



## L'estime de soi

La notion « d'estime de soi » a déjà fait couler beaucoup d'encre, cependant, il est à noter que le lien entre un certain mode « d'être au monde », certains comportements pouvant être considérés comme les « symptômes » d'une difficulté dans ce domaine et cette notion n'est pas toujours établie, notamment quand il s'agit de comportements dénotant une pseudo sur-estime de soi. Aussi, il est pertinent de définir cette notion.

L'estime de soi n'est ni la sur-valorisation, ni encore moins la dévalorisation de ce que nous sommes, de nos actes, paroles, comportements.

L'estime de soi, c'est être juste là, avec soi-même, sans jugement, dans l'appréhension de ce que nous sommes, simplement, dans la conscience d'être « je suis je », et de l'assumer quel qu'en soit les modalités puisqu'elles se meuvent au rythme de l'existence.

Cette attitude procède et repose sur des facteurs essentiels, extrêmement simples et éminemment difficiles à vivre au quotidien, tant ils nécessitent en fait, un autre regard sur nous-même. Ces facteurs sont notamment: l'amour et le respect que nous avons pour nous, la saisie de notre valeur propre

Et, si « l'estime de soi » est l'un des plus précieux atouts de l'être humain, sa carence nous bascule dans un mal d'être et dans des difficultés relationnelles importantes

Ainsi l'appréhension correcte de ce que nous sommes, ou autrement dit une estime de soi adéquate, permet sur le plan pratique de disposer librement et efficacement de nos ressources, de notre créativité, bref de notre richesse et par la même de prendre « notre place » que cela soit au sein de la famille ou dans l'échelle plus vaste qu'est la société.

Elle permet par ailleurs, l'acquisition de l'autonomie affective, dès lors, nous pouvons rencontrer l'autre dans un espace de liberté, de spontanéité, de tolérance et d'amour, au-delà des peurs de jugement, et, des projections qui, qu'elles soient positives ou négatives, nous éloignent de notre réalité en entretenant un système de relations caduque et illusoire propre à nous blesser, à blesser les autres.

Lorsque l'estime de soi est défectueuse nous tombons dans la dépendance à l'égard d'autrui, nous avons besoin pour « être » du regard, de l'approbation, de l'amour des autres, développant des stratégies où, l'indépendance apparente cache une dépendance importante, si forte que l'on préfère par exemple être seul(e) plutôt que de courir le risque d'une rupture affective génératrice d'une angoisse ingérable. Il en est de même au niveau pratique, professionnel où des stratégies d'échecs à répétition nous permettent d'éviter d'être confronté à l'impossibilité

de satisfaire aux messages contraignants que nous nous imposons, de manière inconscientes (voix off)

L'estime de soi caduque se révèle au travers de certains critères tels que : la dévalorisation, l'usage de messages négatifs vis à vis de soi, le fait de raisonner de manière manichéenne, de ne voir que l'aspect négatif des événements, de les minimiser ou au contraire les amplifier...au niveau relationnel la difficulté à se positionner, à se fixer des objectifs propres, la tendance à blâmer les autres, à être jaloux, suspicieux, réactif, susceptible...

Il est difficile de sortir d'un mode « d'être au monde » porté par une mauvaise estime de soi, dans la mesure où ce sentiment que nous avons de nous même, ce regard « assassin », nous l'avons mis en place très tôt dans notre enfance à la suite d'un événement particulier que nous avons intégré comme « échec », « erreur », « faute » et qui, par ailleurs a cristalliser quelque chose de notre être en élément négatif. Nous sommes devenu cet « échec », d'autant plus que nous étions sous le regard d'un autre de référence, impliqué dans un enjeu affectif, ou bien encore que nous avons été ou cru être objet d'une condamnation, là encore impliqué dans une relation d'amour. Dès lors, notre « être au monde » s'articule en fonction de cette croyance et de ces jugements négatifs inconscients.

Or, c'est ici qu'il me paraît intéressant de regarder. En effet, au delà des événements ponctuels vécus négativement : deuils, ruptures, pertes, absence de réussite..., au delà du cercle vicieux qu'entraîne la carence d'estime de soi, c'est dans la conception même de la notion d'échec qui faut aller voir, dans la manière de considérer « l'erreur » que quelque chose se donne à lire.

Ainsi, l'histoire de la philosophie en est témoin, si deux conceptions opposées de l'erreur s'affrontent, c'est de manière presque contemporaine puisqu'il faut attendre Hegel pour que le poids moral de cette notion soit envisagé différemment. Le terme « erreur » vient du mot errare, errer, ou autrement dit dans la conception judéo-chrétienne « être perdu », perdre son âme, être en faute, l'erreur est rattaché au pêché, au mal. Et, c'est bien ce que l'on nous fait sentir lorsque enfant nous nous trompons : si je me trompe, je suis perdu, que va-t-il se passer ? Ne satisfaisant pas aux attentes de l'autre, je perds son amour, je deviens mauvais, l'acte commis me bascule dans l'enfer, et, je suis assimilé au « mal »... il est dès lors difficile d'oser affronter nos erreurs. Du reste quand Descartes écrit « les règles pour la direction de l'esprit » c'est bien pour nous permettre de rester dans le « bon chemin », de la même manière lorsqu'il nous livre le « discours de la méthode », il s'agit d'un acte d'altruisme devant nous épargner l'errance .

Or, et cela constitue un des éléments de la révolution hégélienne, l'erreur, l'échec, la crise constitue le moment dialectique nous permettant de nous approprier les choses, le monde. En effet , tant que je ne me trompe pas , tant que je ne suis pas confronté à la difficulté, à l'erreur, voire à l'échec , il n'est nul besoin de remettre en question ce qui s'offre à moi . C'est parce que je me trompe, parce que je suis devant une difficulté que je vais commencer à réfléchir, que je vais tenter de comprendre, de saisir le monde et ce qui m'entoure, face à la question je m'interroge, je me mets en « marche ». L'être humain est bien trop paresseux pour poser son attention sur les choses pour rien, l'échec nous interpelle, en cela il constitue le moment essentiel nous permettant de progresser. Ainsi, l'estime de soi repose sur deux conceptions philosophiques de l'erreur, qui détermine de manière insidieuse, sa carence ou sa justesse.

Adhérer à la conception judéo-chrétienne de l'erreur, nous invite à un défaut d'estime de soi : l'échec, l'erreur, la perte...me cloue sur place, me sidère et annihile les possibilités de retournement, en m'enfermant dans des schémas négatifs à répétitions ou de toutes façons rien ne vaut la peine de rien. Le monde se divise en deux le bien et le mal de façon figée, et les autres sont bien souvent responsables de tous les maux qui m'accablent.

Adhérer à la conception hégélienne de l'erreur, c'est s'émanciper, utiliser les événements pour rebondir, aller au delà, inventer, devenir alchimiste en intégrant les moments de la vie comme autant de portes à ouvrir,...C'est surtout, prendre ses responsabilités en acceptant de se confronter au regard des autres, à notre propre regard, en décrétant notre pouvoir d'action, notre autonomie, quelque part, notre courage .Courir des risques. Prendre des risques : « si je veux avancer sur le chemin de la vie, de ma vie, il est essentiel que j'encours le risque de me prendre les pieds dans le tapis », à défaut de cela, il me reste la tension intérieure du renoncement, de la mauvaise foi, l'oscillation entre sur et sous estime de soi, bref la soumission à ce qui constitue somme toute une « erreur » en tant que j'accepte d'être réduit au « faire ».

L'estime de soi repose en fait sur l'humilité : accepter d'être parfois « mauvais » aussi bien qu'il m'est nécessaire d'accepter d'être « bon » à d'autres moments, en d'autres domaines, accepter en somme d'être humain avec tout ce que cela comporte, sans jugement , mais dans l'accueil de ce que je suis.

Gillou QUILLET

Descartes : Règles pour la direction de l'esprit

Les méditations métaphysiques

Discours de la méthode

Hegel : La raison dans l'histoire

Phénoménologie de l'esprit

Introduction à l'esthétique : Le Beau

