

Jeudi 14 mai 2009

Germain DUCLOS

L'estime de soi, un passeport pour la vie

De nombreuses recherches ont démontré que l'estime de soi est un facteur important de prévention des difficultés d'adaptation chez l'enfant et de maladie mentale chez l'adulte. Même les adultes peu scolarisés et qui ne sont pas des adeptes de la psychologie perçoivent intuitivement l'importance de l'estime de soi dans le développement de l'enfant et du bonheur chez l'adulte. L'estime de soi est le plus précieux héritage que les parents peuvent laisser à un enfant. Le conférencier traitera du développement de l'estime de soi, de ses manifestations et surtout des attitudes éducatives qui la favorisent.

Germain Duclos est auteur, formateur et chargé de cours à l'Université de Sherbrooke (Québec). Il intervient depuis 25 ans auprès des enfants et des adolescents qui vivent des difficultés d'apprentissage et d'adaptation scolaire. Il exerce actuellement ses fonctions de psychoéducateur et d'orthopédagogue au Centre de services psychologiques et éducatifs de la Montérégie. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont « L'estime de soi, un passeport pour la vie », « L'estime de soi de nos adolescents » ou encore « Quand les tout-petits apprennent à s'estimer ».

Gisèle GEORGE

Confiance en soi, estime de soi et résilience

L'enfant se construit en prenant pied sur les racines de la confiance en soi. Celle-ci est le résultat de liens d'attachement et émotionnels entre le nourrisson et sa figure d'attachement. On peut donc imaginer combien des enfants ayant été abusés dans leur chair et leur confiance en leur environnement en subiront les conséquences sur leur épanouissement et l'estime d'eux-mêmes. C'est pourquoi il est tellement important de comprendre comment se construit la confiance en soi et comment la développer grâce à l'estime de soi. Des enfants confiants seront de futurs résilients malgré les épreuves subies dans la prime enfance.

Gisèle George est pédopsychiatre, membre de l'association française de thérapie comportementale et cognitive. Enseignante en France, au Bénélux et au Maroc, elle anime depuis plus de 15 ans des groupes d'affirmation de soi pour les enfants, préadolescents et adolescents. Elle vient de publier « La confiance en soi de votre enfant » aux Editions Odile Jacob (préfacé par Christophe André).

Vincent de GAULEJAC

Face à la honte

L'inverse de l'estime de soi, c'est la honte, un sentiment dont on préfère ne pas parler, passer sous silence. Peu d'études lui sont consacrées alors que les romans, les histoires de famille, les récits de vie... suintent de la souffrance qu'elle entraîne. C'est un affect douloureux qui a de multiples facettes. Tous les registres de l'existence sont concernés, le corps, la sexualité, l'image de soi, la psyché, le social... Entre psychanalyse, phénoménologie et sociologie clinique, nous explorerons les sources de la honte, nous évoquerons les réactions défensives qu'elle suscite et les mécanismes par lesquels s'en dégage. Mettre des mots dessus et en décrire les différents aspects permet de la reconnaître, de la nommer et de mieux soigner les blessures dont elle est le symptôme.

Vincent de Gaulejac est directeur du laboratoire de changement social, membre fondateur de l'Institut international de sociologie clinique, auteur de « La névrose de classe » (Hommes et groupes), « Les sources de la honte », « L'histoire en héritage » (Desclée de Brouwer), « Le coût de l'excellence », « La société malade de la gestion » (Seuil) et coordinateur de deux ouvrages collectifs « La sociologie clinique » et « Intervenir par le récit de vie », avec Michel Legrand (ÉRÈS).

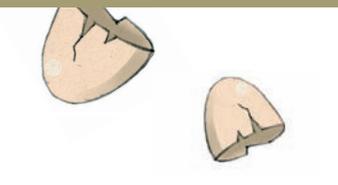
Yves LE CLAIRE

L'estime de soi comme axe majeur pour la compréhension et la prise en charge de la problématique alcool

Les patients souffrant de problématiques addictives présentent très souvent une estime de soi effondrée, préexistante aux conduites addictives. Les conséquences péjoratives de ces conduites ne font qu'aggraver cet effondrement. Les pensées dysfonctionnelles spécifiques de cette mésestime doivent donc être identifiées, ainsi que leurs traductions comportementales et émotionnelles. Après cette analyse fonctionnel-

le, un travail spécifique peut être proposé, avec comme axe majeur la restauration de l'estime de soi. La redynamisation personnelle doit s'appuyer sur la motivation au changement, donc aussi sur le sentiment d'efficacité personnelle perçue, avec essais et réussites pour établir de nouvelles stratégies, assurant le changement, dans l'optique de la prévention de la rechute. Le centre thérapeutique La Baronnais propose aux patients alcoolo-dépendants un programme de soins dont l'ossature centrale est le concept d'estime de soi. Chaque outil de soins décline cet item en fonction de ses modes d'action, ses objectifs et ses spécificités. La thérapie peut permettre ainsi au patient de se retrouver, se reconstruire et surtout de s'accepter avec une vision plus juste de lui-même.

Yves Le Claire est médecin-chef du Centre thérapeutique La Baronnais (Nantes), médecin addictologue et praticien en thérapie comportementale et cognitive.



Samira BOURHABA

« Je t'aime, toi non plus »

La corruption du lien dans les situations d'abus sexuel intrafamilial et leur impact sur l'estime de soi des victimes

L'abus sexuel est une atteinte du corps mais aussi une atteinte de la personne, dans ce qu'elle est, ce qu'elle vaut et ce qu'elle se dit à ce sujet. En misant souvent sur l'illusion d'un lien privilégié, d'une valeur particulière que représenterait la victime à ses yeux, d'une place singulière qu'elle occupe par rapport aux autres membres de la famille, le parent qui abuse de son enfant lui fait croire à un mirage duquel l'enfant sort en se pensant, lui, comme un être avarié, pervers et perversi par ce qui lui a été imposé. L'estime de soi et sa restauration constituent un des axes essentiels de l'accompagnement des victimes d'abus sexuels, mineurs et adultes. En s'appuyant sur des vignettes cliniques donnant à voir les liens entre violences sexuelles subies dans l'enfance et altération de l'estime

de soi, mais aussi en s'intéressant aux moyens à mobiliser dans l'accompagnement des victimes, S. Bourhaba développera dans cet exposé l'expérience d'une équipe spécialisée dans l'accompagnement des victimes d'abus sexuel.

Samira Bourhaba est psychologue et thérapeute familiale. Elle est directrice et intervenante à Kaléidos, service de prise en charge des abus sexuels intrafamiliaux à Liège.

Marie-Françoise BOKHRISSI

et Florence BRUNAUX

Les troubles de conduites alimentaires, une tentative pour restaurer l'estime de soi

Après avoir défini l'anorexie et la boulimie de l'adolescent au regard de leur modèle de compréhension théorique, Mmes Boukhrissi et Brunaux proposeront une mise en perspective de ce trouble avec les problématiques d'estime de soi, en examinant en quoi l'anorexie et la boulimie peuvent être comprises comme une tentative pour restaurer une « mauvaise image de soi ». A travers le travail effectué au sein d'un atelier thérapeutique d'estime de soi, elles réfléchiront à un positionnement thérapeutique favorisant la découverte d'autres modes de réponses possibles.

Marie-Françoise Boukhrissi est infirmière et psychothérapeute formée à la relation d'aide au Canada. Florence Brunaux est éducatrice spécialisée, formée à la thérapie familiale et à la thérapie cognitivo-comportementale. Elles travaillent toutes deux comme thérapeutes de famille dans un service de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent à l'Hôpital Robert Debré de Paris. Elles sont co-animatrices de groupes multifamiliaux avec les familles d'enfants/adolescents souffrant de troubles du comportement alimentaire.



Vendredi 15 mai 2009

Patrick MAUVAIS et Anne JAMET

Détresse du bébé, effondrement de l'adolescent : quelles continuités dans les soins pour soutenir le narcissisme et restaurer l'estime de soi ?

Patrick MAUVAIS

Le petit enfant placé a souvent été, en amont, un bébé en souffrance dans sa famille, entravé dans son développement par la fréquence des situations de crise, soumis à une carence de soins et de relations, à la violence et à l'imprévisibilité des attitudes de ses parents, eux-mêmes en situation de précarité et en souffrance, confrontés à l'insupportable de sa dépendance et oscillant vis-à-vis de lui entre possessivité, emprise, hostilité et rejet. A tout cela s'ajoutent les effets de la séparation liée au placement et la perte de repères qu'elle entraîne. La tâche qui incombe aux professionnels des institutions d'accueil est donc difficile. Il leur faut en effet, à travers des soins assurés par des figures multiples lors de séquences limitées dans le temps, tenter d'apporter de façon homogène et continue ce qu'apportent habituellement des parents « suffisamment bons » qui jouent un rôle de miroir positif, essentiel pour l'édification des bases narcissiques de l'enfant. C'est la qualité de leur attention, favorisée par un cadre institutionnel adapté et « l'art du soin » qu'ils vont mettre en œuvre en offrant à l'enfant dans les gestes et dans les mots une présence au plus près de ses besoins, qui va permettre à celui-ci d'éprouver le sentiment de sa propre valeur et de sa « compétence » et de parvenir à construire une image positive de lui-même.

Anne JAMET

A l'adolescence, l'estime de soi est fragilisée par le processus même d'adolescence. Les assises narcissiques de l'enfance sont bousculées du fait des remaniements pubertaires. Ainsi l'adolescent oscille-t-il entre toute-puissance et risque d'effondrement, en particulier si son environnement ne lui offre pas les conditions qui vont permettre un véritable étayage de l'estime de soi. Face à cette situation, les professionnels peuvent se doter d'outils et de dispositifs pour continuer à croire en l'adolescent, résister aux attaques et préserver leur propre estime d'eux-mêmes.

Anne Jamet et Patrick Mauvais sont psychologues cliniciens et formateurs à l'association Pickler-Lozzy France. Patrick Mauvais est spécialisé dans l'accueil des jeunes enfants en crèche et pouponnière. Anne Jamet exerce quant à elle dans une clinique médico-pédagogique pour adolescents.

Marjorie HUART et Alexiane GILLIS

Mettre en scène et apprivoiser ses voix intérieures : une façon de travailler l'estime de soi avec des groupes d'enfants et d'adolescents

Le planning Infor-femmes propose des animations aux écoles sur le thème de l'estime de soi. Durant les vacances scolaires, l'association organise aussi des stages sur le même sujet destinés tantôt aux enfants, tantôt aux adolescents. Les intervenantes feront part de l'esprit, des valeurs et des objectifs qui guident leur travail, de la conception du contenu des séances à la co-animation proprement dite. Elles parleront de leur expérience de terrain et présenteront des outils-clés qu'elles utilisent avec les jeunes pour les amener à prendre conscience des pensées auto-saboteuses qu'ils alimentent au quotidien sur eux-mêmes, le plus souvent à leur insu. En effet, la rencontre et l'écoute des parties lumineuses et sombres de soi-même est une étape nécessaire avant d'entreprendre un mouvement vers un changement. Pour l'amorcer, elles proposent des exercices qui font appel à toutes les dimensions de l'être (le corps, la pensée, les émotions), sachant que chaque personne a sa porte d'entrée privilégiée pour contacter le meilleur de soi.

Marjorie Huart est psychologue et Alexiane Gillis est animatrice au planning familial Infor-Femmes de Liège où elles développent et expérimentent différentes activités autour de l'estime de soi des enfants et des adolescents.

Maridjo GRANER

Une mallette pour encourager l'estime de soi et le respect des autres à l'école

Le regain de violence dans les classes, particulièrement entre garçons et filles, réclame une prise en compte de ce phénomène en amont. L'image dégradée des autres, projection de l'image dégradée de soi, elle-même conséquence de facteurs tant personnels et familiaux que sociaux, devient en effet, à son tour, cause de comportements agressifs. La nécessité d'aider les jeunes, blessés dans leur image, à rétablir leur propre estime, s'est ainsi imposée aux Conseillers conjugaux et familiaux de la Fédération nationale Couples et Familles, qui animent dans les établissements scolaires les modules « Education à la vie ». Ils ont été amenés à construire un outil d'intervention, sous forme de cette mallette pédagogique

qui regroupe des exercices, jeux, questionnaires, certains empruntés à d'autres intervenants, d'autres conçus par eux, dans le but de faire prendre conscience à ces jeunes de leur rapport à eux-mêmes et aux autres.

Maridjo Graner est psychologue, conseillère conjugale et familiale.

Régis SECHER

Estime de soi et parentalité des populations en situation de précarité sociale

Les parents en situation de précarité sociale sont-ils de « mauvais parents » ? Posée ainsi, la question peut paraître provocatrice, elle fait écho malgré tout à un certain nombre d'interrogations qui traversent régulièrement les médias. Les statistiques semblent accréditer cette idée : les parents pris en charge par les services d'aide à l'enfance sont très majoritairement issus des couches sociales les plus défavorisées. La notion « à la mode » de « démission parentale », par exemple, vise implicitement non seulement les compétences éducatives mais les qualités morales de ces populations. Au-delà du caractère largement diffamatoire de tels stéréotypes, la situation de précarité atteint souvent les parents dans l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes. L'estime de soi étant, selon le paradigme de la reconnaissance, dépendant de l'estime d'autrui, de la considération sociale dont jouit l'individu, qu'en est-il des capacités éducatives du parent en situation de relégation sociale ? Comment l'adolescent, notamment, vit-il la disqualification sociale de ses parents, de sa famille ou de sa communauté d'appartenance et sur quel support identificateur peut-il s'appuyer pour se construire une identité positive ? Quel type de rapport éducatif peut s'instaurer entre un parent socialement désaffilié et sa descendance ? A partir de récits biographiques recueillis auprès de parents d'enfants placés, nous tenterons d'approcher la complexité du rapport entre déni de reconnaissance, mésestime de soi et difficultés éducatives.

Régis Secher est doctorant en Sciences de l'éducation à l'Université de Nantes. Sa thèse porte sur la reconnaissance sociale de parents d'enfants placés. Il est responsable du pôle « Ressources et développement » d'une association de Prévention Spécialisée à Nantes - l'Association de Prévention Spécialisée Fernand Deligny - et assure des cours de sociologie de la famille et de l'action sociale dans les quartiers en difficultés dans plusieurs centres de formation :

IUFM, IRIS, etc. Il est enfin proche de l'association ATD Quart monde et fait partie depuis plusieurs années d'un atelier dit de « croisement des savoirs ».

Marianne OBOZINSKI

Lâcher les "ego-trips" et trouver la joie dans la présence

Dans le ventre de la mère, le fœtus peut déjà connaître des stress ou tensions importantes. À la naissance, le bébé a déjà une histoire et réagit à tous les changements par un réflexe de tension conditionné par l'immaturité de son système nerveux : il n'a donc pas le choix. Adulte, nous pouvons nous donner le choix de nous relaxer dans les situations de l'existence, de nous ouvrir et de faire confiance au lieu de réagir comme nous l'avons toujours fait dans le passé. Sur le chemin de notre vie, nous sommes tous invités un jour à lâcher-prise d'un programme que nous avons choisi, de croyances qui nous avaient construits, d'émotions anciennes, de traumatismes passés qui nous bloquent et limitent notre évolution présente.

Il y a dans l'abîme de notre profondeur des zones que nous avons peur d'explorer ! Nos monstres survivent là, soit endormis, soit toujours prêts à se déchaîner ! Quand nous voulons avec trop d'excès, quand nous voulons changer les autres, les dominer, prendre et garder du pouvoir sur eux, quand nous sommes arrogants, croyant tout savoir et surtout prétendant savoir ce qui est bon pour l'autre, nous sommes sur la voie très dangereuse des ego-trips!

Pratiquer le yoga et la méditation, c'est ouvrir la porte à la lumière, c'est faire tous les jours notre nettoyage intérieur. Dans une maison propre, bien aérée par notre souffle et où circule librement l'énergie, viennent très simplement régner le calme, la sérénité, le silence intérieur ! Notre bonheur prend alors sa source dans la réalisation de notre être profond et ne dépend plus du monde extérieur pour s'établir en nous d'une manière puissante et stable. Être totalement présent dans le moment, libre d'attente dans les relations, simplement disponible à la rencontre avec l'autre sont les clefs de la joie.

Marianne Obozinski a soixante ans dont plus de quarante ans de pratique du yoga et de la méditation dans l'esprit du lâcher-prise. Elle est artiste, enseignante et formatrice de séminaires variés de relaxation profonde, de gestion du stress et de libération de l'énergie créatrice.

