

L'estime de soi, un équilibre délicat à cultiver

IDENTITE Du 5 au 11 octobre, la Semaine valaisanne de la santé mentale nous invite à «Oser être soi». L'occasion de s'intéresser au regard que nous portons sur nous-mêmes, à ses fluctuations et à son influence sur notre bien-être psychique.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Une bonne estime de soi n'impose pas de s'aimer à tout prix ni d'être au top chaque jour. Elle consiste plutôt à accepter les moments où le moral est «au fond des chaussettes», ainsi que ses erreurs, ses échecs et ses vulnérabilités. Autrement dit, reconnaître que notre valeur ne disparaît pas au premier revers. «L'estime de soi, c'est la valeur que l'on s'accorde et la confiance que l'on y place. Ce qui atteste en quelque sorte notre légitimité sur terre», résume Yaëlle Linder, coordinatrice cantonale du Réseau d'écoles en santé et durables. Un socle, jamais totalement acquis, mais qui se construit et fluctue tout au long de l'existence. Cette assise intérieure constitue l'un des piliers de la santé mentale. Yaëlle Linder la compare à notre «feu intérieur», une ressource nous permettant de surmonter les aléas de la vie, tels que les bouleversements de l'adolescence, un deuil, les difficultés affectives ou professionnelles. «Quand ce feu n'a pas été suffisamment alimenté, on a tendance à éprouver plus de difficultés à faire face, à baisser les bras plus facilement, à se marginaliser peut-être aussi, ou à développer des troubles anxieux et dépressifs.»

Être soi parmi les autres

Les premières fondations de l'estime de soi se posent dès l'enfance, nourries par l'affection reçue et le sentiment de sécurité. Cette base solide permet à l'enfant puis à l'adolescent d'oser être lui-même, de faire des expériences et d'exprimer ses ressentis. Plus tard, nos relations et milieux de vie prennent le relais. La famille, l'école, les amis, les clubs sportifs ainsi que le monde professionnel contribuent à façonner le regard que l'on

OSER ÊTRE SOI-MÊME

5 CLÉS POUR PRENDRE SOIN DU REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI

1 METTRE EN LUMIÈRE SES FORCES

- Reconnaître nos qualités, ressources et compétences sur lesquelles nous pouvons nous appuyer

2 VALORISER LE CHEMIN PARCOURU

- Porter attention aux progrès accomplis plutôt qu'à la comparaison

3 ACCEPTER LES JOURS «SANS»

- Cultiver la bienveillance envers soi-même et accepter que l'énergie varie d'un jour à l'autre

4 OSER EN PARLER

- Partager ce que l'on vit et recevoir du soutien lorsque c'est nécessaire

5 FAIRE DE L'ÉCHEC UNE SOURCE D'APPRENTISSAGE

- Voir chaque défi comme une occasion d'apprendre et de transformer les obstacles en opportunités de grandir

«AVOIR UN REGARD BIENVEILLANT ENVERS SOI-MÊME DEMANDE UN RÉEL EFFORT.»

YAELE LINDER

ration, un deuil ou une relation délétère peuvent ébranler un équilibre jusque-là, bien établi. L'entourage constitue alors un précieux soutien. Confier ses doutes à un proche ou à un collègue permet de prendre du recul et de sortir d'une boucle des pensées négatives. Et si la souffrance s'installe durablement, une aide professionnelle peut s'avérer utile.

S'accepter plutôt que se comparer

Savoir que l'on a de la valeur suppose d'apprendre à s'accepter tel que l'on est, avec ses limites et ses imperfections. Un exercice difficile, certes, car les performances affichées et la comparaison permanente peuvent durcir le regard que l'on porte sur soi. «Rester bienveillant envers soi-même demande réellement un effort», souligne la spécialiste. «Mesurer le chemin parcouru plutôt que de se comparer, tout l'enjeu est là. L'échec devient alors ex-

périence et apprentissage plutôt qu'une preuve d'insuffisance.» Cette tension est particulièrement vive à l'adolescence. «Le corps change, le besoin d'intégration s'intensifie et le poids du regard des autres devient central. Les réseaux sociaux amplifient encore cette pression en diffusant des modèles corporels standardisés ou idéalisés.» Pourtant, une relation difficile avec son corps ne brise pas forcément l'estime de soi. «Un jeune ayant développé suffisamment de ressources pourra plus naturellement exprimer son inconfort et prendre de la distance. En revanche, si son assise intérieure est fragile, la quête de standards physiques peut prendre une place démesurée, parfois même au détriment de besoins essentiels tels que le sommeil ou l'alimentation.» Ce qu'il faut retenir? Une estime de soi solide aide à affronter les difficultés, à rebondir après les échecs et à avancer en restant conscient de sa propre valeur. ●

infos:
santementale-valais.ch, revs.ch

EN BREF

Une journée pour s'informer

Le 30 octobre 2026, l'hôpital de Sion accueille un village éphémère réunissant les institutions et associations actives dans le domaine de la proche aidance. Organisé par l'Hôpital du Valais et l'Association proches aidants Valais, l'événement met à l'honneur les proches aidants au cœur d'une journée d'informations. Famille, proches aidants, professionnels sont les bienvenus. **RDV** dans le hall d'entrée de l'hôpital de Sion, de 10 h 30 à 16 h 00. ●



Addiction: un groupe de parole pour les proches

Le groupe Proches est un espace d'échange destiné aux personnes concernées par l'addiction d'un proche: parents, fratries, conjoints, amis. Il se réunit environ toutes les six semaines pour une séance organisée autour d'une thématique. **Prochaines rencontres:** les 15 octobre et 3 décembre 2026, de 19h à 20h30, au Centre de conseil & d'accompagnement de Martigny. **Inscription** au 027 723 60 66 ou via info@addiction-valais.ch ●

PARTENAIRES



POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR [MONPODCAST.CH](https://monpodcast.ch)