

MODULE 6-2

Vitalité et Eclat pour soi !

■ Livret ressource

OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer un regard positif sur soi.
Donner envie de prendre soin de soi.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| I. Les compétences psychosociales | 4 |
| A. Dix compétences psychosociales souvent présentées par 2.. | 4 |
| B. Acquisiton des compétences psychosociales tout au long de la vie, mécanismes de fonctionnement..... | 6 |
| C. L'estime de soi et la confiance en soi..... | 7 |
| 1. Confiance : sentiment de sécurité..... | 7 |
| 2. Estime : opinion favorable..... | 7 |
| D. Test : Echelle d'estime de soi de Rosenberg..... | 8 |
| II. Vieillesse et image de soi | 9 |
| A. Modifications liées au vieillissement : corporel, repère, environnement..... | 9 |
| 1. Les facteurs génétiques..... | 9 |
| 2. Les radicaux libres (lien avec le module 3)..... | 9 |
| 3. Autres agents..... | 10 |
| 4. Impact du vieillissement sur la personnalité..... | 12 |
| 5. Pourquoi perd-on l'estime de soi en vieillissant ?..... | 12 |
| III. Maintenir et restaurer une image de soi positive .. | 13 |
| A. C'est avant tout se connaître, c'est croire en son potentiel et en ses capacités. | 13 |
| B. Prendre soin de soi..... | 15 |
| 1. Surveiller sa santé physique (lien avec le module 2)..... | 15 |
| 2. Bien se nourrir et s'hydrater (lien avec le module 3)..... | 15 |
| 3. Bien dormir..... | 16 |
| 4. Soigner son visage..... | 17 |
| Conclusion | 19 |
| Pour en savoir plus | 20 |

I. LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

A. DIX COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES SOUVENT PRÉSENTÉES PAR 2

Charte d'Ottawa, 1986

« La promotion de la santé soutient le développement individuel et social en offrant des informations, en assurant l'éducation pour la santé et en perfectionnant les aptitudes indispensables à la vie. Ce faisant, elle permet aux gens d'exercer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et de faire des choix favorables à celle-ci. Il est crucial de permettre aux gens d'apprendre pendant toute leur vie et de se préparer à affronter les diverses étapes de cette dernière. Cette démarche doit être accomplie à l'école, dans les foyers, au travail et dans le cadre communautaire, par les organismes professionnels, commerciaux et bénévoles, et dans les institutions elles-mêmes. »

Organisation Mondiale de la Santé (OMS), (définition de 1994)

« Les compétences psychosociales (CPS) sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.

Cette définition intègre 10 compétences, associées par 2.

✦ **Savoir résoudre les problèmes - Savoir prendre des décisions**

Savoir reconnaître une situation à risque (conduites addictives, violences intra ou extra familiales, sexualité, troubles des conduites alimentaires, accident ...).

Connaître les ressources grâce à une information appropriée. Connaître au moins une démarche de résolution de problème.

✦ **Avoir une pensée créative - Avoir une pensée critique**

Développer une éthique dans l'utilisation des nouveaux modes de communication et dans l'utilisation d'internet (vie privée/publique, pornographie, Facebook, diffusion d'images enregistrées par soi, fiabilité des sites).

Développer l'esprit critique par rapport aux influences du groupe, des médias, des stratégies du marketing.

Notion de dynamique de groupe.

✦ **Savoir communiquer efficacement - Être habile dans ses relations interpersonnelles**

Développer des compétences dans l'affirmation (non violente) de soi.

Comprendre les freins et facilitateurs d'une communication efficace, en fonction de la situation.

Connaître quelques stratégies utilisées pour influencer autrui et pour résister aux pressions et manipulations.

✦ **Avoir conscience de soi - Avoir de l'empathie pour les autres**

Connaître les définitions de sphère publique, privée et intime.

Connaître des outils pour le développement de l'estime de soi, du respect de soi et d'autrui. Comprendre les mécanismes et effets des discriminations.

Connaître les particularités de quelques populations minoritaires et reconnaître que nous faisons ou pouvons tous faire parti d'une population minoritaire à certains moments de notre vie.

Différence entre les notions de « norme » et de « normalité ».

✦ **Savoir gérer son stress - Savoir gérer ses émotions**

Connaître les principales émotions, leur utilité, leurs manifestations. Notion de gestion des émotions.

Connaître des notions de gestion du temps.

Développer des stratégies pour reconnaître et gérer son stress.

Il existe une définition plus récente des CPS par l'OMS qui intègre 3 types de compétences (définition de Santé Publique France de 2022) :



Source : *Les compétences psychosociales : l'essentiel à savoir*

Les 2 types de classification sont utilisées par les professionnels. Dans le distanciel, c'est la 1ère définition qui a été retenue.

Le développement des compétences psychosociales constitue une stratégie majeure en prévention (notamment dans le domaine de addictions, de la santé mentale, de la santé sexuelle et de manière générale pour prévenir les conduites à risque). Il a été démontré que pour être efficace, il est nécessaire de développer des CPS dès le plus jeune âge et de manière continue dans les différents environnements de vie.

B. ACQUISITION DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES TOUT AU LONG DE LA VIE, MÉCANISMES DE FONCTIONNEMENT

La réflexivité est au cœur des apprentissages tout au long de la vie. Faire preuve de réflexivité, c'est porter un regard sur soi-même, **analyser** de manière constructive et critique une façon de fonctionner. Elle s'appuie sur des allers-retours entre l'expérience et la théorie.

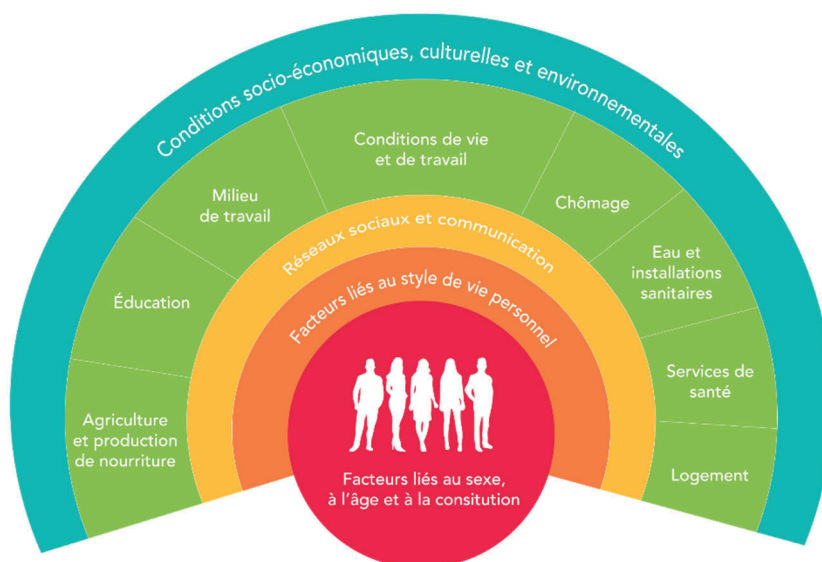
Ce processus est un levier essentiel pour le développement des CPS. La réflexion peut porter sur de nombreux niveaux dont :

- la situation-problème dans laquelle on est amené à agir,
- les ressources mobilisées et la nature de celles-ci (affectives, sociales ou cognitives),
- la manière dont les ressources sont mobilisées,
- les résultats produits par la mobilisation des ressources.

À chaque étape de la vie, l'état de santé se caractérise par des interactions complexes entre plusieurs facteurs d'ordre socio-économique, en interdépendance avec l'environnement physique et le comportement individuel.

Ces facteurs sont désignés comme les «**déterminants de la santé**». Ils n'agissent pas isolément : c'est la combinaison de leurs effets qui influe sur l'état de santé.

(voir ci-dessous le **modèle de Dahlgren et Whitehead** qui sera détaillé lors de la formation présentielle).



Les comportements humains se construisent et se modifient dans un système, c'est sur l'ensemble du système qu'il faut essayer d'agir. **Le renforcement des compétences psychosociales** n'échappe pas à cette règle. Ces aptitudes individuelles sont liées et indissociables, et leur développement peut permettre à une personne de maintenir un niveau de bien-être physique, mental et social satisfaisant.

C. L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI

L'estime de soi et la confiance en soi sont deux concepts souvent confondus. Pourtant, ils sont de nature différente et par le fait même, ils se développent différemment.

L'image de soi, quand elle est en lien avec l'identité physique, est assimilée à l'image que nous renvoie notre corps, et à l'interprétation qu'on en fait.

Sur le plan psychologique, elle est liée à l'estime de soi, la façon dont on se juge. L'estime de soi dépend du degré de cohésion entre les aspirations et les succès de chaque personne.

1. CONFIANCE : SENTIMENT DE SÉCURITÉ.

Le psychologue J. Garneau définit la confiance en soi comme « une prédiction réaliste et ponctuelle qu'on a les ressources nécessaires pour faire face à un genre particulier de situation ». La définition du dictionnaire renvoie à un « sentiment » de sécurité. En fait, ce dernier découle de la prédiction suivante : « puisque je prédis que j'ai ce qu'il faut pour affronter une situation, je me sens en sécurité ! ».

La confiance en soi représente donc combien je me considère capable.

La capacité vient avec l'entraînement.

Le sentiment de sécurité vient avec l'expérience. Mais il ne suffit pas d'accumuler de l'expérience, il faut aussi en tirer les leçons appropriées. Autrement, on ne ferait que répéter les mêmes erreurs à l'infini.

C'est en faisant une évaluation précise de nos échecs que nous pouvons en comprendre

les causes. Une fois qu'on a bien compris ses erreurs, on peut les corriger en agissant autrement, en tenant mieux compte de ce qui se passe. Sans cette compréhension, on est voué à essayer n'importe quoi en espérant trouver la bonne solution.

2. ESTIME : OPINION FAVORABLE.

La psychologue M. Larivey présente l'estime de soi comme étant le résultat d'une auto-évaluation, d'un baromètre révélant dans quelle mesure nous vivons en concordance avec nos valeurs.

L'estime de soi représente donc combien je me considère valable.

Il est nécessaire d'adopter certaines façons d'être. Il est important de savoir que l'estime de soi découle d'une chose : la fidélité à soi. Plusieurs attendent d'avoir une haute estime d'eux-mêmes pour, enfin, se respecter.

Cette croyance mène nécessairement à une impasse puisque c'est en se respectant qu'on en vient à développer notre estime de soi.

Selon Jacques Salomé, psychologue, le respect que nous nous devons n'est pas forcément inné, surtout dans une société où la compétition est omniprésente. Il est cependant possible de changer de regard sur soi-même pour plus de bienveillance.

Le **respect** est le sentiment de **considération**, d'égard, voire de **vénération** que l'on peut avoir envers un individu ou quelque chose. Il se manifeste par une attitude de déférence, forme de **considération très respectueuse** mêlée d'égards que l'on témoigne envers quelqu'un et le souci de ne pas porter atteinte à l'objet du respect, ni le heurter inutilement. Le respect est une valeur plus profonde que la simple politesse, car il est débarrassé de toute hypocrisie.

Le respect mutuel constitue l'un des fondements de la paix sociale et des relations inter-personnelles.

Le **respect** suppose une compréhension et/ou un partage des valeurs d'une personne ou d'une.

D.TEST : ECHELLE D'ESTIME DE SOI DE ROSENBERG

L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. De façon plus simple, l'estime de soi peut également être assimilée à l'affirmation de soi.

Albert Bandura, docteur en psychologie s'intéresse au sentiment d'efficacité personnelle. Le sentiment d'efficacité personnelle désigne les croyances des individus quant à leurs capacités à réaliser des performances particulières. Il contribue à déterminer les choix d'activité et d'environnement, l'investissement du sujet dans la poursuite des buts qu'il s'est fixé, la persistance de son effort et les réactions émotionnelles qu'il éprouve lorsqu'il rencontre des obstacles.

Ce test permet d'obtenir une évaluation de l'estime de soi.

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffres approprié.

| | 1 Tout à fait en désaccord | 2 Plutôt en désaccord | 3 Plutôt en accord | 4 Tout à fait en accord |
|---|---|--|---|--|
| 1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 4. Je suis capable de faire des choses aussi bien que la majorité des gens | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 8. J'aimerais avoir plus respect pour moi-même | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 9. Parfois je me sens vraiment inutile | 1 | 2 | 2 | 4 |
| 10. Il m'arrive de penser que je suis bon à rien | 1 | 2 | 2 | 4 |

Comment évaluer votre estime de soi ?

Pour ce faire, il vous suffit d'additionner vos scores aux questions **1, 2, 4, 6 et 7**.

Pour les questions **3, 5, 8, 9 et 10**, la cotation est inversée, c'est-à-dire qu'il faut compter 4 si vous entourez le chiffre 1, 3 si vous entourez le 2, 2 si vous entourez le 3 et 1 si vous entourez le 4.

Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40.

L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

- Si vous obtenez un **score inférieur à 25**, votre estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.
- Si vous obtenez un **score entre 25 et 31**, votre estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.
- Si vous obtenez un **score entre 31 et 34**, votre estime de soi est dans la moyenne.
- Si vous obtenez un **score compris entre 34 et 39**, votre estime de soi est forte.
- Si vous obtenez un **score supérieur à 39**, votre estime de soi est très forte et vous avez tendance à être fortement affirmé.

II. VIEILLISSEMENT ET IMAGE DE SOI

A. MODIFICATIONS LIÉES AU VIEILLISSEMENT : CORPOREL, REPÈRE, ENVIRONNEMENT

Le vieillissement du corps, des organes et de leurs fonctions est physiologique. Toutefois, comprendre ces effets permet de les prévenir en partie et de les ralentir. L'enjeu étant, dans un pays où l'espérance de vie moyenne est 74 ans pour les hommes et 83 ans pour les femmes, de conserver au maximum ses facultés physiques, mentales et de continuer à prendre soin de son apparence physique.

Le vieillissement des tissus de l'organisme, la sénescence, est un phénomène physiologique, progressif et irréversible, lié à l'interaction de plusieurs facteurs.

1. LES FACTEURS GÉNÉTIQUES

Nous ne sommes pas égaux face au vieillissement. Chez chaque individu, le vieillissement est génétiquement programmé. Ce sont nos gènes qui déterminent la vitesse de la dégradation de notre organisme et la durée de notre vie (les records de longévité humaine se situent autour de 120 ans).

2. LES RADICAUX LIBRES (LIEN AVEC LE MODULE 3)

Les radicaux libres sont des espèces chimiques qui, par phénomène oxydatif, créent dans nos cellules de nombreux désordres, aboutissant à la dégradation de nos tissus. Ce phénomène oxydatif que l'on pourrait comparer à celui de « la rouille sur du métal », perturbe le bon fonctionnement de l'organisme, et, accélère son vieillissement. Outre cet effet sur le vieillissement,

sement, les radicaux libres en surnombre peuvent également être impliqués dans l'apparition de certaines maladies.

De nombreux agents de notre environnement (pollution atmosphérique, pesticides, solvants, peintures, additifs ...) ou certains de nos comportements (stress, tabagisme, surexposition solaire, excès de sucres, graisses saturées, pratique sportive trop intensive...) favorisent l'augmentation de la production des radicaux libres.

Toutefois, certains éléments peuvent neutraliser l'effet néfaste de l'oxydation des radicaux libres sur nos tissus : ce sont les antioxydants. Ces antioxydants, principalement produits par le corps, vont contrer ce mécanisme d'oxydation, mais ils peuvent également être apportés par notre alimentation, constituant ainsi une aide supplémentaire et précieuse pour combattre les radicaux libres.

Il suffit donc de trouver un équilibre entre la production de radicaux libres et leur élimination par les antioxydants comme : les fruits et légumes crus, les légumes secs, les oléagineux, les céréales complètes, les fruits de mer, les crustacés, le poisson, les abats, le thé vert.

3. AUTRES AGENTS

Il s'agit principalement de la diminution des hormones sexuelles, consécutive à la ménopause ou à l'andropause.

L'âge augmentant, chaque organe subit les effets du vieillissement avec une perte d'élasticité générale, qui va modifier son apparence et son fonctionnement. Progressivement, nos fibres élastiques font place à des tissus adipeux ou fibreux. Ce phénomène démarre tôt chez l'individu et s'accélère après 50 ans.

✚ Le système nerveux

Entre 20 et 85 ans, le cerveau perd 12 % de son volume entraînant :

- une coordination motrice affaiblie,
- une diminution des fonctions d'apprentissage et de stockage de la mémoire des faits nouveaux,
- une baisse de l'impact des émotions sur la pensée,
- une altération du goût et de l'odorat.

Ce vieillissement retentit sur le psychisme et les facultés mentales, mais avec une intensité très variable d'un individu à l'autre. Si le 3ème âge correspond à une longue période marquée par une vie parfaitement active et indépendante, le 4ème âge commence avec la perte d'autonomie physique et/ou psychique, nécessitant une aide quotidienne ou un placement en institution.

✚ L'appareil cardio-vasculaire

Un durcissement des parois des vaisseaux diminue leur élasticité et leur adaptation à l'effort ou au stress. Diverses maladies (hypertension, excès de cholestérol, troubles immunitaires) accélèrent leur détérioration.

Le cœur perd lentement sa puissance et sa capacité à s'adapter à l'effort par des battements plus rapides et moins efficaces.

❖ L'appareil digestif

Toutes les sécrétions hépatiques, pancréatiques et intestinales se réduisent. Les aliments, moins bien digérés, sont plus mal absorbés par l'intestin, phénomène accentué par une mastication moins puissante. La constipation, par baisse de motricité (paresse intestinale), devient plus fréquente.

❖ L'appareil urinaire

Entre 40 et 80 ans, les reins perdent la moitié de leurs néphrons. Ils peinent à épurer le sang de ses déchets et à assurer une autre fonction essentielle : le maintien de l'équilibre sels/eau.

L'atrophie des muscles de la vessie favorise l'incontinence.

❖ L'appareil locomoteur

Entre 30 et 70 ans, on perd 30% de sa masse osseuse et la moitié de sa masse musculaire active. Dès 25 ans, les muscles perdent de leur vitesse et de leur puissance de contraction (1% par an).

Les articulations sont également touchées. Elles s'enraidissent.

❖ L'appareil endocrinien et génital

Pas besoin d'être acrobate ou sportif de haut niveau durant sa vie pour solliciter ses articulations. Que ce soit les doigts et les mains, l'appareil locomoteur est sollicité au quotidien, et les articulations sont fréquemment touchées par l'arthrose dès que les facteurs de vieillissement sont réunis.

L'arthrose "se caractérise par la dégénérescence du cartilage articulaire qui perd en épaisseur, se fissure et finit par disparaître. Cette destruction conduit à un remodelage de l'os adjacent et à la formation d'excroissances osseuses".

Les symptômes de l'arthrose se manifestent par "des douleurs, des raideurs et des gonflements au niveau des articulations accompagnés par une gêne fonctionnelle et une altération de la qualité de vie. Les articulations les plus touchées sont celles du genou, de la hanche et les petites articulations de la main".

Diminution des sécrétions par l'ensemble du système glandulaire.

A partir de 50 ans, la ménopause s'installe chez la femme, les règles s'arrêtent, une partie des organes génitaux s'atrophie, sécrétions hormonales et lubrification vaginale se réduisent. La reproduction naturelle n'est plus possible.

L'homme reste fertile très longtemps, mais les érections sont moins fermes, moins rapides et moins répétitives. L'hypertrophie de la prostate, courante après 70 ans, gêne les fonctions urinaires et génitales.

❖ La peau et les phanères

La peau va se rider, l'affaissement général des tissus va modifier la physionomie. Les cheveux se raréfient et les ongles perdent leur dureté naturelle.

✦ La denture

Le vieillissement des organes dentaires se traduit par des fissures de l'émail, des usures qui peuvent gêner la mastication. Les dents se fragilisent et deviennent grisâtres. Par ailleurs les tissus de soutien des dents (gencive, ligament et os) vont également régresser ce qui a pour conséquence un affaiblissement de la rétention de la dent au sein de son alvéole, un risque de déchaussement, et une perte de hauteur de l'étage inférieur de la face et ce d'autant plus s'il existe des édentations.

4. IMPACT DU VIEILLISSEMENT SUR LA PERSONNALITÉ

✦ La personnalité (lien avec les profils socio-psychologiques du module 1)

Les psychologues décrivent 5 grands types de personnalités liées au vieillissement, plus ou moins présentes chez chacun :

- Le mature est actif, tolérant et il s'adapte parfaitement à son évolution.
- Le blindé est mentalement rigide, a peur de la déchéance et s'enferme avec délices dans ses souvenirs de jeunesse.
- Le pantouflard est passif, dépendant, indulgent envers lui-même et utilise son âge pour valoriser son inactivité.
- Le mécontent est amer, méfiant, intolérant, agressif et pessimiste, anxieux face à la mort ; il en veut au monde entier de son état et de ses échecs.
- Le déprécié est dépressif, insatisfait de sa vie, sans estime de soi et envahi de regrets sur le passé ; il envisage la mort comme une délivrance ou une finalité.

LES TROUBLES MENTAUX

L'anxiété, les troubles de la mémoire, de l'humeur ou du comportement accompagnent la dégradation des fonctions intellectuelles du très grand âge. La maladie d'Alzheimer est une démence progressive et irréversible alors que d'autres démences, liées à un accident vasculaire cérébral ou à un traumatisme, sont plus subites. Il existe aussi des démences réversibles, liées à des intoxications ou à des carences alimentaires par exemple.

5. POURQUOI PERD-ON L'ESTIME DE SOI EN VIEILLISSANT ?

Plusieurs facteurs peuvent mener à la perte de **l'estime de soi chez la personne âgée**. La vie entraîne une succession de pertes : perte de l'enfance, perte de la jeunesse, décès d'un parent, etc. Avec l'avancée en âge, ces pertes sont plus nombreuses : perte du travail (retraite), perte du rôle familial, perte d'autonomie, perte de l'image de soi, perte d'idéaux non réalisés, etc. La personne âgée, confrontée à ces difficultés, peut arriver à remplacer ces pertes par de nouveaux centres d'intérêts. Lorsqu'elle n'y arrive pas, elle risque de s'isoler progressivement et de se replier sur elle-même.

Le départ à la retraite est un facteur important qui amène à la perte du travail. Lorsque l'on a une activité professionnelle durant une grande partie de sa vie, que l'on a des responsabilités, des tâches à accomplir chaque jour, être à la retraite peut être un cap difficile à passer. On se sent inutile, on s'ennuie, on pense que nos activités n'ont que peu d'importance. Cela affecte naturellement l'estime de soi. Pour certains, il est difficile d'accepter de prendre plus de temps pour faire les choses et d'avoir à demander de l'aide.

La perte du rôle familial : les enfants sont grands et ont quitté le foyer familial. Le rôle de parent est constitué d'actions et d'intentions constructives, qui contribuent plus ou moins au sens de l'existence et à la construction de l'identité. Le départ des enfants peut être vécu plus ou moins douloureusement selon l'investissement qui a été réalisé. Il peut être substitué par un investissement auprès de petits-enfants ou petits-neveux.

La perte de l'autonomie, résulte de la perte plus ou moins progressive de ses capacités mentales et physiques. La vieillesse entraîne tôt ou tard un état de dépendance, intervenant de façon plus ou moins progressive (dégradation très lente dans le cas des maladies dégénératives). La dépendance implique le besoin de l'autre, ce qui peut être vécu comme une soumission et peut s'avérer très difficile à vivre.

La perte au niveau de l'image corporelle, le corps se modifie et se fragilise. La personne âgée est amenée à accepter (ou non) qu'elle n'est plus le maître de ce corps vieilli et/ou malade. Il lui faut aussi gérer l'image de ce corps. Cette image peut provoquer de la honte ou des regrets et génère de grands bouleversements au niveau de son identité (et plus particulièrement de son estime de soi). Cette image corporelle peut être aussi fièrement assumée.

III. MAINTENIR ET RESTAURER UNE IMAGE DE SOI POSITIVE

A. C'EST AVANT TOUT SE CONNAÎTRE, C'EST CROIRE EN SON POTENTIEL ET EN SES CAPACITÉS.

D'après la psychothérapeute Isabelle Filliozat, quatre étapes sont indispensables au développement de la confiance en soi. Elle s'acquiert grâce à une sécurité intérieure, une affirmation des besoins, une acquisition des compétences et une reconnaissance par les autres. Le travail de confiance en soi est un travail d'introspection. Un individu qui se connaît, et qui sait s'accepter aura une confiance en lui plus accrue qu'une personne qui passe son temps à se remettre en question.

La confiance en soi se développe et n'a de cesse d'évoluer au cours de la vie d'un individu. Chacun d'entre nous connaît un jour dans sa vie un manque de confiance en soi. Le manque de confiance en soi s'exprime au travers d'une multiplicité de sentiments : timidité, manque d'assurance.

Quand vous vous rongez d'inquiétude pour l'avenir, d'autres répondent : « Tout problème a sa solution » ou « Quoi qu'il se passe, ça ira. » D'où leur vient cette force tranquille ? Sont-ils tombés dans la potion magique ? Ils savent tracer leur chemin et avancer. Faire des choix, s'exprimer.

Leur moteur, c'est la confiance qu'ils se portent. Heureusement, celle-ci n'est pas une force d'airain. Elle n'a rien à voir avec le sentiment de toute-puissance ou l'arrogance. Elle n'exclut pas le doute, la fragilité. Simplement, elle sait transformer les failles en points d'appui.

EXERCICES D'INTROSPECTION

L'introspection vient du latin "introspectus" et signifie "regarder à l'intérieur" de soi. Elle désigne autant l'état dans lequel on est à l'écoute de ses sensations, de ses émotions ou de ses pensées, que les méthodes visant à explorer son monde intérieure, travailler sur soi et apprendre à mieux se connaître.

✚ Faire le récit de sa vie

Racontez votre histoire, les événements positifs et négatifs qui ont marqué votre vie. Comment avez-vous réagi, qu'est-ce que vous en avez retiré ?

Prenez votre temps mais limitez-vous à l'essentiel. Les questions suivantes peuvent vous aider :

- Comment avez-vous vécu cette période ?
- Quels ont été les moments difficiles ?
- Quels sont les éléments positifs à en retirer ? A quels obstacles avez-vous dû faire face ?
- Comment les choses se passaient-elles à l'école ? Et dans votre famille ?
- Etiez-vous satisfait de vos amitiés, de vos relations ?
- Avez-vous été amené à prendre des décisions importantes ?

✚ Enumérer les activités procurant du plaisir

Listez les activités qui vous procurent du plaisir, dans votre vie actuelle ou passée. Analysez les schémas récurrents dans vos occupations préférées. Ils se manifestent sous la forme de verbes (examiner, diriger, construire, planifier, etc).

Par exemple :

Activités favorites : trier et coller mes photos - repeindre un appartement - m'asseoir sur une terrasse et regarder les gens passer - échanger avec mes collègues - aider une amie à repenser son intérieur.

Processus sous-jacents : observer, embellir, conseiller.

Notez les activités qui vous font ou vous ont fait plaisir. Analysez quels processus sous-tendent ces activités.

✚ Réfléchir à l'image que vous donnez

Des études ont montré que les autres nous connaissent souvent mieux que nous-mêmes. C'est pour cela qu'il est intéressant de demander à vos amis quels sont vos talents.

Entrez en action : téléphonez, envoyez un SMS ou un mail à trois personnes de votre entourage. De préférence des personnes qui vous connaissent sous des angles différents, par exemple, votre partenaire, un(e) ami(e), un(e) collègue, un membre de votre famille ou même votre responsable. Demandez leur de réfléchir brièvement à vos trois points forts ou à vos trois qualités les plus marquantes. Demandez-leur de donner un exemple pour chacun.

Mes talents selon...

✦ Envisager les possibles

Pour être au plus près de ce que vous ressentez, suivez vos impulsions et écrivez sans trop réfléchir. Complétez donc rapidement les phrases suivantes.

Si j'avais dix fois plus de courage que je n'en ai actuellement, je

J'hésite au sujet de....

J'ai peur de

Interrogez-vous à présent. Les peurs que vous venez de poser sur le papier sont-elles réalistes ? Comment pouvez-vous les affronter ?

Ce qui me retient....

Ce que je n'aime pas en moi....

Si tout était possible, je...

■ B. PRENDRE SOIN DE SOI

1. SURVEILLER SA SANTÉ PHYSIQUE (LIEN AVEC LE MODULE 2)

En tout premier lieu, se sentir en forme commence par l'adoption d'une attitude préventive : bien respecter les bilans de dépistage, les bilans de santé, penser aux vaccinations, savoir contrôler ses éventuels traitements.

Vivre longtemps augmente le risque de survenue d'une ou plusieurs pathologie(s) chronique(s) (arthrose, maladies cardio-vasculaires, cancer, dépression...) qui vont se rajouter au processus de vieillissement et l'accélérer. On parle alors de vieillissement pathologique. De ce cas, il faut rester vigilant sur son suivi médical et sur ces recommandations. C'est une condition indispensable pour éviter aggravations et rechutes, et pour en diminuer les impacts sur l'image de soi.

2. BIEN SE NOURRIR ET S'HYDRATER (LIEN AVEC LE MODULE 3)

La façon de se nourrir compte beaucoup. La qualité de l'alimentation va permettre de ralentir le vieillissement naturel, de retarder l'apparition de certaines maladies liées à l'âge, et donc de vieillir en ayant une bonne qualité de vie.

UNE ALIMENTATION RICHE EN :

✦ Sélénium, oligo-aliment indispensable pour la peau.

- Son action : ralentir le vieillissement cutané en agissant contre les radicaux libres.
- On le trouve dans la viande, les fruits de mer, les légumes, le fromage, tous les aliments riches en protéines.

✦ Béta-carotène

- Son action : s'opposer à la formation de la collagénase, enzyme destructrice des structures de la peau.
- On le trouve dans les carottes, les épinards, les abricots, les pamplemousses.

✦ Vitamine C

- Son action est bénéfique dans le traitement préventif du vieillissement cutané.
- On la trouve dans les épinards, les choux de Bruxelles, les choux, les agrumes, les tomates, les pêches, les kiwis.

✦ Vitamine E

- Son action : elle agit en synergie avec le sélénium et la vitamine C pour prévenir la dégradation des acides gras essentiels. Préviend le vieillissement cellulaire.
- On la trouve dans les noix, les germes de céréales, les légumes verts, le jaune d'oeuf, le beurre.

✦ Penser à boire, les risques de déshydratation sont plus élevés chez les seniors :

- Décroissement de la teneur en eau corporelle totale : plus les personnes sont âgées, plus la réserve d'eau diminue. Après 60 ans, la teneur en eau corporelle totale n'est plus que de 52 % chez les hommes et 46 % chez les femmes.
- Diminution de la sensation de soif et donc des apports hydriques. Ce phénomène est une extension de la diminution de l'appétit due à l'âge.
- Réduction de la capacité du rein à concentrer l'urine. La sensibilité à l'hormone antidiurétique étant altérée, il s'en suit une augmentation des pertes de liquides.

✦ Les risques de déshydratation augmentent :

- dans certaines affections (diarrhée, fièvre, vomissement, peur de l'incontinence),
- avec la prise de médicaments (les sédatifs, les diurétiques, les laxatifs, les anticholinergiques et les psychotiques),
- chez les personnes dépendantes, la difficulté à boire ou à accéder aux boissons du fait de l'altération de leur mobilité, des difficultés de déglutition, des altérations cognitives,
- les troubles visuels et des troubles de la compréhension et de la communication. Un état d'hydratation insuffisant chez des seniors en bonne santé, peut également altérer des performances cognitives telles que la mémoire et l'attention.

Alimentation, goût et plaisir : manger pour se nourrir ne veut pas dire manger sans plaisir. Le plaisir de manger, le goût des bonnes choses est un des petits bonheurs de la vie.

3. BIEN DORMIR

Un bon sommeil favorise la régénération cellulaire (lien avec le module 5).

Après 50 ans, le sommeil prend des rides au fil des années. Outre le vieillissement normal, le sommeil est susceptible d'être modifié par de multiples facteurs, maladies, médicaments, modifications du rythme de vie, perte des repères sociaux...

Quand des troubles du sommeil apparaissent avec l'âge, il faut comprendre ce qu'il se passe. Les solutions se limitent le plus souvent à des changements d'hygiène de vie, mais certaines maladies associées nécessiteront une prise en charge particulière.

Avec le vieillissement, la durée de sommeil varie peu, en revanche, sa qualité et sa rythmicité se modifient.

4. SOIGNER SON VISAGE

Le visage porte une part particulièrement importante de l'image que l'on a de soi, ou de celle que l'on va donner aux autres. Il est donc très important d'être attentif à plusieurs points : les muscles de la face, l'état de la peau qui les recouvre et l'état de la bouche.

❖ Les muscles de la face

Notre visage a une structure propre et déterminée que l'on doit à notre patrimoine génétique, à notre ossature, mais aussi à l'état des muscles qui le sous-tend.

Si l'intérêt de garder une activité physique régulière, quotidienne et modérée a largement été démontrée (module 4), celle plus spécifique, des muscles de la face, est moins répandue.

Et pourtant, le visage, qui comporte une cinquantaine de muscles, est aussi concerné car c'est principalement l'affaissement des muscles de la face qui modifie sa forme et qui lui donne progressivement l'apparence caractéristique des vieux visages :

- des bajoues ou double menton peuvent apparaître suite au relâchement des muscles. la mâchoire s'empâte et, avec le relâchement cutané des joues, forme un bourrelet entre la racine du nez et le coin de la bouche,
- un ovale du visage qui disparaît peu à peu laissant place à une forme plus carrée,
- une perte de volume au niveau des tempes responsable de l'affaissement de la queue du sourcil qui donne un regard de chien battu,
- des poches sous les yeux qui, non traitées, deviennent des valises.

❖ La gymnastique faciale, ça existe !

Que faire lorsque les traits perdent leur fermeté et qu'ils s'affaissent ? De l'exercice !

Si les muscles ne sont pas entraînés, ils s'affinent et ils perdent de leur souplesse et leur forme. Le visage est progressivement privé de son support naturel. Les muscles se distendent et entraînent avec eux le tissu conjonctif.

Complément incontournable des soins classiques pour le visage, la gymnastique faciale fait travailler les muscles sous la peau et agit en profondeur.

On oublie trop souvent que plus de 50 muscles composent la structure de notre face. Leur rôle est aussi important que le rôle de ceux qui composent notre corps.

Les muscles du corps sont là pour soutenir, rendre mobile, architecturer et construire notre squelette. Personne ne peut douter de leur action et de l'importance qu'ils jouent dans notre apparence. Il en est de même pour les muscles de notre visage.

Nier qu'ils puissent avoir un rôle quelconque dans le maintien architectural de notre visage, serait nier le rôle capital qu'ils jouent dans notre corps.

Les résultats sont visibles et durables. Le visage gagne en plastique. Les muscles se tonifient à travers une meilleure circulation sanguine et lymphatique. La peau devient plus souple. Le teint s'éclaircit. Les rides s'estompent.

✦ L'état de la peau

La peau constitue l'organe le plus grand du corps humain : elle représente 16 % de son poids total. Composée de plusieurs couches de tissus, elle forme une barrière de protection de l'organisme contre le milieu extérieur, mais assure également d'autres fonctions vitales. La spécialité médicale traitant de la peau et de ses affections est la dermatologie.

On n'attrape pas des rides comme on attrape un coup de soleil. On ne vieillit pas d'un seul coup mais par étapes. Injustice suprême, comme dans le domaine du surpoids, nous ne sommes pas égaux face aux ravages de l'âge.

En effet, en vieillissant et à l'instar de tous nos tissus, la peau perd en élasticité, ce qui a pour conséquence l'apparition de rides chez tous les individus mais parfois plus précocement selon sa qualité, l'héritage génétique et les pratiques individuelles (exposition solaire abusive, insuffisance de soin et d'hydratation de la peau, tabagisme, abus d'alcool, fatigue, stress, mauvaise hygiène alimentaire...).

Des ridules apparaissent très tôt sur le visage. A vingt ans, elles creusent déjà les sillons qui sont les empreintes des rides futures si vous ne prenez pas, très vite, les décisions qui s'imposent.

Elles se situent à l'angle externe de l'œil, nommées aussi rides du rire et sur le front en lignes horizontales, elles sont nommées aussi rides du doute.

Par ailleurs, l'amenuisement des sécrétions hormonales, engendré par la ménopause et l'andropause, participe à accélérer le vieillissement du visage.

✦ Ce qui nous attend d'autre à 60 ans si nous n'avons pas pris notre peau en main

- La peau devient épaisse et parcheminée ou, a contrario, elle joue la transparence, laissant apparaître le réseau veineux.
- La charpente du visage perd du volume, semble rongée par les termites, le front est moins bombé, les yeux plus enfoncés dans les orbites, le nez se pince.
- Les rides non traitées sont devenues de véritables sillons.
- La peau est un organe qui permet le contact avec l'extérieur : la peau se déshydrate, une sécheresse trop importante peut entraîner des démangeaisons et affections (prurit). La peau subit une transformation de sa pigmentation et des tâches (brunes, blanches, etc.) apparaissent.
- La peau permet des échanges organiques :
 - elle absorbe des substances (des crèmes par exemple) par les glandes sudoripares,
 - elle rejette des déchets (urée, chlorure de sodium).
- Les rides se multiplient et sont de plus en plus profondes. Les muscles « fondent », en particulier ceux du visage, du ventre et des fesses.
- La peau donne des informations au cerveau afin de réguler la température du corps. Elle permet de déclencher un mécanisme de défense contre le froid (frissons) ou contre le chaud (sueur). Grâce à son tissu adipeux, elle protège du froid. Le mécanisme de défense contre le froid ou le chaud diminue. Le contrôle de la température corporelle s'en trouve modifié.
 - La peau exerce une protection du corps contre :
 - la pénétration des microbes,
 - les chocs (grâce à son élasticité).

- De plus, elle est imperméable et constitue le site de la synthèse de la vitamine D grâce au soleil. Le rôle protecteur de la peau perd de son efficacité, elle devient plus fragile face aux microbes et aux mycoses. L'élasticité de la peau s'affaiblit. La peau est plus fine et résiste moins bien aux agressions telles que les frottements ou les cisaillements.
- La peau exerce un rôle majeur dans la cicatrisation. Le pouvoir de cicatrisation diminue.

✚ L'état de la bouche

En vieillissant, la bouche va se pincer, s'amincir. Les lèvres palissent et perdent leur aspect pulpeux.

Tous les organes que la bouche contient, dents, muqueuses, gencives, langue, glandes salivaires, os de la mâchoire, vont également vieillir comme les autres et diminuer leur fonctionnalité. D'éventuelles prothèses mal adaptées deviennent fréquentes et des foyers infectieux non visibles ont pour conséquence d'induire une mauvaise haleine qui, pas toujours perceptible pour soi-même, est pourtant fortement gênante pour autrui.

La bouche fait partie intégrante du visage.

CONCLUSION

En synthèse, comment retrouver confiance en soi ?

Diverses actions peuvent aider à se sentir mieux et à accepter plus facilement les changements vécus à ce moment de la vie.

- Prendre soin de soi : pratiquer une activité physique, avoir une bonne hygiène de vie, faire des choses positives pour soi. Le bien-être physique impacte naturellement le moral.
- Prendre soin de son cerveau : il est possible d'atténuer les effets de l'âge en continuant à avoir des activités intellectuelles. Par exemple, en lisant, en faisant des mots croisés, ou encore en travaillant sa mémoire avec des exercices.
- Rester actif : la retraite c'est le moment de trouver de nouveaux hobbies, de reconstruire le lien social parfois en partie perdu en cessant de travailler. Pour cela, on peut s'inscrire à des clubs pour partager des activités avec des gens de son âge et avec les mêmes intérêts. Enfin, si l'on en a la possibilité, c'est l'occasion de prendre le temps de voyager.
- Transformer le négatif en positif : vieillir n'est pas toujours chose simple, cela peut apporter des désagréments. Mais vieillir, c'est aussi et surtout avoir de l'expérience, des connaissances, pouvoir prendre le temps, prendre du recul, etc. Il faut alors savoir tirer profit de cela et partager avec les plus jeunes cette expérience (avec ses petits-enfants notamment).
- Faire du bénévolat : se rendre utile à la communauté est également un excellent moyen de se sentir valorisé. Devenir animateur des Ateliers Vitalité, des ateliers PEPS Eurêka ou toutes autres actions collectives proposées sur votre territoire.
- Être bénévole dans une association et aider les plus démunis par exemple (associations sportives, culturelles, caritatives...). Selon ses convictions et sensibilités, chacun peut trouver une association pour donner de son temps.
- Prendre du plaisir : chacun a sa propre conception du plaisir et des petits plaisirs qui peuvent être très simples : préparer un repas, prendre le temps, flâner ou bien rêvasser.
- Et ne pas oublier les visites régulières chez son médecin et son dentiste, même en l'absence de douleur et même si l'on n'a plus de dents naturelles.

POUR EN SAVOIR PLUS

- ✦ **Santé Publique France – Rubrique sur les compétences psycho-sociales**

<https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales-cps>

Une infographie et une brochure datant de 2023 sont disponibles

- ✦ **Organisation Mondiale de la Sante (OMS) : vieillissement et santé**

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>



L'essentiel & plus encore