

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 31 (2001)  
**Heft:** 5

**Artikel:** L'estime de soi se cultive  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828360>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

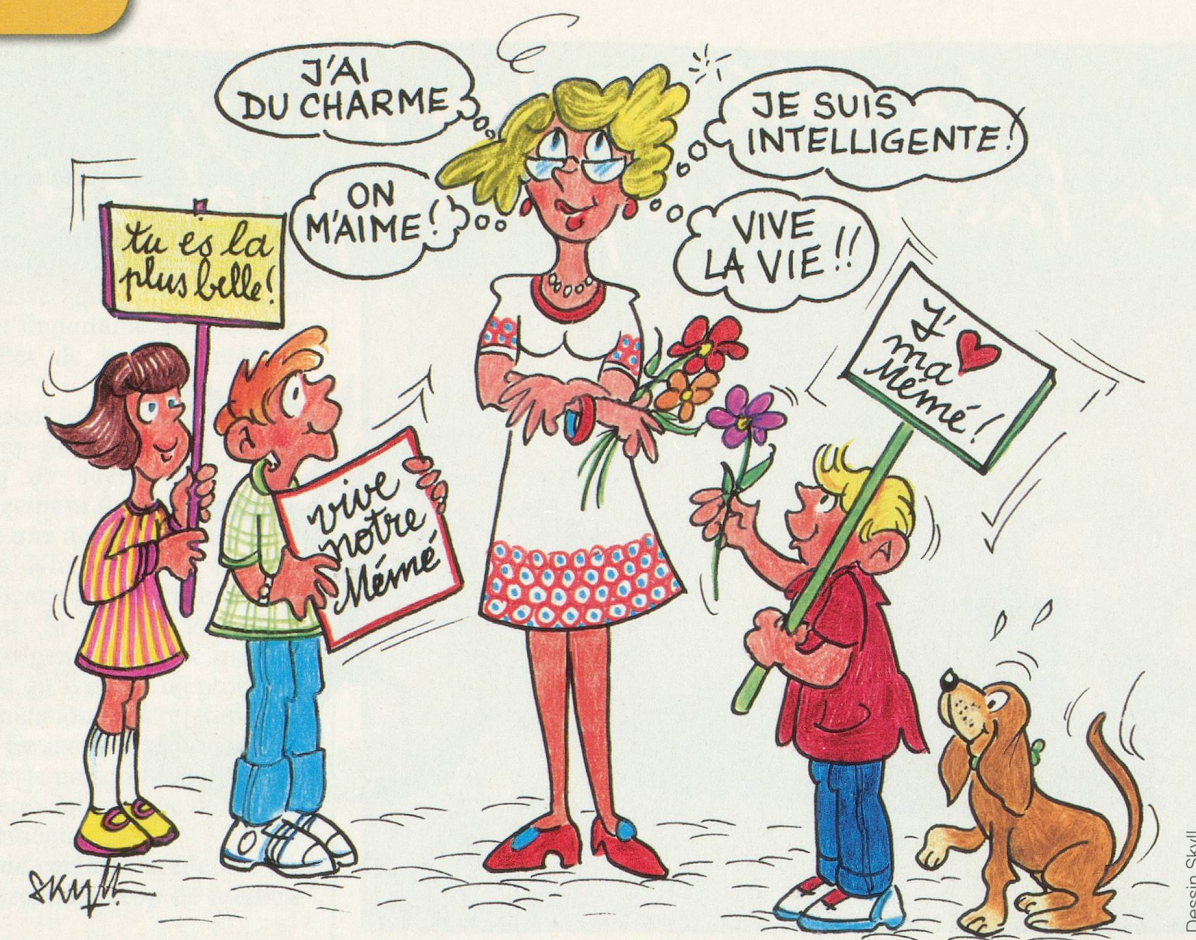
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## L'estime de soi se cultive

Les femmes ont l'art de se mettre dans des situations inextricables, par manque de confiance en elle-mêmes. Judy Sheindlin, 55 ans, est juge aux Etats-Unis. Lasse de voir sombrer des femmes dans la détresse, elle livre quelques trucs pleins de bon sens pour se montrer sûre de soi.

**P**artant de son expérience de juge au Tribunal des affaires familiales, Judy Sheindlin a écrit un petit livre plein d'humour et de sens pratique, tout à fait revigorant, intitulé *la Beauté est éphémère, la bêtise éternelle*. Il s'adresse en particulier aux femmes, mais devrait passer aussi entre les mains des hommes. «J'ai eu l'occasion de rencontrer, au cours de mes années de service en tant que juge, des milliers de femmes, de tous les groupes d'âge, et impliquées dans toutes les formes de situations envisageables: des jeunes femmes enceintes, des divorcées sans le sou, des femmes

battues, des victimes de maltraitance émotionnelle, des femmes sans ressources, etc. Il existait entre elles un dénominateur commun: le manque d'estime de soi. L'estime de soi est directement liée à la confiance, vous savez, cette attitude qui vous fait arriver à vous répéter: tu peux y arriver.»

Judy Sheindlin ne manque pas de citer son propre exemple. Elle raconte ainsi qu'elle avait toujours eu l'habitude qu'un pompiste vienne faire le plein de sa voiture dans les stations-service. Or, les pompistes ont fini par disparaître au profit des stations en libre-service. «Mon

vrai problème tenait en ce que la manœuvre, dans son ensemble, me semblait impressionnante. La pompe à essence me faisait l'effet d'un mystère issu de la haute technologie extraterrestre, avoue-t-elle. Mais un jour, il n'y avait que moi, la voiture et la pompe à essence en libre service. Et je l'ai fait! Si vous saviez l'impression de liberté, de puissance, d'autonomie que j'ai ressentie!» Franchement, qui n'a pas eu, une fois au moins, une bête noire comme une pompe à essence à dompter?

### Justes revendications

Judy fait partie de cette génération qui a dû se battre pour accéder à une profession réputée masculine. Grâce à une éducation donnée par des parents qui ont cru en elle, Judy a su affronter avec aplomb un monde professionnel plutôt fermé. L'attitude des femmes au travail la met souvent en colère: «Etant donné que trop



de femmes n'ont pas pleinement conscience de leur valeur personnelle et manquent de cette totale confiance en soi dont tant d'hommes sont imbus du moment même de leur naissance, elles sont prêtes à accepter de percevoir un salaire moindre d'un travail pour lequel leurs collègues masculins se font grassement payer. Il est encore trop de femmes qui se contentent d'un mot flatteur à la place d'un contrat, d'une caresse sur la tête au lieu d'une augmentation ou d'une prime. Ne faites plus ça! On caresse la tête des chiens et des enfants. Au travail, les femmes, on les paie!»

Dans le monde du travail, les femmes se montrent peu sûres d'elles-mêmes. Mais ce n'est mieux dans leurs relations affectives. Elle cite par exemple le cas d'une femme médecin qui adorait s'acheter des chaussures, ce que son mari, médecin lui aussi, ne supportait pas. Judy la rencontre en ville, des cartons sous le bras. Et la femme, qui se sentait coupable, fit promettre à Judy de ne pas parler à son mari de ses emplettes. Judy conclut: «Pourquoi diable une femme adulte, saine d'esprit et indépendante financièrement, serait-elle obligée de cacher des chaussures à son mari?»

## Le tronc

Pour expliquer aux femmes qu'elles doivent prendre leur existence en main, plutôt que d'attendre que les hommes combent tous leurs désirs, Judy utilise une comparaison forte, un appel à l'autonomie des femmes. Le tronc de l'arbre, c'est le fondement, le cœur, le centre même. Qui donc est le tronc d'arbre au sein de la plupart des ménages, de la plupart des entreprises? La femme. Ce sont les femmes qui créent les racines. Les femmes encore qui insufflent la vie dans les familles, les projets et toutes les formes d'organisation. Mais qui prend soin des femmes? Qui nourrit les racines de l'arbre? Les femmes sont celles qui nourrissent, pas celles qui sont nourries. La nature de la femme est de donner. Mais qui nourrit la femme? Vous êtes le tronc de l'arbre. Vous avez besoin de vous dire à vous-mêmes: «Je dois me fournir à moi-même ma propre nourriture!» Pourquoi ne pas prendre la décision de devenir l'hé-

roïne de votre propre vie? Au lieu de chercher du secours à l'extérieur de vous-même, tournez votre regard vers l'intérieur!

## Bien dans sa peau

Afin de raffermir sa propre confiance en soi, il est important de se sentir bien dans sa peau. «Je m'occupe de moi et de ce dont j'ai l'air parce que ça me fait marcher d'un pas plus léger. Même si vous savez que vous allez vous retrouver complètement seule durant un jour ou deux, il n'y a aucune raison pour ne pas sauter du lit, faire votre toilette, vous maquiller légèrement, vous coiffer et revêtir de jolis habits propres et confortables. Et cela, vous allez le faire pour vous et pas pour les autres.»

Les femmes peu sûres d'elles-mêmes ont tendance à vouloir être ce qu'elles ne sont pas et à se lamenter sur la différence patente qu'il y a entre leur apparence et celles des mannequins des magazines... Elles cherchent à correspondre aux critères masculins, plus fantasmatiques que réels. Judy fait très justement remarquer que si vous suggérez à un homme de se raser le crâne parce que cela vous plaît beaucoup chez un artiste connu, il n'y a aucune chance qu'il se précipite à la salle de bains pour le faire!

## Lâcher la rancune

Pour avoir tranché dans toutes sortes de conflits, Madame le juge se déclare atterrée par le nombre de mésententes qui occupent l'énergie mentale et physique de beaucoup de

personnes. «Je déteste voir ça. Les gens perdent de précieuses années en procédures, à entretenir leurs petites rancunes, panser de vieilles blessures, à crier vengeance pour des offenses réelles ou imaginaires. Ils passent à côté de leur vie; ils ne pourront jamais plus retrouver ces années perdues.» Laissez tomber toutes ces brouilles pour vous concentrer sur l'essentiel, le moment présent.

Judy préconise une méthode pour se débarrasser des états d'âme encombrants: la séance d'apitoiement. Tous les jours, durant un quart d'heure strictement mesuré, vous avez le droit de vous lamenter, de crier, de lancer des coussins par terre, de pleurer. Ensuite de quoi, vous vous mouchez, vous vous remaquillez et la vie continue. Cela vous remet d'aplomb bien plus sûrement qu'une journée à se morfondre au fond du lit.

Judy Sheindlin conclut par un dernier conseil: ne cédez plus à la peur. Bien sûr, chacun traverse des moments de panique, par exemple lorsqu'il s'agit de prendre une décision importante. Mais il faut être capable de faire un tri dans ses peurs, de les relativiser de manière à ne pas se laisser envahir par l'angoisse. Il est utile de se répéter pour soi: «Je n'ai pas peur d'être seule, je n'ai pas peur de me tromper, je n'ai pas peur d'être rejetée, je n'ai pas peur d'être moi-même.» En libérant sa vie de la peur, on devient responsable de son propre bonheur.

**Bernadette Pidoux**

*La Beauté est éphémère, la bêtise éternelle*, de Judy Sheindlin, éditions Jouvence.

## LE DOUTE RAVAGEUR

Patricia\* est amoureuse d'un homme qui, régulièrement, ne lui donne plus signe de vie durant plusieurs jours. Quand elle prend rendez-vous un après-midi pour voir une amie, il lui fait le reproche de ne pas être disponible pour lui à ce moment-là. Et il la convainc qu'elle ne l'aime pas assez. Comme elle a de la peine à se défendre, elle téléphone généralement à une ou deux vieilles amies pour leur

demander conseil. «Crois-tu que je ne l'aime pas suffisamment? A-t-il raison, suis-je un monstre d'égoïsme?»

Vous faut-il aussi souvent confirmation auprès d'autrui de vos opinions? Craignez-vous que l'on ne vous aime plus, parce que vous ne vous sentez pas digne d'être aimée? Vos témoignages nous intéressent. La rubrique *Repères* est ouverte à toutes vos questions.

\* Prénom d'emprunt