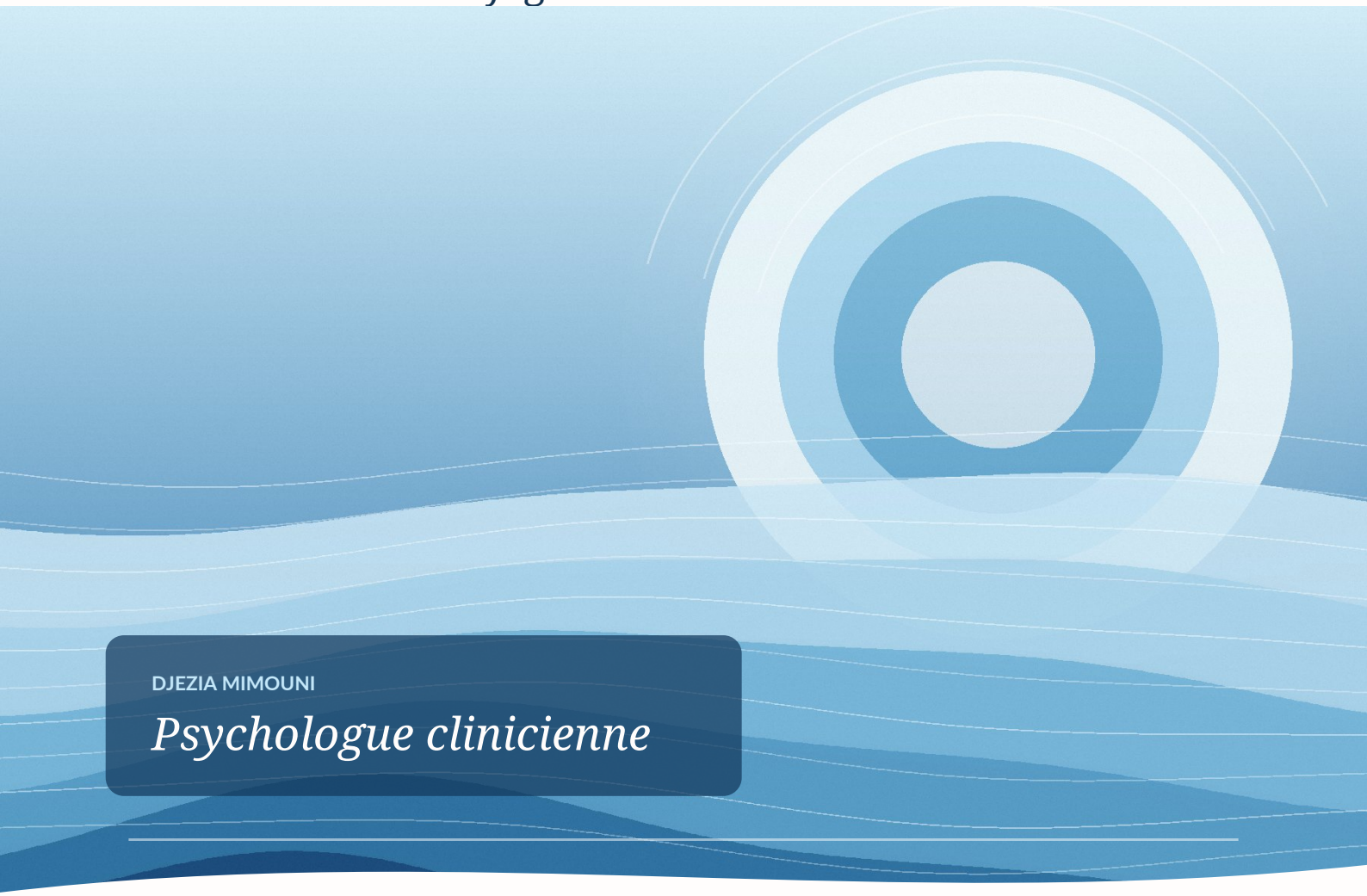
ESTIME DE SOI / ÉMOTIONS / APAISEMENT INTÉRIEUR

Vous n’avez pas à être quelqu’un d’autre pour mériter de vous sentir bien

Apprendre à se regarder autrement, sans se mentir ni se juger.



DJEZIA MIMOUNI

Psychologue clinicienne

OUVERTURE / LE RAPPORT À SOI

Une situation ne résume pas une personne. Une émotion ne définit pas une identité.

Il suffit parfois de peu de chose pour que notre regard sur nous-mêmes bascule. Un message auquel personne ne répond. Une remarque qui nous blesse. Une erreur au travail. Une dispute avec un proche. Une journée pendant laquelle nous n'avons pas réussi à faire tout ce que nous avions prévu.

Et presque immédiatement, notre esprit commence à tirer des conclusions : « Je ne suis pas assez bien. » « Je n'y arriverai jamais. » « Je suis trop sensible. » « Je déçois toujours les autres. »

Ce qui était au départ une simple situation devient progressivement un jugement sur notre personne. Nous ne pensons plus seulement avoir commis une erreur. Nous avons l'impression d'être une erreur.

Et c'est peut-être là que commence une partie de notre souffrance : lorsque nous cessons de faire la différence entre ce que nous vivons, ce que nous faisons et ce que nous sommes.

Pourtant, ces trois dimensions ne sont pas interchangeables.

Ce que nous vivons, ce que nous faisons et ce que nous sommes : ces trois dimensions ne sont pas interchangeables.

DÉCRYPTAGE / 01

Pourquoi avons-nous appris à mesurer notre valeur ?

01

Dès l'enfance, nous construisons progressivement une représentation de nous-mêmes à travers nos expériences, nos réussites, nos difficultés et les relations que nous entretenons avec les autres.

Lorsque l'affection, l'attention ou la reconnaissance semblent dépendre de notre comportement, de nos performances ou de notre capacité à répondre aux attentes, nous pouvons développer une croyance particulièrement fragile : *Pour avoir de la valeur, je dois être à la hauteur.*

À l'âge adulte, cette croyance peut prendre différentes formes. Nous cherchons à être irréprochables pour éviter les critiques. Nous voulons être appréciés de tous pour nous sentir aimables. Nous avons du mal à dire non, de peur de décevoir. Nous nous imposons des exigences que nous ne demanderions jamais à quelqu'un d'autre.

Et même lorsque nous réussissons, le soulagement est parfois de courte durée. Il suffit d'un nouvel échec, d'un désaccord ou d'une déception pour que notre sentiment de valeur soit à nouveau ébranlé.

En psychologie, on parle notamment d'*estime de soi conditionnelle* lorsque la valeur que nous nous accordons dépend fortement de critères particuliers, comme la réussite ou l'approbation d'autrui.

Notre estime de nous-mêmes devient alors dépendante de circonstances que nous ne maîtrisons jamais complètement. Et vivre en ayant constamment besoin de prouver sa valeur peut devenir profondément épuisant.



À RETENIR

« Le problème n'est pas de vouloir réussir ou être aimé. Le problème apparaît lorsque nous commençons à croire que nous ne valons quelque chose qu'à cette condition. »

DÉCRYPTAGE / 02

Ce que vous faites ne définit pas tout ce que vous êtes

02

Imaginez que vous ayez parlé sèchement à une personne que vous aimez. Vous pouvez reconnaître que vos paroles ont été blessantes, éprouver des regrets, présenter des excuses et essayer de réagir différemment à l'avenir. C'est une démarche de responsabilité.

Mais si vous en concluez que vous êtes une mauvaise personne, vous transformez un comportement en identité.

Il existe pourtant une différence fondamentale entre ces deux raisonnements : « J'ai eu un comportement blessant » permet de réfléchir et de réparer. « Je suis une mauvaise personne » risque de nous enfermer dans une condamnation globale de nous-mêmes.

La première formulation concerne quelque chose qui peut être compris et modifié. La seconde réduit toute notre personne à un seul événement.

Cette distinction est essentielle pour construire une estime de soi plus stable. Nous pouvons reconnaître nos erreurs sans nous dévaloriser entièrement. Nous pouvons admettre nos difficultés sans les transformer en défauts définitifs. Nous pouvons être responsables de nos actes sans faire de chaque erreur une preuve de notre indignité.

C'est aussi ce qui permet d'évoluer sans avoir besoin de se détester pour changer.



À RETENIR

« Se respecter ne signifie pas se donner toujours raison. Cela signifie pouvoir reconnaître ses torts sans cesser de se considérer comme une personne digne de respect. »

DÉCRYPTAGE / 03

La manière dont vous vous parlez n’est pas anodine

03

Nous prêtons souvent beaucoup d’attention aux paroles que les autres nous adressent. Mais nous remarquons parfois moins celles que nous nous répétons intérieurement.

« Tu aurais dû faire mieux. » « Tu es ridicule. » « Tu n’es jamais capable de rien. » « Les autres y arrivent, pourquoi pas toi ? »

Ces phrases peuvent devenir si habituelles que nous finissons par ne plus les questionner. Nous les prenons pour des constats objectifs, alors qu’elles peuvent être des jugements automatiques, construits au fil de notre histoire.

En thérapie cognitive et comportementale, nous travaillons notamment à reconnaître ces pensées, à examiner les éléments qui les soutiennent ou les contredisent et à développer des interprétations plus nuancées.

L’objectif n’est pas de remplacer systématiquement une pensée désagréable par une pensée agréable. Il ne s’agit pas de se répéter « Je suis formidable » lorsque nous n’y croyons absolument pas. Il s’agit de retrouver une perception plus juste de la réalité.

Si vous pensez « Je rate toujours tout », demandez-vous si cette affirmation décrit réellement l’ensemble de vos expériences. Si vous pensez « Personne ne m’aime », demandez-vous si ce sentiment douloureux constitue une preuve suffisante pour affirmer cela.

Si vous pensez « Je suis incapable », interrogez-vous sur les circonstances dans lesquelles vous rencontrez des difficultés, mais également sur celles dans lesquelles vous parvenez à agir.

Et nous pouvons apprendre à questionner une pensée plutôt qu’à la subir.



À RETENIR

« Une pensée peut être douloureuse, convaincante, répétitive, sans être pour autant entièrement vraie. »

DÉCRYPTAGE / 04

L’apaisement ne consiste pas à se convaincre que tout va bien

04

Il existe une différence importante entre l’apaisement psychologique et le fait de chercher à se rassurer à tout prix.

Se répéter que tout ira bien, que tout arrive pour une raison ou que nous pouvons surmonter n’importe quelle épreuve peut sembler réconfortant. Mais ces affirmations ne correspondent pas toujours à la réalité.

Nous ne pouvons pas garantir que tout se passera comme nous le souhaitons. Nous ne pouvons pas empêcher les déceptions, contrôler les réactions des autres ou nous protéger de toutes les difficultés. Vouloir absolument croire le contraire risque de nous fragiliser lorsque la réalité ne répond pas à nos attentes.

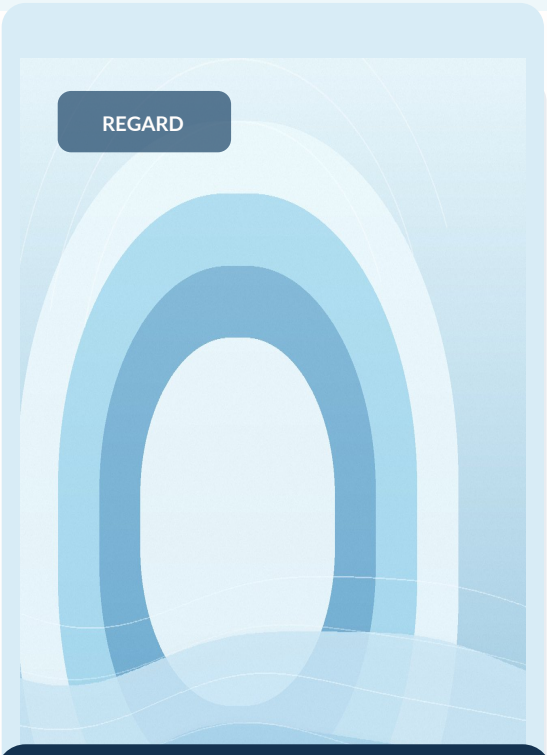
Il existe cependant une autre manière de se rassurer, plus réaliste et souvent plus constructive.

Au lieu de penser : « Je suis certain que je ne rencontrerai aucune difficulté », nous pouvons nous dire : « Si une difficulté se présente, j’essaierai d’identifier les ressources et les soutiens dont je dispose pour y faire face. »

Au lieu de penser : « Je ne dois plus jamais avoir peur », nous pouvons reconnaître : « Je peux ressentir de la peur et chercher malgré tout une manière adaptée d’avancer. »

Au lieu de penser : « Je dois réussir », nous pouvons nous rappeler : « Je vais faire de mon mieux avec les moyens dont je dispose aujourd’hui, et le résultat ne résumera pas ma valeur. »

Ces formulations ne sont pas des promesses de bonheur. Elles permettent de construire progressivement une relation plus réaliste, plus souple et moins menaçante avec nous-mêmes. Et cela inclut aussi la capacité à demander de l’aide.



À RETENIR

« La véritable sécurité intérieure ne repose pas sur la certitude que rien de difficile n’arrivera. Elle se construit notamment lorsque nous développons des ressources pour faire face à l’incertitude. »

DÉCRYPTAGE / 05

Vous n’avez pas à être heureux pour avoir le droit de vivre pleinement

05

Nous confondons parfois une vie satisfaisante avec une vie dans laquelle nous éprouverions principalement des émotions agréables.

Pourtant, certaines expériences auxquelles nous accordons le plus de valeur s’accompagnent aussi de difficultés.

Aimer quelqu’un nous expose à la vulnérabilité. Élever un enfant peut être profondément enrichissant, mais aussi éprouvant. Construire un projet demande parfois de tolérer l’incertitude. Défendre ses limites peut susciter de la culpabilité. Faire un choix important peut nous confronter à la peur de nous tromper.

Ces émotions ne signifient pas nécessairement que nous empruntons une mauvaise direction. Elles font parfois partie de ce qui compte pour nous.

Il est alors utile de distinguer deux choses : ce que nous ressentons à un instant donné et la manière dont nous souhaitons conduire notre existence.

Nous pouvons traverser une période de tristesse tout en préservant des relations importantes. Nous pouvons manquer d’assurance tout en exprimant une opinion. Nous pouvons connaître une période difficile sans perdre de vue nos besoins, nos valeurs et nos aspirations.

Cela ne signifie évidemment pas qu’il faille supporter une souffrance permanente, ignorer ses limites ou renoncer à recevoir des soins.

Mais nous pouvons cesser d’exiger de nous-mêmes un état émotionnel idéal avant de nous autoriser certaines expériences de vie.



À RETENIR

« Une journée peut être difficile sans être dépourvue de valeur. Une période de souffrance ne résume pas toute une existence. »

DÉCRYPTAGE / 06

Apprendre à se traiter avec respect, même dans les moments difficiles

06

Nous pensons parfois que la sévérité nous aide à avancer. Nous nous critiquons pour ne pas devenir complaisants, nous nous mettons sous pression pour rester motivés et nous nous reprochons nos faiblesses pour éviter de les reproduire.

Mais se juger durement n'est pas la seule manière de se responsabiliser. Les recherches sur l'autocompassion montrent notamment que des interventions visant à développer une attitude plus compréhensive envers soi-même peuvent réduire l'autocritique.

L'autocompassion ne consiste pas à tout excuser. Elle consiste à reconnaître notre souffrance, nos erreurs et nos limites sans ajouter systématiquement du mépris ou de la honte.

Prenons un exemple. Une personne qui traverse une période d'épuisement pourrait penser : « Je suis faible, je n'arrive même plus à gérer ma vie. »

Une formulation plus juste serait : « Je rencontre actuellement des difficultés importantes. Je dois comprendre ce qui m'épuise et ce dont j'ai besoin pour retrouver des ressources. »

Dans le premier cas, la personne porte un jugement global sur sa valeur. Dans le second, elle reconnaît une réalité et ouvre la possibilité d'une réponse adaptée.

Parfois, nous avons moins besoin de nous convaincre que nous sommes extraordinaires que d'apprendre à ne plus nous considérer comme insignifiants lorsque nous échouons.



À RETENIR

« Se parler avec bienveillance, ce n'est pas se mentir sur ses difficultés. C'est refuser de les aggraver en se maltraitant intérieurement. »

DÉCRYPTAGE / 07

La confiance en soi et l'estime de soi : deux constructions différentes

07

Ces deux notions sont souvent confondues.

La **confiance en soi** concerne notamment notre sentiment de capacité à accomplir une action ou à faire face à une situation.

L'**estime de soi** renvoie à l'évaluation et à la valeur que nous nous accordons en tant que personne.

Nous pouvons manquer de confiance pour parler en public sans considérer que nous avons moins de valeur que les autres. À l'inverse, nous pouvons être très compétents dans notre travail tout en ayant une estime de nous-mêmes particulièrement fragile.

Cette distinction change profondément notre manière d'aborder les difficultés. Lorsque nous manquons de confiance dans un domaine, nous pouvons développer des compétences, expérimenter progressivement et nous appuyer sur nos réussites.

Lorsque notre estime de soi dépend excessivement de notre performance, il devient important de travailler sur les conditions que nous imposons à notre propre valeur.

Nos compétences évoluent. Nos performances varient. L'appréciation des autres peut changer. Mais aucun de ces éléments ne devrait, à lui seul, déterminer la considération fondamentale que nous nous accordons.



À RETENIR

« Nous pouvons chercher à devenir plus compétents sans avoir à devenir plus méritants d'exister. »

DÉCRYPTAGE / 08

Un exercice pour commencer à changer votre regard sur vous-même

08

Lorsqu'une situation vous blesse ou vous déstabilise, accordez-vous quelques instants pour distinguer trois dimensions.

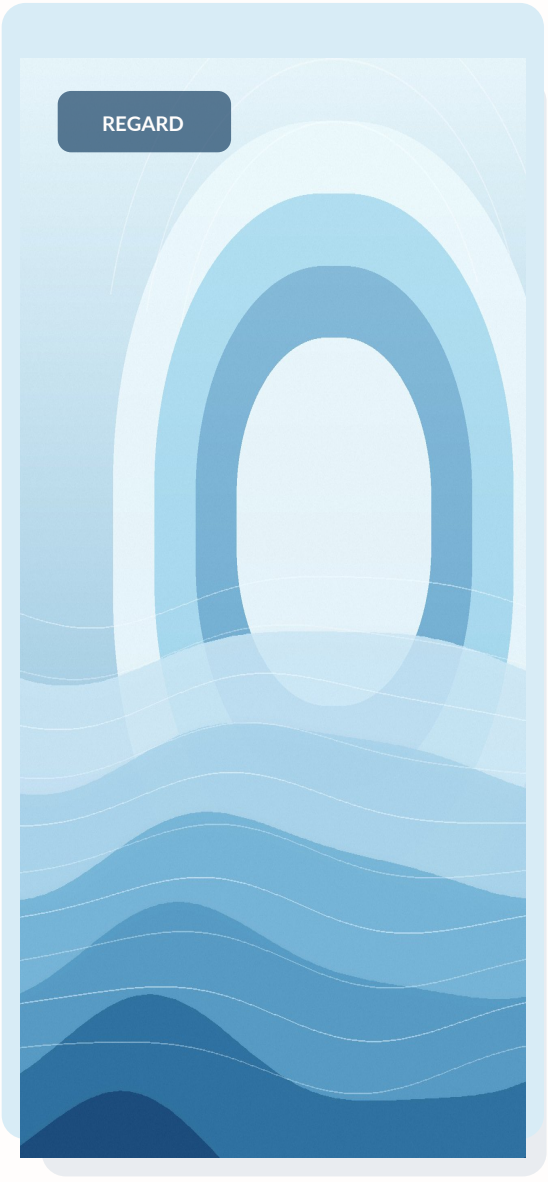
1. Ce qui s'est réellement passé. Décrivez uniquement les faits observables, sans interprétation. Exemple : « J'ai proposé quelque chose à un ami et il a refusé. »

2. Ce que j'en ai conclu sur moi-même. Essayez d'identifier le jugement que cette situation a déclenché. Exemple : « Je ne suis pas suffisamment intéressant. Il ne veut pas passer de temps avec moi. »

3. Ce que je peux raisonnablement affirmer. Cherchez une formulation qui tienne compte de vos émotions, mais aussi de ce que vous savez réellement. Exemple : « Son refus me déçoit. Mais je ne connais pas nécessairement toutes ses raisons. Cette réponse ne permet pas, à elle seule, de déterminer ma valeur à ses yeux. »

Ce travail permet progressivement de distinguer les événements des interprétations que nous leur donnons. Il ne supprime pas magiquement la souffrance. Mais il peut nous aider à ne plus transformer chaque contrariété en remise en question de toute notre personne.

Et parfois, cette différence change beaucoup de choses.



DÉCRYPTAGE / 09

Faire de la place à ce qui compte vraiment

09

À force de chercher à comprendre ce que nous devrions être, nous pouvons perdre de vue ce qui est réellement important pour nous.

Nous nous demandons si nous sommes assez intéressants, assez performants, assez aimables, assez solides. Mais nous nous interrogeons parfois moins sur la vie que nous souhaitons construire.

Quelles relations avons-nous envie de cultiver ? Quelles limites avons-nous besoin de poser ? Qu'est-ce qui mérite notre temps et notre énergie ? Quelles activités nous permettent de nous sentir engagés, reliés aux autres ou simplement en accord avec nos valeurs ?

Ces questions déplacent notre attention. Il ne s'agit plus seulement d'évaluer constamment notre personne, mais de réfléchir à la direction que nous souhaitons donner à notre existence.

C'est notamment l'un des axes de la thérapie d'acceptation et d'engagement, ou ACT : développer notre flexibilité psychologique afin de pouvoir agir en accord avec nos valeurs, même lorsque certaines pensées ou émotions rendent les choses difficiles.

Cette approche ne promet ni une sérénité permanente ni une disparition de toutes les difficultés. Elle nous aide plutôt à reconnaître ce qui se passe en nous, à prendre du recul et à choisir, lorsque cela est possible, des comportements qui correspondent à ce qui compte réellement.



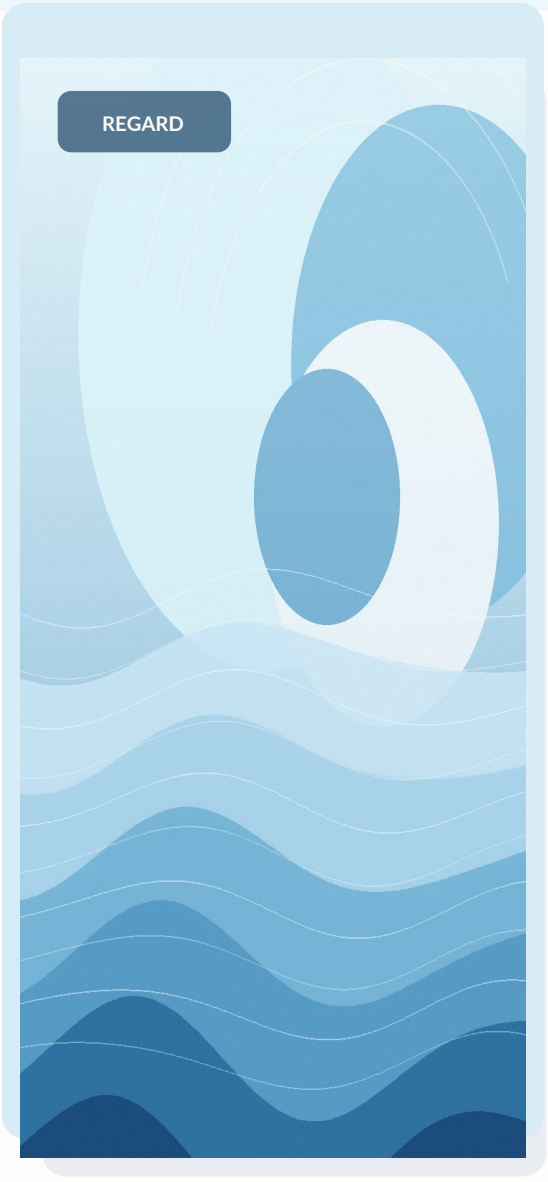
À RETENIR

« La question n'est pas toujours de savoir comment nous débarrasser de ce que nous ressentons. Elle peut être de savoir comment prendre soin de notre vie, même lorsque nous traversons quelque chose de difficile. »

DÉCRYPTAGE / 10

Et si vous commenciez par ne plus être votre propre adversaire ?

10



Il n'est pas nécessaire de s'aimer parfaitement pour commencer à se respecter. Il n'est pas nécessaire d'avoir confiance en toutes ses capacités pour reconnaître celles que l'on possède. Il n'est pas nécessaire d'être fier de chaque décision pour accepter que nous restons des êtres humains en apprentissage.

Et il n'est pas nécessaire de trouver toutes les réponses à son histoire pour commencer à prendre soin de son présent.

L'apaisement intérieur n'est pas une destination définitive. Il se construit progressivement, à travers la façon dont nous interprétons les événements, les comportements que nous choisissons, les limites que nous posons et la manière dont nous prenons soin de nos besoins.

Il peut être facilité par des relations sécurisantes, des conditions de vie adaptées et, lorsque cela est nécessaire, un accompagnement psychologique.

Il peut aussi fluctuer. Certains jours, nous aurons davantage de recul. D'autres jours, nos anciennes inquiétudes reviendront. Cela ne signifie pas que nous avons tout perdu.

Peut-être qu'aujourd'hui, vous continuez à vous reprocher certaines erreurs. Peut-être que vous avez encore peur de décevoir. Peut-être que vous avez du mal à reconnaître vos qualités ou à vous sentir suffisamment à la hauteur.

DÉCRYPTAGE / 10

Et si vous commenciez par ne plus être votre propre adversaire ?

10

Vous pouvez travailler sur ces difficultés, chercher à les comprendre et apprendre à les dépasser. Mais vous pouvez aussi vous accorder une chose dès maintenant : ne pas attendre de les avoir toutes résolues pour commencer à vous traiter avec respect.

Vous avez le droit de vouloir changer certaines choses dans votre vie sans considérer que tout est à changer chez vous. Vous avez le droit d'avoir des ambitions sans faire de chacune d'elles un examen de votre valeur.

Vous avez le droit de reconnaître vos fragilités sans vous réduire à elles. Vous avez le droit de ne pas être à la hauteur de toutes vos attentes, tous les jours.

Et surtout, vous pouvez apprendre à vous considérer avec davantage de justesse. Ni meilleur que les autres. Ni inférieur aux autres. Simplement comme une personne qui possède des ressources, des limites, des besoins, des responsabilités et une histoire qui lui appartient.

Peut-être est-ce cela, finalement, l'une des formes les plus précieuses de l'apaisement : ne plus avoir besoin de se prouver constamment que l'on mérite sa propre considération.

Et commencer à se demander, avec moins de jugement et davantage de lucidité : « De quoi ai-je réellement besoin aujourd'hui pour prendre soin de moi et avancer dans une direction qui me correspond ? »

Non pas pour devenir parfait. Mais pour construire, à son rythme, une relation avec soi-même dans laquelle il devient possible de respirer un peu plus librement.



À RETENIR

« Vous ne serez pas toujours satisfait de ce que vous faites. Mais vous pouvez apprendre à ne plus retirer toute votre valeur à la personne que vous êtes chaque fois que quelque chose ne se passe pas comme prévu. »

Djezia Mimouni Psychologue clinicienne