

PSYCHO/GUIDE

# Trouver *l'estime de soi* sans mode d'emploi



S'adresser **cinq compliments par jour**, établir la liste de ses qualités... **Stop!** Et si, pour nous aimer davantage, nous **laissions tomber les recettes** et les diktats que l'on nous assène à longueur de temps? Si nous empruntons un chemin plus serein? PAR ISABELLE GRAVILLON

**S**ûr, on sera plus épanouie en se portant de l'affection plutôt qu'en se détestant. A condition que cette quête de l'estime de soi ne vire pas au parcours du combattant. «A notre époque, l'obsession de la performance a tout dévoyé. Dès que l'on tente un changement dans notre vie, on le fait sous le signe de la pression et de l'obligation de réussite. Nous nous torturons à intégrer des normes, des injonctions, des modèles qui ne nous correspondent pas, dans l'espoir de mieux faire. Cela nous étouffe», regrette Fabrice Midal, philosophe<sup>1</sup>. Apprendre à s'aimer, oui, mais pas à coups de programmes en 21 jours ou 3 exercices quotidiens! Plutôt en partant à la découverte de soi et de ses atouts, tranquillement.

## Je me fiche la paix!

«Admettons ce postulat: nous ne nous aimerons pas davantage en cherchant à tout prix à devenir plus aimable, en voulant cocher toutes les cases de la femme-mère-collègue-amie parfaite. Pour s'aimer, mieux vaut **abandonner les exigences qui nous verrouillent et nous immobilisent à l'endroit d'un idéal inaccessible**, souligne Nicole Prieur, psychologue et hypnothérapeute<sup>2</sup>. «Nos défauts comme nos qualités sont inhérents à notre réalité humaine. Vouloir les gommer nous ampute d'une part de nous-même, introduit un conflit intérieur, donc nous fragilise. Pas de quoi avancer dans la conquête de l'estime de soi...»

**Je m'y prends comment?** «En cessant d'être en guerre contre nos faiblesses et nos émotions négatives. Nous n'avons aucun mal à aimer un ami tel qu'il est, à lui pardonner ses défauts. Agissons avec nous-même avec cette bienveillance!», suggère Fabrice Midal. Se foutre la paix, c'est parvenir à se dire: je ne suis pas

comme j'aurais aimé être, et alors? Pour décrire cet état d'esprit, le philosophe Michel Foucault évoquait «l'abandon du souci de soi».

## Je me réconcilie avec mon ombre

En décidant de nous laisser en paix, nous allons ouvrir le couvercle de notre «boîte à ombres». Tous ces désirs et aspirations que nous avons mis, un jour, à l'index car ils ne correspondaient pas aux attentes de nos parents, de notre conjoint, de la société. «Enfin libérées, ces ombres vont cesser de nous hanter et nous permettre de nous ressembler de plus en plus, et donc forcément nous rendre plus aimables à nos propres yeux», explique Fabrice Midal.

**Je m'y prends comment?** En répondant «Et alors?» aux petites voix intérieures qui viennent nous rabaisser. «**Sans même qu'on les recherche, des ressources que nous n'avions pas perçues en nous jusque-là vont jaillir**. Ces potentialités non encore advenues vont se matérialiser en actes. Toute une part inconnue de nous, étouffée par des exigences relevant d'une autre histoire que la nôtre, va enfin pouvoir s'exprimer», explique Nicole Prieur.

## J'arrête de me comparer

Je ne tremble pas d'extase en écoutant un opéra de Wagner, je ressens de l'ennui en lisant Proust... Mais j'adore les comédies romantiques et la variété française. Voilà pour quoi je ne m'estime pas: je suis insignifiante, médiocre,

inapte à partager les enthousiasmes des gens de qualité. «**La comparaison avec autrui peut constituer une forme de brutalisation de soi**. Pour ressembler à des modèles qu'on pense supérieurs, nous nous coupons de ce que nous sentons, aimons, de ce qui nous apporte du plaisir», note le philosophe.

**Je m'y prends comment?** «En prenant conscience de la joie, de l'énergie qui rayonnent en nous quand nous faisons des choses en accord avec ce que nous sommes», pense Fabrice Midal. «Nous pouvons aussi mettre en récit ces goûts qui ne sont pas à la hauteur de notre idéal de nous-même, nous raconter ce qu'ils nous apportent, en quoi ils nous comblent. Cela peut nous aider à nous construire une identité plus aimable», avance Nicole Prieur.

## Je mise sur le beau et le bon

Devant le beau, nous vibrons, nous nous sentons vivante. Nous cessons de nous torturer, de nous rêver autre et mieux. On est comme on est, et c'est très bien ainsi», poursuit Nicole Prieur. «**A la manière d'un jeu d'échos, le beau à l'extérieur entre en résonance avec le beau en soi**, vient le débusquer, et nous aide à prendre conscience de toutes les belles choses que nous abritons.» «Le beau et le bon ont le pouvoir de nous élever et de nous restaurer intimement», confirme Fabrice Midal.

**Je m'y prends comment?** Contempler le beau ou le créer – quelle que soit la manière (peindre, cuisiner, écrire, jardiner...) – nous amène

*Nous ne nous aimerons pas davantage en cherchant à tout prix à cocher toutes les cases de la femme-mère-collègue-amie soi-disant parfaite.*



à plus d'estime de soi. En constatant également que les autres peuvent compter sur nous, nous finissons par nous dire que nous sommes sans doute quelqu'un de bien.

## Je me revalorise

Malgré notre bonne volonté, il se peut que nous ne parvenions pas à nous aimer telle que nous sommes. « Au fil des années, cette ritournelle incessante "Je suis nulle, je me déteste" peut devenir une petite musique rassurante dont on n'a finalement pas très envie de se séparer », estime la psychologue. « D'autant que la dévalorisation de soi est une habitude culturelle très ancrée chez nous, sur laquelle notamment est construit tout notre système scolaire », observe Fabrice Midal.

**Je m'y prends comment ?** Face à ces résistances, peut-être aurons-nous besoin de l'aide d'un tiers. Selon le philosophe, peu importe l'approche que nous choisirons : analyse, art-thérapie, méditation... « La seule chose qui compte est que ce thérapeute ne nous demande pas de changer ni de devenir plus efficient. Mais qu'il nous apprenne à nous foutre la paix et à goûter la vie ! Comprendre ce qui nous a amenée à nous détester ainsi, pourquoi pas ? Mais seulement pour le qualifier et pouvoir ensuite le laisser derrière soi », explique-t-il. « Pour que la compréhension ne nous fige pas à l'endroit du problème, adjoignons-lui l'imaginaire si puissant pour transformer le réel », propose Nicole Prieur. Osons le fameux *I have a dream* et rêvons-nous sortie de notre nasse d'autodépréciation, enfin capable d'amour à notre égard. ■

1. Auteur de « Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre », éd. Flammarion.

2. Coauteure avec Bernard Prieur de « La famille, l'argent, l'amour », éd. Albin Michel.

### L'avis de l'experte

Sophie de Mijolla-Mellor, psychanalyste\*

#### L'arrogant s'aime-t-il vraiment ?

« L'arrogance consiste à compenser un déficit d'estime de soi par une certitude, voire une conviction proche d'un délire, qu'on est le meilleur. Elle vient où l'estime de soi fait défaut. Mais ce subterfuge ne la nourrit pas, au contraire, il en réactive le besoin. Au lieu d'être en contact avec sa vie, ce qu'elle peut lui offrir comme réalisations, l'arrogant vit au travers du regard de l'autre, dont il devient dépendant. »

\* Auteure de « Les arrogants », éd. Dunod.