ca
Haut-Richelieu	www.acsmhr.com
Lac-Saint-Jean	www.acsmlsj.ca
Montréal	www.acsmmontreal.qc.ca
Québec	www.acsmquebec.org
Rive-Sud de Montréal	www.acsmrs.qc.ca
Saguenay	www.santementale.ca
Sorel / Saint-Joseph / Tracy	Tél. : 450 746-1497

Nous remercions :

Desjardins Assurances

et le **ministère de la Santé et des Services sociaux** pour leur contribution financière à la campagne de promotion de la santé mentale 2013.





Pour *tout* savoir sur l'estime de soi :
<etrebiendanssatete.ca>, onglet *Éditions antérieures*