

Restaurer l'estime de soi

Certaines expressions ont une destinée bien curieuse. Ainsi, dire de quelqu'un qu'il a de l'amour « propre » est souvent perçu comme si cet amour à son égard était quelque chose de malsain ou d'égoïste, pour ne pas dire sale. Voilà bien un exemple du détournement opéré par une culture qui assimile l'amour au respect ou à l'attention bienveillante portée à l'autre, jamais à soi-même. Comme si on pouvait séparer les deux. Cette scission entre nous et les autres est lourde de malentendus et de préjugés pas toujours conscients : ils ont beaucoup à voir avec la perte d'estime de soi. Et d'abord, de qui parle-t-on, quand on parle de confiance en *soi* ou d'estime de *soi* ? C'est la réponse à cette question qui va nous donner la clé pour restaurer notre amour propre... au sens noble du terme.

Evoquer la confiance en soi revient à parler de notre identité, ce à quoi on s'identifie. A y bien regarder, combien ne se prennent pas pour ce qu'ils pensent, ressentent ou font ? C'est en tout cas ce à quoi nous donnons notre confiance. Si on nous demande de soutenir d'autres idées, d'autres valeurs ou de changer d'occupations, la plupart diront « Mais je ne me reconnais pas là dedans, ce n'est pas moi, ça ! » « Ça », c'est précisément l'identité qu'on s'est construite avec ses différentes couches, ce que beaucoup appellent aussi leur caractère, et qui semble immuable. Pourtant, la plupart des gens reconnaissent par ailleurs qu'ils ont « construit » leur personnalité, qu'ils se sont « forgés » un caractère, ou au contraire que la vie ou leurs parents les ont « cassés », qu'un ressort en eux s'est « brisé » suite à un divorce ou une épreuve. Autant de façons de dire que notre identité ne tombe pas du ciel : elle se construit



dans le temps, avec une histoire et des projets d'avenir. Si l'ensemble de nos habitudes de comportement et de pensée nous aident à vivre, on va pouvoir s'appuyer dessus, y croire et donc y puiser notre confiance; si au contraire, ce qui nous a peut-être servi de moyen de survie à une époque dans notre enfance ou notre histoire nous désert aujourd'hui, on risque de perdre cette confiance, de se dévaloriser et de perdre son estime.

Voilà bien le hic : ce qui nous sert un jour nous désert le lendemain. Et ce qui nous permet de nous identifier est le plus souvent ce qui nous différencie des autres. Pourquoi mettrions-nous tant d'acharnement à montrer que nous sommes de tel sexe, telle nationalité, telle région, tel métier, tel milieu économique ou social, au point de revendiquer parfois notre misère, si cette appartenance n'était pas constamment menacée ?

Le personnage que l'on s'est construit est quelque chose de bien fragile: ici, il va récolter des louanges, là-bas, du mépris et de la haine; dans tel milieu, il va être choyé, admiré, dans tel autre, bafoué ou ignoré. Comment faire confiance à un personnage figé, une image de nous-mêmes incapable de s'adapter aux circonstances parce que cela reviendrait à se désavouer, constater sa propre faillite ? Si on ne puise pas sa

confiance et son estime à une autre source, à l'abri des blessures et des coups de la vie, on risque bien vite d'être à la merci des circonstances, heureuses ou malheureuses. Où trouver cette source ?

Les légendes et les traditions du monde entier nous parlent d'un mystérieux trésor caché en nous. Le succès de librairie énorme de « L'alchimiste », relatant l'histoire d'un homme qui part au bout du monde avant de découvrir à son retour un trésor dans son jardin, en est une splendide illustration. Les religions nous parlent d'un au-delà, d'un paradis ou d'un nirvana qui est devenu le séjour des morts, et non le royaume des cieux au cœur de chacun de nous. L'au-delà dont il est question est pourtant l'au-delà de nos pensées, de nos émotions et de nos actes : c'est le ciel de notre conscience. Ce n'est pas par hasard qu'en hébreu, le mot « âme » a la même valeur numérique que le mot « ciel ». Pour peu que l'on prenne un tout petit peu de recul ou de hauteur par rapport à notre personnage, on s'aperçoit bien vite qu'il n'a pas d'autre réalité que celle qu'on lui donne. Si on n'y croit plus, il ne reste plus rien. Nous y voilà.

Au cœur de toute notre agitation se trouve l'œil du cyclone : là règnent un silence et une paix absolue. En apparence, c'est le grand vide, un vide apparemment effrayant parce que, comme le néant de « L'histoire sans fin », il dévore tout sur son passage. Pourtant, notre terreur absolue est notre refuge absolu. Il n'y a plus rien à défendre ni à perdre puisqu'il n'y a plus rien. Rien ne peut l'atteindre. Ce refuge est infiniment proche puisqu'il est là, dans l'instant présent : il suffit d'écouter le silence d'un objet, de regarder l'espace ou de respirer consciemment quelques instants pour y avoir accès. C'est le lieu de

A LIRE:

Quatre étapes pour commencer à vivre
Les atouts du processus Hoffman
 Tim Laurence
 éd. Le souffle d'Or
 2005

POUR EN SAVOIR

PLUS :
Le processus Hoffman
 - un chemin vers soi pour mieux être adulte -
www.institut-hoffman.com
 Tous les stages ont lieu au Clos Ermitage
 67140 Le Hohwald

dossier

tous les possibles, le champ unifié de toutes les forces, le vide créateur. Il est transparent mais permet de voir l'univers. Il est silencieux mais permet d'entendre le bruissement de la vie. Il est impalpable mais permet de nous sentir aimé. A partir de cet espace, il nous est possible de nous redéfinir à tout moment et d'adopter les attitudes les plus adaptées aux besoins du moment. Tout l'art est de cesser de se prendre pour l'image que l'on s'est construite et de s'identifier à sa source.

Bien des approches thérapeutiques promettent de renforcer notre confiance en redorant notre image. On en ressort effectivement avec une image sans doute plus positive, quand tout va bien, mais une prison dorée reste une prison : notre image restera toujours vulnérable en milieu hostile car elle a besoin d'être nourrie et renforcée pour se sentir exister. C'est de l'amour propre mal placé : investir dans une image est un mauvais placement : comme la bourse, elle peut s'effondrer à tout moment.

D'autres approches vont nous faire revisiter notre passé et tenter de lui donner un sens qui rende acceptable notre souffrance : tant mieux, mais que restera-t-il le jour où ce sens en viendra à être contesté ? Si on veut vraiment restaurer l'estime de soi, on doit agir sur les causes, et les causes agissent toujours dans le présent, jamais dans le passé. Ce qui se passe se passe maintenant, le reste est... dé-passé. Et ce qui agit maintenant, c'est la qualité d'attention que l'on se porte.

Si notre attention porte sur ce qui nous relie, il ne peut plus y avoir de séparation autre qu'apparente entre les autres et nous. On ne peut plus aimer les autres sans s'aimer, et on ne peut plus s'accepter ou se respecter sans respecter les autres.

Amour propre et amour d'autrui sont inséparables.

Chacun de nous a exactement ce qu'il mérite, ou plus exactement l'amour qu'il se donne. S'il s'estime indigne d'être aimé, en parfaite santé, de gagner sa vie largement en réalisant ce qu'il aime, comment s'étonner de se retrouver seul ou mal accompagné, en mauvaise santé, avec des soucis d'argent et un « boulot » alimentaire ou sans travail ? C'est là que tout commence et cela commence maintenant ou jamais.

On peut bien sûr se faire aider pour restaurer ce sentiment de dignité, mais une aide véritable ne nous dispensera pas de faire le deuil des attentes ou décisions anciennes pour en reprendre de nouvelles. On se découvre alors non seulement fils ou fille de ses parents mais fils et fille de l'univers, avec un sentiment de renaissance absolument exquis. C'est ce type d'expérience que l'on peut vivre dans une approche comme le Processus Hoffman lorsqu'on se réconcilie avec ses parents, avec son histoire et avec son être intime.

C'est aussi dans cette approche qu'on vit l'expérience de connaître la grâce ou la chance d'un pardon et d'un éveil à sa nature profonde. Suivant la loi d'attraction qui veut que le semblable attire le semblable, il ne nous reste qu'à dire à chacun : « Qu'il soit fait selon ta foi ! »

Karin Reuter
Psychologue, Directrice de l'Institut
Hoffman France
Michel Savage
Consultant RH