



## Sport et estime de soi

**Si l'estime de soi renvoie à la psychologie de chacun, notre société ne la conforte pas quand elle « vend » des modèles idéalisés de l'apparence corporelle ou de la réussite professionnelle. En revanche, par le bien-être procuré par l'effort physique et par l'apprentissage ou le plaisir de progresser, la pratique sportive peut nourrir cette estime de soi qui nous fait parfois défaut.**

COURSE À PIED, VÉLO, NATATION, ESCALADE...

# Pratiquer et gagner en confiance

**La pratique d'une activité sportive contribue à l'estime que l'on se porte, en éprouvant nos capacités physiques et par l'image renvoyée aux autres. Elle aide aussi à rendre une confiance perdue à des personnes socialement fragilisées.**

C'est devenu un cliché de commentateur sportif d'affirmer qu'au plus haut niveau, « c'est le mental qui fait la différence ». La psychologie du sport est aujourd'hui une spécialité à part entière et, de la sophrologie à la programmation neuro-linguistique – « je suis le meilleur, je vais gagner, je suis le meilleur, je vais gagner... » –, les méthodes ne manquent pas pour épauler les champions. On en finirait par oublier que si cette confiance soigneusement emmagasinée aide les grands sportifs à décrocher des médailles, la pratique sportive la plus banale contribue aussi chez tout un chacun à revi-

gorer une estime de soi un peu pâlichonne. Quand la réussite technique s'ajoute au bien-être de la pratique, le sport est même parfois une révélation ! « J'ai longtemps été quelqu'un d'assez timide et pas très bien dans ma peau, jusqu'à ce que je m'inscrive un peu par hasard dans un club d'escalade. Je me suis alors rendu compte que j'étais capable de réussir dans ce domaine, et ça a débloqué beaucoup de choses pour moi » témoigne Hervé, 32 ans, commercial à Gap. Pour Chantal, 63 ans, institutrice à la retraite à Saint-Etienne, c'est la marche nordique qui lui a redonné foi en elle-même ! « Le passage à la retraite a été difficile. Je

me sentais inutile et dès que je montais trois marches j'étais essoufflée. Je n'étais plus bonne à rien ! Quand je me suis mise à la marche nordique, ça m'a fait un bien fou. Je me suis sentie mieux dans mon corps et j'ai trouvé un but à mes journées » explique-t-elle.

L'estime de soi est l'une de ces valeurs derrière lesquelles tout le monde court dans notre société moderne. Et face aux images de réussite et de perfection véhiculées par les médias, certains éprouvent le sentiment qu'ils ne sont jamais à la hauteur. Le culte du corps et la tyrannie de l'apparence physique ne sont d'ailleurs pas étrangers au fait que

## LE SPORT COMME ANTIDÉPRESSEUR ?

L'absence totale d'estime de soi est l'un des symptômes de la dépression. « Je ne vauds rien, je ne suis capable de rien » sont les leitmotifs qui tournent en boucle dans la tête des personnes dépressives et les paralysent, leur rognent les ailes... Elles aussi, l'activité physique peut les aider. « Dans l'unité psychiatrique où j'exerce, à Lyon, l'activité physique est l'un des outils thérapeutiques que nous utilisons pour soigner les grands dépressifs, à côté bien sûr des médicaments ou d'autres disciplines comme le théâtre par exemple », explique le psychiatre Frédéric Fanget. Pour autant, même les spécialistes ne peuvent expliquer avec précision comment le sport réussit à améliorer les états dépressifs. Les endorphines produites pendant l'effort – les fameuses hormones euphorisantes du sportif – jouent certainement un rôle. Il est probable également que le sport agisse comme une

distraktion permettant de porter son attention sur autre chose que ses problèmes. D'autres explications, plus psychologiques, sont avancées : « On a constaté que la gestuelle automatique présente dans les sports répétitifs comme la course, le vélo ou la natation rassure le cerveau, qui l'associe inconsciemment au bercement maternel. C'est d'autant plus fort pour la natation où l'élément aquatique vient renforcer cette association » observe le Dr Stéphane Cascua dans *Le sport est-il bon pour la santé ?* (1). Ce dernier conseille aux personnes déprimées de pratiquer plutôt le matin, ce qui a pour effet de déclencher une élévation de la température corporelle, phénomène qui ne se produit plus de façon naturelle quand on souffre de dépression, et de remettre ainsi en route le métabolisme. ● I.G.

(1) Ouvrage paru chez Odile Jacob.



Nord Cotentin Mountain Bike / En Jeu



Tout terrain ou sur route,  
le vélo est un rendez-vous  
avec soi-même.

des trentenaires se jettent à corps perdu dans la course à pied, que des quadras retrouvent le chemin des cours de tennis, que des quinquagénaires accumulent les kilomètres à vélo ou les longueurs de piscine... « *L'un des premiers bénéfiques de la pratique sportive est la reconquête de son image corporelle. Même sans faire des miracles, une activité physique régulière redonne de la tonicité, permet de redessiner sa silhouette et confère donc une meilleure image de soi sur le plan physique* », explique le psychiatre Frédéric Fanget (1). Or c'est d'abord avec son corps et son apparence que l'on va vers les autres : si le regard qu'ils nous renvoient est positif, inmanquablement l'estime de soi en sera bonifiée...

## INSERTION SOCIALE

C'est encore plus vrai pour ceux qui sont en passe de rester sur le bord du chemin. Les Missions locales l'ont bien compris, qui sur le terrain de l'insertion professionnelle et sociale n'hésitent pas à faire appel à une fédération sportive comme l'Ufolep pour travailler avec des personnes en grande difficulté. C'est le cas dans la Somme. « *Durant le stage de six mois que ces personnes effectuent auprès de la Mission locale, nos éducateurs sportifs assurent*

*douze séances de trois heures d'activité physique. Au départ, les stagiaires ont du mal à comprendre l'intérêt d'une pratique sportive, explique le délégué départemental Stéphane Lecossois. Mais ils s'y mettent peu à peu et les résultats sont tangibles : cela se traduit par une autre façon de se tenir, des progrès sur le plan de la musculature, de la souplesse, de la précision des appuis et du sens de l'équilibre.* » À l'Ufolep de l'Oise, qui mène une action similaire, on tient le même discours. « *Après quelques séances d'activité physique, on note chez les jeunes en recherche d'emploi avec lesquels nous travaillons une réelle modification de la posture. Les épaules s'ouvrent, la tête se redresse, le regard se lève : un langage corporel qui montre qu'ils commencent à reprendre confiance et seront plus à même de se confronter à un éventuel employeur* » souligne la déléguée Claudie Azéronde.

Penser qu'il suffit de se forger un corps d'athlète pour être mieux dans sa peau serait néanmoins une grossière erreur. « *Il s'agit bien davantage de se mettre à l'écoute de son corps, de trouver l'activité physique dans laquelle on éprouve du bien-être et ressent des émotions positives. Pas de le malmener et de le contraindre!* » avertit Frédéric Fanget.

Lui-même conseille souvent à ses patients souffrant d'un déficit de confiance en eux de pratiquer des sports de nature ou en extérieur – vélo, course à pied, marche nordique, randonnée, plongée sous-marine, etc. – plutôt qu'en salle. « *Le contexte me paraît plus favorable pour se réconcilier avec son corps* », explique-t-il. Même son de cloche chez Jean-Cyrille Lecoq, psychologue du sport et coach, quand il évoque les salles de remise en forme : « *Pour les personnes peu sûres d'elles et désireuses de faire du sport, l'inscription dans une salle de gymnastique n'est pas toujours une bonne idée. Le culte du corps est souvent très développé dans ces lieux, le regard des autres très acéré, on peut vite y être jugé. Ce n'est donc pas idéal pour les gens mal dans leur peau.* »

## DE L'ENFANT À L'ADULTE

Le « gain » d'estime de soi lié à la pratique sportive dépasse de loin la seule apparence et agit sur la psychologie ou la personnalité, notamment chez les enfants. « *Je suis frappée de voir à quel point le sport peut transformer un enfant. Très souvent, cette pratique ou cette réussite sportive rejaillit sur d'autres domaines, notamment le domaine scolaire. Alors qu'il était en difficulté à l'école, l'enfant s'auto-*

rise à croire qu'il peut inverser la tendance en puisant dans l'assurance acquise grâce au sport» observe la psychologue Anne Gatecel (2). Le constat vaut aussi pour les adolescents. «À cette période compliquée de la vie, faire du foot, du tennis ou de la natation peut aider un jeune à renouer avec un corps qui grandit de manière un peu anarchique, se transforme et donc lui échappe» insiste-t-elle. Quelques années plus tard, on retrouve aussi les mêmes ressorts chez les adultes... «Depuis que je vais chaque jour au boulot en vélo, j'ai un peu plus



Le sport peut aider enfants et adolescents à s'épanouir.

la ligne et monte les escaliers sans m'essouffler. Et si je m'amuse du regard admiratif de ceux qui y voient un exploit, c'est toujours gratifiant» avoue Pierre, un cadre parisien de 45 ans. La transformation est plus radicale encore pour Solange, 47 ans, psychomotricienne à Aix-en-Provence: «J'ai toujours eu une piètre estime de moi. Peut-être parce que mon père, très sévère, ne se contentait jamais des résultats que j'obtenais à l'école ou en équitation. Il en fallait toujours plus, et j'ai fini par me persuader que j'étais nulle! Récemment, je me suis remise au sport, à la course à pied. Au début, au bout d'un quart d'heure j'étais épuisée. Puis, petit à petit, j'ai repoussé mes limites. Aujourd'hui, je prépare un semi-marathon et vous ne pouvez pas savoir à quel point ça me rend fière de moi!»

## DÉFIS AVEC SOI-MÊME

Comme d'autres, Solange s'est lancée un défi à elle-même et l'a gagné. «S'engager dans une pratique sportive, c'est se retrouver face à soi et inévitablement se poser la question: qu'es-tu capable de faire?» observe Frédéric Fanget. Or le dépassement de soi fait entrer la personne dans un cercle vertueux. «Une réussite entraîne de la satisfaction et donc l'envie de recommencer, avec une foi de plus en plus solide dans ses capacités» précise le psychiatre.

Il convient néanmoins de se fixer des objectifs raisonnables, en rapport avec ses aptitudes. Sinon, l'échec sera probablement au rendez-vous et le remède pire que le mal... Ne pas mettre les stagiaires de la mission locale en situation d'insuccès constitue d'ailleurs une

préoccupation constante chez les éducateurs sportifs de l'Ufolep de la Somme. «Nous prévoyons une progression pédagogique très douce afin de leur donner, à chaque nouveau palier franchi, un sentiment de réussite. Autre élément important: nous privilégions les sports collectifs. Quand la confiance en soi est vraiment défaillante, le groupe peut s'avérer porteur car à plusieurs on redoute moins l'échec que seul. Nous proposons aussi des sports d'équipes très peu connus comme le tchoukball, le kin-ball ou le floorball. Ils ont le mérite de nécessiter moins d'intensité et moins d'engagement physique que le foot par exemple. Et parce qu'ils ne sont pas médiatisés, ils ne véhiculent aucune image de performance ou de compétition, ce qui serait l'exact contraire du but poursuivi» précise Stéphane Lecossois.

## SEUL OU EN ÉQUIPE

Plus largement, toute personne renouant avec la pratique sportive aura intérêt à choisir un sport avec laquelle elle a des affinités et qui ne soit pas, dans un premier temps tout au moins, que contraintes et souffrances. Elle gagnera surtout à ne pas concevoir sa pratique dans la seule perspective de la performance. Elle choisira peut-être d'abord une pratique individuelle mais pourra aussi opter pour un sport collectif ou se pratiquant en groupe, par exemple au sein d'un club, afin de bénéficier du soutien et des encouragements des autres. Mais attention: prendre une licence dans un sport d'équipe quand on ne possède pas le niveau de ses coéquipiers peut aussi s'avérer douloureux, sinon réhébitorique.

L'état d'esprit régnant dans l'association sportive et le fait que celle-ci soit plutôt orientée vers la compétition ou le loisir sont alors déterminants, de même que le discours et le comportement de l'entraîneur. «La personnalité de l'entraîneur va jouer un rôle fondamental dans la reconquête (ou non) de la confiance en soi. Il est indispensable qu'il mette en valeur les personnes dont il s'occupe, qu'il leur parle de manière positive et sache leur fixer des objectifs en rapport avec leur niveau, insiste Frédéric Fanget. On voit hélas parfois certains d'entre eux adopter des méthodes très dures: dans ce cas, le sport devient alors un facteur de dépréciation. Si l'on se retrouve dans ce cas de figure, mieux vaut aller frapper à une autre porte!» De même, si l'on se leurre un peu trop sur ses capacités ou si l'on idéalise le sport et les bénéfices que l'on en espère, on risque également de tomber de haut. «Certes, la pratique sportive peut permettre de déployer des qualités ignorées, de révéler des potentialités enfouies. Mais elle confronte aussi une personne à ses faiblesses, ses limites. Mieux vaut alors être épaulé par un entraîneur qui soit à l'écoute et pourra vous aider à relativiser ou passer un cap difficile», souligne Jean-Cyrille Lecoq. L'estime de soi, cela se construit parfois aussi à plusieurs. ●

ISABELLE GRAVILLON

(1) Auteur de *Affirmez-vous!*, éditions Odile Jacob, nouvelle édition octobre 2010.

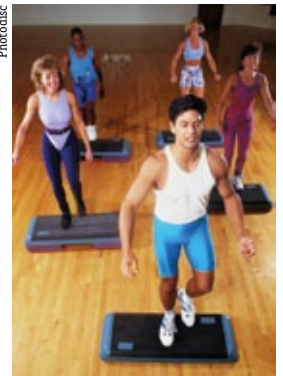
(2) Auteur de *Psychosomatique relationnelle et psychomotricité*, éditions Heures de France.



## GYMNASTIQUE À DOMICILE

Après avoir proposé de la gym d'entretien dans les maisons de quartier, notamment auprès de mères de familles issues de l'immigration, l'Ufolep de l'Oise a mis en place l'an dernier des cours à domicile. « Nous nous adressons à un public de femmes dont certaines sont si peu sûres d'elles qu'elles n'ont jamais osé pousser la porte d'une association pour aller faire du sport à l'extérieur. Voilà pourquoi nous avons décidé d'aller à leur rencontre. Après que l'une de ces femmes a sollicité un rendez-vous, l'une des cinq animatrices sportives participant à ce projet la contacte par téléphone pour un premier échange, un premier diagnostic, avant de se rendre chez elle pour une évaluation. Cela permet de tisser une relation de confiance et de proposer ensuite un cours à domicile, sur-mesure » détaille la déléguée départementale Ufolep Claudie Azéronde. Il n'y a

donc pas que les people qui peuvent s'offrir un coach à domicile ! Mise en place la saison dernière, cette offre a d'ores et déjà bénéficié à une dizaine de femmes qui ont déboursé 15€ par séance (avec possibilité de forfait s'il y a plusieurs participantes). Cette démarche est conçue comme une ouverture vers une pratique physique et sportive, mais aussi comme une ouverture sociale. Et, de fil en aiguille, l'une des bénéficiaires de ces cours de gym à domicile participe désormais aux randonnées Ufolep du samedi matin... ● I.G.



PhotoDisc

## Détenus : sortir de l'enfermement

**Détenus et mineurs délinquants ou considérés comme en danger ont rarement une image d'eux très flatteuse. Le sport devient alors un moyen de se reconstruire un ego plus solide.**

En prison, l'estime de soi est une denrée rare. Même quand ils affichent des allures de caïds ou gonflent leurs muscles au prix de nombreuses heures passées sur les bancs de musculation, les prisonniers sont peu nombreux à s'aimer vraiment, à avoir foi dans leur avenir et leurs capacités à rebondir. « La confiance en soi a d'autant plus de mal à survivre en prison qu'elle n'est plus nourrie par des regards venant de l'extérieur, qu'elle n'a plus de support social » remarque Frédéric Fanget. Derrière les barreaux, le sport n'en est pas moins l'une des façons de se valoriser. Mais les limites sont évidentes et tiennent notamment « aux contraintes et à la manière de pratiquer en milieu carcéral », comme le souligne Patrick Mans, délégué Ufolep de Dordogne.

Chaque été, l'Ufolep propose ainsi des activités sportives quotidiennes et variées aux détenus de la maison d'arrêt de Périgueux alors que pendant l'année, faute de moyens et d'équipements, ceux-ci se contentent le plus souvent de soulever de la fonte ou de jouer au foot. Les plus habiles de leurs pieds se mettent en valeur, mais les autres ne retirent aucun bénéfice personnel de cette activité. Ils se sentent peut-être même encore plus diminués, plus « nuls »... « Nous avons délibérément choisi de leur proposer du volley, du basket, du badminton et du frisbee : autant de sports ou de jeux qui imposent

un vrai jeu collectif ou une réelle collaboration, afin d'empêcher quelques individus d'écraser les autres. On fait tout pour cela : en basket par exemple, on dégonfle un peu les ballons, ce qui rend les dribbles plus difficiles et incite à faire des passes », explique Patrick Mans. Pratiquée avec cette philosophie, l'activité physique permet d'intégrer les moins doués au lieu de les exclure par avance. « Celui qui est d'habitude considéré comme la tête de Turc, le faible sur qui les autres se défoulent, peut parfaitement être mis en situation de gagner un mini-tournoi. Cela lui permet alors de sortir la tête des épaules, de bomber un peu le torse, en tout cas d'être regardé différemment par les autres et, lui aussi, de se considérer autrement » observe l'animateur. Autre élément notable : au bout de quelques séances, certains détenus n'hésitent plus à l'aider à ranger le matériel plutôt que de jeter les raquettes ou les ballons par terre en fin de séance. Comme s'ils étaient devenus plus sûrs d'eux, moins dépendants du regard critique des autres ou du qu'en dira-t-on.

### MINEURS DÉLINQUANTS

Les mineurs suivis par la Protection Judiciaire de la Jeunesse (PJJ) – parce qu'ils sont considérés comme étant en danger ou qu'ils ont déjà des antécédents de délinquants – bénéficient eux aussi très souvent d'un accès au sport. « Ces

jeunes ont tous des parcours de vie chaotiques et difficiles, ont connu beaucoup de ratés et d'échecs », explique Emmanuel Ygout, référent sport au ministère de la Justice, en charge de la PJJ. En général, le sport est un bon moyen pour casser les barrières et tisser une relation éducative. »

Si, parce qu'ils sont populaires auprès des jeunes, le football ou les sports à sensations sont souvent privilégiés, d'autres activités physiques sont aussi proposées. « Tous les sports se valent pour redonner confiance à un gamin en difficulté : c'est la manière de pratiquer qui fera la différence. Ainsi, nous ne poursuivons aucun objectif de compétition ni de performance. Notre seul but est qu'à travers une pratique sportive, ces adolescents commencent à faire attention à leur corps, à leur santé. Prendre soin de soi, c'est la première étape pour s'aimer et s'accorder du crédit. Nous comptons aussi beaucoup sur la relation instaurée avec l'éducateur sportif au fil des entraînements : accepter de s'appuyer sur lui pour progresser techniquement permet à ces jeunes d'apprendre la confiance, d'abord vis-à-vis des autres, puis d'eux mêmes » affirme Emmanuel Ygout.

Et si un jour ils font la démarche de s'inscrire dans un club comme n'importe quel ado et de s'adonner à une pratique régulière, alors le pari sera gagné. ● I.G.

## Moto, VTT, skate : quelles protections ?

Dans les sports dits « à risques » comme le VTT, le motocross ou le skateboard, on ne peut que conseiller le port de protections... adaptées !

**E**nserrés de la tête aux pieds dans des protections, les adeptes du motocross ou du VTT de descente ont des airs de chevaliers des temps modernes. Mais ces genouillères, coudières, jambières protège-tibia, dorsales et autres tours de cou qui composent leur armure sont-ils toujours efficaces ? Les réponses du Dr Marc-Hervé Binet, médecin de montagne à Avoriaz et spécialiste en traumatologie du sport.

### Le casque

Ultralégers, en forme de bol et ne couvrant que le sommet du crâne, les casques de vélo peuvent-ils vraiment protéger les vététistes les plus audacieux ? « Pour ceux qui font du VTT de descente et roulent très vite, la réponse est clairement non ! Il faut alors impérativement opter pour un modèle couvrant l'arrière du crâne, la zone occipitale. L'idéal en cas de grande vitesse est même d'utiliser un casque intégral, qui offre une protection des maxillaires et limite les traumatismes faciaux. » Veiller également à ce que le casque soit bien adapté à la morphologie du crâne, le contenant sans trop le serrer.

### Les protections de poignet

Principal souci : elles sont souvent utilisées indifféremment pour plusieurs sports alors qu'elles ne sont pas adaptées à tous. « Porter des protège-poignets de skate ou de roller pour faire du snowboard est par exemple une très mauvaise idée. En effet, ces protections sont conçues pour être utilisées sur le macadam. Leur rigidité leur permet de bien glisser sur cette surface : non seulement la paume de la main est protégée d'une plaie mais, surtout, le poignet ne se bloque pas et ne se fracture pas. Au contraire, dans la neige, la rigidité de la protection accentue l'enfoncement et il y aura alors blocage du poignet. Sans compter que ce matériau dur va agir comme un bras de levier, augmentant encore la probabilité d'une fracture, en général située juste au-dessus de la

protection. » La protection de poignet idéale pour le snowboard monte haut sur l'avant-bras afin d'absorber le choc, est assez rigide pour empêcher l'hyper-extension du poignet vers l'arrière mais pas trop pour ne pas le bloquer en cas de chute !

### La dorsale

Obligatoire pour la pratique du motocross, très prisée en VTT et de plus en plus en snowboard, la protection dorsale n'est pas pour autant efficace à 100%. « Les sportifs qui l'utilisent pensent être totalement à l'abri de graves traumatismes de la colonne. En réalité, la dorsale ne les protège que contre les chocs directs, par exemple quand ils tombent à plat dos. Or ce ne sont pas les plus graves : cela fait mal, on a un hématome mais pas de fracture des vertèbres pouvant entraîner une lésion de la moelle. La fracture intervient plutôt dans un contexte de tassement de la colonne : quand on chute de haut et que l'on retombe dans l'axe, debout ou assis. » La dorsale n'en constitue pas moins un élément de protection très utile, surtout quand elle se prolonge par une mousse couvrant la cage thoracique et amortissant les coups sur les côtes. Choisissez de préférence une dorsale « asymétrique », apte à se fléchir davantage vers l'avant que vers l'arrière, afin d'éviter une hyper-extension de la colonne.

### Le tour de cou

De nombreux adeptes de motocross portent des tours de cou. À juste raison ? « L'un des soucis du motocross est la lourdeur du casque, en général plus d'un kilo. Avec la vitesse, la tête peut se transformer en véritable projectile en cas d'arrêt brutal, et les cervicales subir des lésions. Le tour de cou peut prévenir ce risque, à condition d'être très rigide et parfaitement solidaire à la fois du casque et de la dorsale. Autant un tel dispositif est adapté à la Formule 1, autant il est peu compatible avec le pilotage d'une moto qui exige une certaine mobilité de la tête. » Aussi les tours de cou le plus souvent utilisés n'assurent-ils qu'une protection relative (1).

### Les genouillères et coudières

Elles sont indispensables pour les adeptes du skate et du roller, mais ne préviennent pas complètement les chocs les plus violents. « Ces coques peuvent éviter une plaie mais pas la fracture. À moins qu'elles ne soient équipées à l'intérieur d'une mousse amortissante, ce qui n'est pas toujours le cas. »

En conclusion, les protections sont toujours conseillées, parfois indispensables, mais doivent être adaptées à la pratique. Il ne faut pas non plus croire qu'elles constituent une assurance tous risques. Le sport, ce n'est pas du cinéma : ce n'est pas parce qu'un pilote de motocross ressemble à Robocop qu'il en devient invulnérable... ●

ISABELLE GRAVILLON

(1) « À la différence de la dorsale, la Fédération française de motocross n'a pas décidé de rendre le port de cette protection obligatoire. Il semble que l'on manque encore de recul pour déterminer si les bénéfices qu'elle permet sont supérieurs aux éventuels effets négatifs » note de son côté Michel Cœugniet, élu Ufolep chargé des sports mécaniques moto.



Pas de motocross sans protections adaptées.

## LE HANGAR SENSIBILISE ROLLERS ET SKATERS

Installé à Nantes et géré par l'Ufolep de Loire-Atlantique, le Hangar est un skate-park qui, entre ses adhérents individuels et l'accueil des écoles et des groupes, accueille chaque année 8 000 jeunes adeptes de la glisse urbaine. Avec un message fort sur la sécurité et l'usage des protections. « Le port du casque est obligatoire pour tous. Concernant les autres protections – coudières, genouillères et protège-poignet –, elles sont obligatoires pour les groupes et les scolaires, et fortement conseillées pour les pratiquants individuels, explique Cédric Lannezval, responsable pédagogique. « Nous avons aussi un espace exposition où ces recommandations et les consignes de sécurité sont mises en scène sous forme de BD. Pour les écoles, l'exposition se décline aussi dans une mallette qui contient également un DVD sur les traumatismes crâniens et l'intérêt du port du casque. » ● P.H.B.