



1. INTRODUCTION : L'ESTIME DE SOI, FONDEMENT DE L'AMOUR DU PROCHAIN

1. LÉGENDE HINDOUE : QUI AIMES-TU LE PLUS ?

- « La reine Malika et le roi Kosala étaient des contemporains de Bouddha. La reine s'était récemment convertie au bouddhisme. Le roi ne l'avait pas fait. Cependant, il respectait les convictions religieuses de son épouse. Or, au cours d'une soirée très romantique, le roi se pencha sur la reine, la regarda très tendrement et lui demanda : "Qui aimes-tu le plus au monde ?" Il s'attendait à ce que la reine lui dise : "C'est toi !" La reine répondit plutôt : "Eh bien, c'est moi que j'aime le plus au monde." Surpris de cette réponse, le roi réfléchit un moment et lui dit : "Je dois t'avouer que c'est moi aussi que j'aime le plus au monde." Restés quelque peu consternés par l'allure de leur conversation, ils allèrent consulter Bouddha pour se faire éclairer. Bouddha les félicita pour s'être posé une question aussi importante. Il leur déclara qu'en fait chacun s'aime lui-même le plus au monde. Il ajouta : "Si vous comprenez cette vérité, vous cesserez de vous manipuler l'un l'autre ou de vous exploiter. Si vous pratiquez l'amour de vous-même, la compétition entre vous n'aura plus sa place. Vous n'aurez pas à défendre votre valeur personnelle et, par le fait même, il n'y aura pas lieu de vous disputer. Si vous vous aimez vous-mêmes, vous vous libérerez du piège d'exiger que les autres vous aiment. Pour ma part, j'ai besoin de l'amour des autres, mais je ne peux pas le commander. Si mon besoin d'amour n'est pas comblé par les autres, je m'assure de pouvoir m'aimer moi-même. Ainsi, je laisse les autres libres de me donner ou non leur amour." Bouddha poursuivit ainsi son enseignement : "Pour atteindre cet idéal d'estime de vous-même, vous devez abandonner l'idée de vous croire meilleur ou inférieur ou même leur égal. Quel choix vous reste-t-il si vous n'êtes ni supérieur, ni inférieur, ni égal ? **L'idéal est de rester vous-même.** Si vous êtes vous-même sans chercher à vous comparer aux autres gens, vous aurez le loisir d'entretenir avec eux une parfaite communion." » (cf. J. MONBOURQUETTE, *De l'estime de soi à l'estime du Soi*, p. 73)

2. CHRISTIANISME : AIME TON PROCHAIN COMME TOI-MÊME

- Cette légende hindoue, en bon chrétiens que nous sommes, peut nous choquer de prime abord ; nous qui avons bien appris à faire passer le prochain avant nous-

mêmes, qui avons appris que penser à nous est de l'égoïsme. Pourtant, je crois qu'elle contient une grande sagesse, et la clef de résolution de bien des conflits et problèmes relationnels. De plus, je ne pense pas qu'elle s'oppose au christianisme. Il se pourrait que l'on nous ait mal appris ce qu'est être chrétien.

- Il y a dans l'Évangile ce qu'on appelle **la Règle d'or**, et qui dit : « *Tu aimeras ton prochain comme toi-même.* » (Mt 22, 39) Cette parole évangélique établit une similitude, un lien, voire même une équivalence entre l'amour de soi et l'amour du prochain.
- Le grand théologien et docteur de l'Église **St Thomas d'Aquin**, commentant cette Règle d'or, met la priorité de l'amour de soi sur l'amour du prochain : « *L'amour de soi, étant le modèle et la source de l'amour des autres, l'emporte sur ce dernier comme principe.* » (IIa, Q 26, a.4) L'amour du prochain a comme modèle et source l'amour de soi ; et si l'amour de soi est mauvais, l'amour du prochain sera faussé.
- Dans le domaine de la psychologie, **C. G. Jung va dans le même sens** : « *L'amour de soi est l'essence même du problème moral et la synthèse de toute une vision de la vie. Si je donne manger à ceux qui ont faim, si je pardonne une insulte, ou si j'aime mon ennemi au nom du Christ, cela constitue sans doute de grandes vertus. Ce que je fais au plus petit de mes frères, c'est au Christ que je le fais. Mais que ferais-je si je découvrais que le plus petit de tous, le plus pauvre de tous les mendiants, le plus exécration de tous ceux qui m'ont offensé se trouvent à l'intérieur de moi-même, que c'est moi qui ai besoin de l'aumône de mon amabilité, que c'est moi l'ennemi qui réclame mon amour ?* » (in J. MONBOURQUETTE, *Comment pardonner*, p. 150).
- Bien sûr, **l'amour de soi doit être bien compris, car il a bien des caricatures**. S'aimer soi-même, c'est se regarder, se respecter, s'aimer avec l'amour même de Dieu, s'aimer comme Dieu nous aime Cet amour de soi a encore un autre nom qui est **respect** : et s'il prend cet autre nom, on comprend mieux pourquoi il est si central. Si, comme on le verra lors de la deuxième étape, je suis créé à l'image de Dieu, à peine moindre qu'un Dieu, si je suis un être devant qui Dieu s'agenouille, avec un infini respect, je n'ai pas le droit d'avoir du mépris pour cet être ; je dois me respecter comme je dois respecter tout être humain, quel qu'il soit.

3. LES CARICATURES DE L'AMOUR DE SOI

- Les caricatures de l'amour de soi sont **du côté de l'excès**, l'égoïsme, l'amour propre, l'orgueil, le narcissisme, le nombrilisme ; et **dans l'autre sens**, la fausse humilité, l'effacement, le mépris de soi. Toutes ces caricatures ne font en fait que masquer un manque de vrai amour de soi.
- Le nombrilisme est aussi une caricature de l'amour de soi. Loin de faire « exister » (*ex sistere* = être placé au dehors), il enferme, il étouffe la vie.
- La principale caricature de l'estime de soi est ce que l'on pourrait appeler **l'amour propre** (ce que Jung appelle la *persona*) : l'amour propre, c'est l'image idéalisée que je me fais de moi-même, en quelque sorte le masque ; c'est l'image que nous aimerions que les autres aient de nous. **L'amour propre ne fait que masquer un terrible manque d'amour de soi**. L'amour propre, c'est le refus d'être ce que l'on est, c'est se fabriquer un autre soi-même, plus adapté à ce que je souhaiterais, plus adapté à ce que je pense que les autres attendent de moi.
- Le **mépris de soi, l'effacement**, interprété comme un signe d'humilité, est aussi un ennemi majeur d'une saine estime de soi : tant que l'on prendra le mépris de soi pour

de l'humilité, il y a peu de chance que l'estime de soi s'améliore, et il est fort probable que l'amour du prochain soit teinté de ce même mépris. **Thérèse de Lisieux**, disait que « *l'humilité, c'est la vérité. L'humilité vérité, c'est reconnaître ses limites.* » Ce n'est ni se surestimer, ni se mépriser. C'est être ce que l'on est, simplement, en accueillant humblement ses pauvretés et ses limites, tout comme ses richesses.

Les signes qui trahissent la fausse humilité : D'un côté, la personne se méprise, se met autant qu'elle le voit à la dernière place. Mais d'un autre côté, souvent inconsciemment, elle cherche à se mettre au centre, elle cherche à polariser l'attention sur elle. Si on la met de côté, si on la critique, si l'on ne fait pas attention à ce qu'elle fait, elle est toute chamboulée intérieurement ; alors qu'une personne authentiquement humble, dans les mêmes circonstances, n'en est pas affectée outre mesure, restera intérieurement en paix.

Thérèse de Lisieux disait que « *la vraie humilité, c'est non pas celle qui consiste à dire que vous êtes remplis de défauts, mais à être heureux que les autres le pensent et même le disent.* »

4. AMOUR DE SOI, ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI, SÛRETÉ DE SOI

- Quelques clarifications de vocabulaire préalables peuvent aider à préciser ce qu'est l'estime de soi. Ces 4 formulations sont voisines, mais pas tout à fait équivalentes.
- Il y a des personnes apparemment **sûres d'elles-mêmes**, qui peuvent se manifester avec assurance, qui ne se laissent ébranler par rien ni personne. Pourtant, une personne peut être sûre d'elle-même tout en ayant une faible estime d'elle-même. A. GRÜN : « *Elle cache alors le piètre sentiment qu'elle a de sa propre valeur sous un comportement assuré et assertif.* » (*Développer sa valeur personnelle*, p. 12-13)
- A. GRÜN : « **Avoir le sentiment de sa propre valeur**, c'est connaître sa valeur personnelle, sa dignité propre, son caractère unique en tant que personne. C'est avoir la sensation de son moi, de son être vrai, de l'image que Dieu s'est faite de soi. **La confiance en soi** évoque davantage l'apparence, le fait que quelqu'un ose quelque chose, qu'il se fie à ses propres sentiments, qu'il s'en remet à Dieu, qui le porte et l'accepte. **Le sentiment de la valeur personnelle et la confiance en soi se conditionnent mutuellement.** C'est parce que je sais que, en tant qu'être humain, j'ai une valeur divine intangible que je puis m'accepter tel que je suis, que je puis admettre que je suis bon, que je puis oser me montrer comme je suis. **Cela n'implique pas nécessairement la sûreté de soi.** (...) Alors que la personne sûre d'elle-même ne peut se permettre aucune faiblesse, la confiance que j'ai en moi m'autorise aussi à être faible. » (Op. cit., p. 13. C'est moi qui souligne)
- Donc, *amour de soi* et *estime de soi* sont à peu près équivalents. *Confiance en soi* et *estime de soi* ne sont pas identiques, mais se conditionnent mutuellement. La *sûreté de soi* est quelque chose de plus extérieur, et n'implique pas forcément l'estime de soi.

5. LA GENÈSE DE L'ESTIME DE SOI : L'AMOUR INCONDITIONNEL, LA CONFIANCE ORIGINELLE

- Ce qui est décisif dans la construction de l'estime de soi, c'est la **confiance originelle**, ou confiance fondamentale, que le petit enfant apprend de sa mère, et qui

dépend en grande partie de l'**amour inconditionnel** dont il a bénéficié. Cette notion de confiance originelle vient de E. ERIKSON.

➤ J. BRADSHAW : « *Tout enfant a besoin d'être aimé inconditionnellement, au moins durant ses toutes premières années.* » (*Retrouver l'enfant en soi*, p. 33) Durant ces premières années, « *nous avons soif de savoir qu'on nous accordait de l'importance, qu'on nous prenait au sérieux et que chaque partie de nous-mêmes était acceptable, digne d'être aimée. Nous avons également besoin de sentir que nous pouvions compter sur l'amour de nos parents. Voilà en quoi consistaient nos besoins narcissiques normaux.* » (Op. cit., p. 33. C'est moi qui souligne)

+ Le petit enfant qui a été aimé inconditionnellement développera un **sentiment d'être aimable**, d'être digne d'être aimé, d'avoir une valeur, se percevant lui-même comme bon.

+ Le petit enfant dont les besoins fondamentaux sont comblés, dont les parents sont dignes de confiance, développe une **confiance originelle**. A. GRÜN : « *La confiance originelle est le sentiment de pouvoir s'en remettre aux parents, mais aussi à soi-même. Celui qui a acquis cette confiance originelle de ses parents, ou dans le cercle de famille, voit le monde autour de lui avec les yeux de la confiance. Il ose sa vie, il a du plaisir à mettre ses capacités à l'épreuve. Ses sentiments fondamentaux sont portés par une confiance profonde en la fiabilité de l'homme, en la fiabilité de l'être.* » (Op. cit., p. 20)

J. BRADSHAW : « *Cette confiance fondamentale est un sentiment profond, holistique. A partir du moment où nous pouvons avoir foi dans le monde, nous pouvons apprendre à croire en nous-mêmes, c'est à dire à faire confiance à nos forces, à nos perceptions, à nos interprétations, à nos émotions et à nos désirs.* » (Op. cit., p. 35)

- L'enfant qui n'a pas été aimé inconditionnellement, son sentiment du « je suis » s'en trouve affecté. **Sa relation à l'amour, y compris l'amour de soi, s'en trouve affectée.** J. BRADSHAW : « *L'enfant intérieur qui a subi des carences affectives, donc narcissiques, contamine l'adulte par un grand, un insatiable besoin d'amour, d'attention et d'affection. Les exigences de l'enfant insatisfait sabotent inévitablement les relations interpersonnelles de l'adulte, car quelque que soit l'ampleur de l'amour que ce dernier reçoit, il ne lui suffit jamais. L'adulte enfant frustré dans son narcissisme ne peut être jamais satisfait, puisque ses besoins sont ceux d'un enfant.* » (Op. cit., p. 33)

Celui qui n'a pas été aimé inconditionnellement comme petit enfant, développera un sentiment de ne pas être aimable, d'être mauvais. S'il n'est pas aimé, comme le petit enfant ne peut pas voir ses parents comme mauvais, il en déduira que c'est lui qui est mauvais, pas digne d'être aimé. **Son amour de lui-même s'en trouvera par conséquent affecté.**

- Celui dont les parents ne respectent pas les besoins narcissiques fondamentaux, qui ne sont pas dignes de confiance, pour diverses raisons, **sa confiance fondamentale s'en trouve affectée.** Cela se traduit d'une part sur ce qui est autour de lui : J. BRADSHAW : « *L'enfant développe une profonde méfiance. Il perçoit le monde comme un lieu dangereux, hostile et imprévisible. De ce fait, il est constamment poussé à rester sur ses gardes et à contrôler la situation.* » (Op. cit., p. 34)

Mais cela se traduira aussi par une attitude de fond vis-à-vis de lui-même : A. GRÜN : « *Quand un enfant développe trop peu de confiance originelle, il devient excessivement critique envers lui-même. Il doute de lui, de ses capacités, de son aptitude à être accepté par les autres.* » (Op. cit., p. 21)

6. LA POSSIBILITÉ D'ÉVOLUER MALGRÉ TOUT

- Cette genèse de l'estime et de la mésestime de soi peut donner l'impression que tout est fixé, déterminé par l'enfance. Il est vrai que cette genèse nous laisse un héritage lourd, positif ou négatif, avec lequel nous devons composer. **Mais il reste toujours possible de travailler sur cet héritage et de l'infléchir.**
- Je voudrais illustrer cette possibilité de l'infléchir par un **exemple personnel**. J'ai eu un héritage très négatif au niveau de l'estime de moi issu d'une enfance difficile et sur lequel je ne veux pas m'étendre. Plus encore, j'ai vécu à l'école primaire une expérience des plus traumatisantes : j'ai été pendant plusieurs années la tête de turc de toute l'école, et le seul nom par lequel on m'appelait était une suite d'obscénités. La plupart des élèves ignoraient mon vrai nom. Résultat logique, une sérieuse déstructuration de la personnalité. Bien sûr, je me suis construit une solide carapace pour masquer tout cela, et jusqu'à l'âge de 27 ans, cela n'allait pas trop mal. Mais quand même quelques symptômes qui masquaient un mal profond : en 1987, à l'âge de 27 ans, lorsque j'allais marcher au-dessus de mon village, j'avais le sentiment que les mille habitants du village me regardaient. Et je me sentais obligé de me cacher. Diagnostic du psychothérapeute que j'ai consulté : hyper timidité névrotique : un diagnostic pas réjouissant qui laissait entrevoir peu de changements fondamentaux.
- Pourtant, je vais me situer maintenant 15 ans plus tard, à l'âge de 42 ans. C'était donc en 2002, j'ai dû donner une conférence à Avignon à un congrès d'onco psychologie ; il y avait plein de grosses têtes, dont le ministre français de la santé. Pourtant, j'ai pu parler devant tout ce beau monde sans ressentir le moindre trac ni la moindre gêne. De fait, actuellement je n'ai aucune gêne à parler en public, moins que la plupart des conférenciers que je connais. Donc, entre ces deux dates, quelque chose s'est passé : ce qui est de l'ordre de ce que j'appelle la possibilité de travailler sur cet héritage négatif et de l'infléchir. Donc, **tout n'est pas fixé de façon déterministe et immuable.**
- Concernant les blessures que nous avons subies durant notre enfance, quelqu'un disait que **nous ne sommes pas responsable de nos blessures, de notre passé, mais de ce que nous faisons de nos blessures et de notre passé.** « *Pour Hildegarde de Bingen, le fait de savoir comment pouvoir changer nos blessures en perles est le problème central de la croissance humaine.* » (A. GRÜN, *Conquérir sa liberté intérieure*, p. 63)

B. CYRULNIK, qui a inventé la **notion de résilience**, illustre celle-ci par l'image de la **perle qui découle d'une blessure au creux d'un coquillage** : « *Lorsqu'un grain de sable pénètre dans l'huître et l'agresse, l'huître doit se défendre en sécrétant de la nacre. Cette réaction de défense donne un bijou dur, brillant et précieux : la perle* ». La perle naît donc d'une blessure au creux d'un coquillage, et sans blessure, pas de perle. Toutes nos blessures peuvent devenir des perles, mais cela ne se fera pas tout seul, pas sans nous. **Cela ne sert pas à grand chose** d'aller fouiller dans les blessures de son enfance, si c'est pour les cultiver, les entretenir ; cela n'est utile que si je mets en route un dynamisme pour les transfigurer, les sublimer, les transformer en perles.

A. GRÜN : « Dès que je me suis réconcilié avec mes blessures, elles deviennent sources de bénédiction, pour moi-même et pour les autres. » (Op. cit., p. 62)

7. LES CONSÉQUENCES NÉFASTES DE LA MÉSESTIME DE SOI

- Une personne qui n'a pas confiance en elle-même et qui a une mauvaise estime de soi **manque aussi de confiance dans les autres**. Elle aura tendance à tout contrôler. Bien sûr, elle aura de la peine à reconnaître ce manque de confiance en l'autre, et selon son point de vue, cette tendance au contrôle est une marque d'attention, de sérieux, un besoin de sécurité. Pourtant, comme le dit bien J. BRADSHAW, celui qui n'a jamais appris à faire confiance confond attention et obsession, sécurité et contrôle, intéressement et maîtrise. (Cf. Op. cit., p. 35)
- Lorsque l'on ne s'aime pas soi-même, l'amour que l'on croira porter aux autres sera faussé : il sera ou bien **manipulation**, ou bien de **recherche de rassurement affectif** (recherche d'attirer l'amour de l'autre vers soi, recherche d'être aimé).

- Les personnes qui se méprisent elles-mêmes sont souvent pleines d'attention envers les autres, se sacrifient de multiples manières, mais en réalité ne rejoignent pas forcément les besoins de l'autre, sont souvent à côté de leurs besoins. **Par exemple** une épouse qui prépare pour les 4 heures de son mari une tisane ; et si celui-ci lui dit qu'il n'aime pas les tisanes en été, qu'il préfère la bière ou quelque chose d'autre de frais, la femme lui répond que ce n'est pas bon pour la santé de boire du froid lorsqu'il fait chaud. Cela se traduit souvent par des **formules** : « *Mais tu devrais...* » Cela se traduit aussi par de **multiples services** dont l'autre n'a souvent nul besoin. Des services qui **s'imposent** plus qu'ils ne sont proposés. Des services parfois **culpabilisants** : « *Après tout ce que j'ai fait pour toi... tu n'as pas de reconnaissance...* »

En tant que parent, cela se traduit souvent par la formule : « *Mais c'est pour ton bien que je fais cela !* » Mais ces parents ne cherchent pas à rejoindre les réels besoins de leurs enfants. Ils ne les laissent pas être ce qu'ils sont profondément.

Si je ne m'aime pas moi-même, je ne laisse pas l'autre être tel qu'il est, je ne lui donne pas le droit d'être ce qu'il est profondément. Si je ne me respecte pas moi-même, il est illusoire de croire pouvoir respecter le prochain.

- La personne qui manque de confiance en elle-même recherche constamment le **rassurement affectif**, elle cherche à être rassurée, **elle cherche à se rassurer**. Elle est constamment **en quête de reconnaissance par l'autre**. Elle cherche à être aimée par l'autre avant de s'autoriser à s'aimer elle-même. Le rassurement affectif est la contrepartie inévitable du manque de confiance en soi : je n'ai pas confiance en moi, en mes capacités, en ce que je suis, donc je cherche à être rassuré, je cherche des béquilles à l'extérieur. Je me réfère constamment à ce que les autres pensent ou disent de moi, pour me rassurer.

P. IDE : « *C'est le propre de l'enfant que d'agir porté par le rassurement. (...) Il ne pourra mûrir que s'il peut lire dans le regard de ses parents, entendre de leur bouche et sentir dans leur baiser : "Tu peux y arriver."* Les personnes qui ont manqué de cette confiance seront toujours à la recherche de celle-ci. (...) Plus une personne s'est sentie abandonnée, rejetée, plus elle a manqué de la confiance, de l'amour qui lui aurait permis de connaître sa propre valeur, plus elle

aura besoin d'être rassurée dans le présent. » (Mieux se connaître pour mieux s'aimer, p. 293. 299)

Cette confiance que je n'ai pas en moi, je vais la chercher dans le regard de l'autre. Ou bien je vais me rassurer par des attitudes qui me confortent dans le sentiment d'être bon, serviable, généreux, charitable. P. IDE : « **Contrairement à l'apparence, le sauveteur n'aide pas mais se rassure en aidant.** » (Op. cit., p. 295) En sauvant, en étant charitable, généreux, je cherche à contrecarrer l'image intérieure négative que j'ai de moi-même, ou le doute que j'ai sur ma valeur personnelle.

- A. GRÜN : « *Quand quelqu'un a un sentiment déficient de sa propre valeur, il va se comparer, qu'il le veuille ou non.* » (op. cit., p. 62. C'est moi qui souligne) Je me compare aux autres, pour me rassurer, pour me situer dans ma valeur personnelle. Et cette comparaison empoisonne les relations.
- Il y a aussi ce que l'on verra dans la troisième étape, le **problème de la projection de l'ombre personnelle sur le prochain**. Il y a une loi en psychologie : tout ce que je n'aime pas en moi, ce que je n'accepte pas, ce que je déteste, et que je ne veux pas voir, (l'ombre) tend à se projeter sur le prochain. Donc, si je ne m'aime pas moi-même, j'aurai tendance à voir dans l'autre cette face mal-aimée de moi-même.
- A. GRÜN : « *On compense souvent les complexes d'infériorité en se faisant remarquer.* » (Op. cit., p. 38) Cela peut être par la réussite, l'intellectualisme, le pouvoir, l'avoir, l'activisme. **Un exemple dans l'Évangile est Zachée, le publicain** : il était tellement petit qu'il a dû grimper sur un arbre pour voir Jésus. Tellement petit qu'il devait souffrir d'un complexe d'infériorité qu'il cherchait à compenser par sa fonction : il était collecteur d'impôt, par conséquent riche ; là au moins, il sera respecté. Mais c'est le contraire qui se produit : les collecteurs d'impôts étaient en général méprisés. Zachée sera guéri le jour où il sera aimé inconditionnellement par quelqu'un : le Christ.
- Un des besoins les plus fondamentaux de l'être humain est le **besoin d'identité**. Lorsque notre estime de nous-mêmes est mauvaise, nous nous construisons une **identité compensatoire** qui vise à combler le manque issu de nos blessures. Ce besoin d'identité cherche souvent à s'assouvir par **l'avoir** : par certains biens matériels ou un style de vie extérieur. Il cherche aussi à se réaliser par **le faire** : je réalise mon identité par la réussite professionnelle ou intellectuelle, par des compétences, par le sport, par des pratiques religieuses.

On finit par se construire tout un **scénario de vie** qui vise à conforter notre identité, notre estime de nous-mêmes. Donc, lorsque notre estime de nous-mêmes n'est pas bien posée, nous masquons notre vraie identité derrière une identité compensatoire, nous renions plus ou moins ce que nous sommes profondément.

- CHANTAL CALATAYUD : « *A ne pas s'accepter, la vie devient un combat épuisant qui, de par le masque et l'armure qu'il oblige à revêtir, transforme l'individu en un pitoyable guerrier ; affublé de la sorte, l'ennemi semble rôder partout ! Il s'agit, en fait, de mécanismes de défense puérils qui traduisent nos doutes redoutables lorsqu'il est question d'altérité.* » (S'aimer tel que l'on est, p. 7)

Michel Maret,
Communauté du Cénacle
au Pré-de-Sauges

