

2024-11-03

Lettre d'opinion

S'accepter, un défi au quotidien !

S'accepter est un défi quotidien dans une société de l'image et de la performance. C'est aussi un défi de prendre sa place quand les rides, la couleur de la peau, le poids, le niveau de scolarité, la situation financière viennent entraver notre route. L'estime de soi est un des facteurs de protection en santé mentale reconnus et elle se développe dans des environnements qui lui sont favorables.

Les médias sociaux jouent un rôle important dans notre capacité de nous accepter avec nos limites et nos forces. Ces plateformes mettent en lumière des opinions de plus en plus polarisées et des standards d'images souvent irréalistes, créant ainsi un environnement où il est facile de se sentir jugé-e et inadéquat-e et d'adopter un comportement très sévère et autocritique à notre égard.

Récemment au Québec, plus de 80 élu-es ont démissionné, de nombreux artistes et journalistes ont pris des pauses de la scène publique et plusieurs jeunes ont été blessé-es, car ils se font tirer quotidiennement à bout portant par des mots violents. Imaginez la douleur ressentie quand ces tirs émanent de la famille, des collègues, de ceux et celles qu'on croyait être nos allié-es.

Roy Baumeister, un chercheur de l'Université d'État de Floride nous fait remarquer qu'au départ, les études faisaient des associations entre une bonne estime de soi et de meilleurs résultats scolaires, un plus faible risque de grossesses non désirées, de chômage ou de dépendance aux drogues. Mais en fait, la faible estime de soi résulte de ces difficultés, elle n'en est pas la cause.

Si on enchaîne sur les propos de Roy Baumeister, on se doit de mettre en place les conditions favorables au développement de l'estime de soi. C'est un héritage précieux à s'offrir **collectivement**. Cet héritage nous donne **confiance** en nos moyens et en notre capacité à faire face aux **difficultés** de la vie. Il nous permet de croire qu'on a le droit à des moments de bonheur, de dire oui et de dire non. Certes l'acceptation de soi n'est pas un processus linéaire. Il y a des jours où l'on peut se sentir fort-e et confiant-e et d'autres où l'on se sent assailli-e par le doute. Avoir une estime de soi ne veut pas dire ne pas douter, ne pas avoir peur, ne pas se tromper, être exceptionnel-le. C'est savoir que l'on a de la valeur. C'est saisir que nous avons assez pour être respecté-e. C'est un pilier sur lequel reposent nos choix, nos relations et nos réalisations.

Dans le cadre de sa campagne annuelle de promotion de la santé mentale « S'accepter c'est être soi-même, ensemble ». Le Mouvement Santé mentale Québec propose qu'en 2024 – 2025 on soutienne ensemble le développement de l'estime de soi. Ensemble, développons la conscience des gestes, des comportements, des mots, des politiques qui reconnaissent l'autre. Alors quel sera votre prochain pas pour y contribuer ?

- Avoir et donner les ressources nécessaires pour développer habiletés et compétences ;
- soutenir les efforts, le pouvoir d'agir et reconnaître les réussites ;
- considérer que le droit à l'erreur appartient à tous et toutes et le normaliser ;
- refuser les propos stigmatisants, dégradants, discriminants ;

- développer le courage nécessaire de faire les critiques les yeux dans les yeux, assumer les réactions et apprendre à le faire sans détruire l'autre ;
- se rappeler individuellement et collectivement que les images publiées sur les médias sociaux ne représentent qu'une infime partie de la réalité et sentir qu'on existe en dehors du regard de l'autre ;
- faire connaître le coffre à outils produit par le Mouvement Santé mentale Québec disponible sur www.etrebiendanssatete.ca.

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres souhaitent une société qui favorise le développement et le maintien de l'estime de soi et l'inclusion. Il souhaite que l'on prenne soin de chaque « je » pour former un « grand nous » solidaire et pour permettre à chacune et chacun d'être soi-même, ensemble.