1

Look at me!

(Marie-Christine Fave)



Qui suis-je ? Quelle est ma valeur ? On ne se pose pas toujours pour affronter ces questions. Elles restent néanmoins des préoccupations pour tout un chacun, particulièrement à l'adolescence, quand on devient jeune adulte ou quand on traverse une période de transition, de changement. Dans ce chapitre, plusieurs jeunes (lycéens et étudiants[1]) témoignent de la perception de leur identité au fil de ces dernières années et de leur vécu par rapport au regard des autres. Pour des raisons de confidentialité, des prénoms d'emprunt ont été choisis.

Qui suis-je ? « C'est une question qui revient assez souvent, constate Joëlle, notamment quand je suis partie à l'étranger avec le programme Erasmus. Je me suis retrouvée toute seule. Alors on y réfléchit un peu plus. »

1. Un mot sur les jeunes interviewés :
   Joëlle, étudiante en droit, 20 ans
   Lise, étudiante, 20 ans
   Marie, 24 ans, est venue en France pour ses études. Elle est en recherche d'emploi depuis quelques mois.
   Xavier, étudiant en classe préparatoire scientifique, 20 ans
   Esther, lycéenne en première, 16 ans
   Nathan, 19 ans, se réoriente après sa première année à l'université.
   Aurélie, lycéenne en terminale, 17 ans.

Ce que j'apprends sur moi au travers de mes expériences, du regard des autres, de ma propre analyse va nourrir peu à peu une certaine image de moi. La recherche identitaire commence souvent au sortir de l'enfance et ne se fait pas en un jour. Plusieurs facteurs vont intervenir dans ce processus de découverte de soi et de construction.

D'après une enquête, 52 % des jeunes consultés ont déclaré que ce sont les activités qui les ont le plus aidés à définir leur identité. Puis : les parents et la famille (43 %) et les amis (34 %).

Comment je me vois

Mon apparence, mes capacités, mes limites, mes goûts, ma personnalité, mes qualités et défauts, mon vécu … autant d'aspects qui participent à la description de soi. Plusieurs des jeunes interviewés savent évaluer ce qu'ils aiment en eux et ce qu'ils n'apprécient pas.

Mon apparence

À l'adolescence notamment, les apparences comptent beaucoup, comme le montrent les statistiques suivantes :

À la question : *Pensez-vous que votre apparence est un facteur de votre identité*[2] *?* 63 % des jeunes interrogés répondent : Oui. Lors d'une autre enquête, 73 % précisent : « Mon apparence affecte mon estime de soi. »

Lors d'un sondage sur l'estime de soi : 55 % des jeunes signalent avoir une bonne estime d'eux-mêmes, et 45 % une faible estime.

À la question : *Quand vous vous êtes sentis inférieurs, la principale raison était…* L'apparence obtient 59 % des voix. Viennent ensuite les capacités (49 %) ; l'intelligence (38 %) ; la taille

2. *Stage of Life* a contacté plusieurs milliers de lycéens et étudiants dans le monde.
Pour les deux premières questions : sondage sur l'identité (*Teen pool identity*), ils ont reçu 381 réponses en septembre 2014 parmi des élèves essentiellement de la 3e à la terminale (et 10 % d'étudiants) ; 82,5 % de filles.
Pour la question sur l'apparence : 377 réponses en décembre 2012.

(35 %). Lise se souvient des blagues sur son physique : « J'ai du mal avec cela. Après je me dis : Je suis moche, je suis trop ceci ou trop cela. » Nous reviendrons sur les capacités au paragraphe suivant.

> Une enquête quadriennale sur le bien-être physique et moral des adolescents publiée par Santé Publique France démontre que 82 % des collégiens ont une perception positive de leur vie… mais 35,5 % des filles de corpulence normale se trouvent trop grosses[3].

Cet article inclut un commentaire de Xavier Pommereau, chef du pôle Aquitaine de l'adolescent au CHU de Bordeaux :

> La pression esthétique pousse les jeunes filles à être les plus minces et élancées possible. Mais cette mode est en totale contradiction avec la puberté qui fait changer le corps, parfois avec des rondeurs. On recense de plus en plus de crises de boulimie et vomissements coupables suite à cette définition moderne de la beauté.

L'apparence physique joue un rôle important dans la construction de l'image de soi. Quant à la perception que nous avons de nous-mêmes et des attentes des autres, elle ne correspond pas toujours à la réalité !

Mes capacités

« Mon semestre a mal fini : 6/20 et pourtant j'avais travaillé », explique Lise. « Je me suis dit : je suis nulle. Heureusement, mon petit ami m'a recadrée : *Lise, tu ne vaux pas une note !* »

Effectivement, dans la déception et le découragement, Lise a laissé s'entremêler les notions d'être et de *faire*. Il faut veiller à faire cette distinction entre ce que je fais et ce que je suis. Je peux rater un examen, perdre un match, ne pas être très populaire au lycée… mais je ne suis pas nul ! Ce serait confondre réussite/échec et valeur personnelle. Gavin Sutherland, enseignant d'histoire et géographie au

Faire la distinction entre ce que je fais et ce que je suis…

3. Article du journal *La Dépêche*, 24 décembre 2016.

lycée, constate « beaucoup de déterminisme dans les paroles des élèves : je suis nul, je n'y arriverai jamais ». C'est comme si on s'enfermait dans l'échec d'aujourd'hui et dans une vision de soi réductrice.

Xavier n'est pas rentré dans ce processus. Au contraire, quand les cours sont devenus plus compliqués en terminale, il a décidé de demander à Dieu de l'aider et il Lui a fait confiance. Les résultats se sont améliorés et il a alors davantage pris confiance en lui.

Savoir où sont nos points forts et nos points faibles nous sera utile dans la vie, au niveau de l'orientation, de ce qu'on est capable de gérer ou pas… Se connaître aide aussi à se construire.

Mon vécu

« J'ai appris à mieux me connaître par les situations un peu compliquées que j'ai vécues, affirme Xavier. J'ai alors vu mes qualités, mes défauts et ce que j'étais capable de faire ». « En venant en France, ajoute Marie, je me suis rendu compte de comment je m'adaptais à certains changements. Cela aussi m'a aidée à mieux me connaître. »

Les expériences contribuent à nous faire découvrir nos capacités et nos faiblesses. Les circonstances stressantes ou difficiles peuvent notamment nous montrer nos façons de réagir, et parfois nous faire perdre certaines de nos illusions sur nous-mêmes. Pour Martin Luther King,

> la véritable grandeur d'un homme ne se mesure pas à des moments où il est à son aise, mais lorsqu'il traverse une période de controverse et de défis[4].

Ma personnalité

Les traits de caractères, les qualités et défauts, les goûts reflètent en partie la personnalité. Le dicton bien connu : « les goûts et les couleurs, cela ne se discute pas » montre bien la subjectivité des goûts. Ils peuvent d'ailleurs évoluer au cours de

4. Lucien Clerc, *Gouttes de rosée*, *Pour édifier*, Croire Publications, 2013, p. 54.

l'existence. Pour Gavin, « beaucoup d'adolescents construisent leur identité par rapport à une passion au moins. Cette dernière est souvent choisie par eux-mêmes. Quand cela vient des parents, c'est plus compliqué ».

Me comparer

« Je me compare avec des camarades de classe et avec mes sœurs, reconnaît Esther. Cela a un effet négatif. Je sais que je ne devrais pas le faire, mais je le fais quand même. » « Cela me pourrit la vie, confie Lise. Je me rabaisse en me comparant aux autres et je le fais tout le temps. Je voudrais changer. » Quant à Joëlle, se comparer ne l'a pas démolie. « Cela n'a pas tellement impacté mon image de moi, assure-t-elle. Je sais que chacun a des points forts. » De son côté, Nathan signale qu'il y a deux manières de se comparer : les comparaisons abusives (lui, il est plus grand, plus intelligent, il a ceci…) et les comparaisons qui tirent vers le haut (lui, il a travaillé…). « Et là, cela me donne envie de faire mieux. » Se comparer aux autres est un jeu risqué, surtout pour celui qui manque d'assurance. Mais ne pas se comparer, c'est plus facile à dire qu'à faire !

Comment les autres me voient-ils ?

Nous avons tous besoin de reconnaissance. Nous allons donc être naturellement attentifs à l'image que nous envoyons à notre entourage et à celle que nous recevons en retour.

Image envoyée

La première impression que l'on a de quelqu'un se situe au niveau du look, de l'apparence, et éventuellement de l'attitude et des quelques paroles prononcées. « Je ne m'habille pas forcément de la façon que j'avais prévue en me disant : on va me regarder comme ceci… », reconnaît Lise. Certains vont vouloir paraître cools, d'autres se différencier par leur tenue vestimentaire ou coupe de cheveux. Les habits

> sont littéralement un terrain de rencontre entre le regard des autres et ma volonté, et ils me permettent de me situer par

Table des matières

Préface.....3

Chapitre 1
Look at me!.....5

Chapitre 2
L'identité personnelle : approche philosophique.....19

Chapitre 3
Le regard de la société des médias.....31

Chapitre 4
Ne suis-je qu'un paquet de neurones ?.....45

Chapitre 5
Regard biblique sur l'identité.....57

Présentation des auteurs.....70

Achevé d'imprimer en mars 2019
sur les presses de l'imprimerie Sepec numérique
01960 Peronnas (France)
pour le compte des Éditions Excelsis

Imprimé en France
Dépôt légal : mars 2019
1re édition : mars 2019