



## VI. DEVENIR SOI-MÊME, NAÎTRE À SOI-MÊME

### 1. LE ROI ET LA PETITE FLEUR BIEN-AISE

*Il y avait un roi amoureux des fleurs, des plantes et des arbres qu'il avait plantés dans un jardin magnifique. Il prenait lui-même grand soin de son jardin. Il aimait, le soir, se promener dans les allées et se laisser ravir par la beauté des couleurs et la variété des parfums.*

*Un jour, il dut partir pour un long voyage. A son retour, quelle ne fut pas sa surprise de constater que beaucoup de ses plantes et de ses arbres étaient en train de mourir ! Le pin avait perdu presque toutes ses aiguilles. Le roi lui demanda ce qu'il lui était arrivé. Le pin répondit : « J'ai regardé la vigne plantée tout près de moi et j'ai remarqué les magnifiques raisins qu'elle produisait pour faire le vin. Je suis devenu bien triste de ne pas pouvoir en faire autant. Alors, je me suis mis à dépérir en me disant : "Je suis tellement inutile qu'il vaut mieux cesser de vivre !" »*

*Le roi se tourna vers la vigne et vit qu'elle était aussi en train de mourir. Il l'interrogea sur son malaise. « Pendant des jours, lui dit-elle, j'ai admiré le rosier, et respiré le parfum subtil de ses fleurs. Je me suis désolé à la pensée que jamais je ne pourrai produire une fleur aussi magnifique et un parfum aussi raffiné. Désespérée, j'ai commencé à ne plus me nourrir. »*

*Le roi continua l'exploration de son jardin. Il trouva, à sa grande surprise, une petite fleur bleue, toute rayonnante et pleine de vie, qui se nommait Bien-Aise. Quel ne fut pas son bonheur de trouver enfin une plante en plein épanouissement dans son jardin. Il lui dit alors : « Comment se fait-il que tu sois si belle, alors qu'autour de toi les autres plantes dépérissent ? » Et elle de lui répondre : « Pendant un certain temps, je me suis désolée de constater que jamais je ne serai aussi grande que le pin avec ses magnifiques aiguilles, que jamais je ne porterai des raisins comme la vigne, que jamais je ne répandrai le parfum de la rose. A me comparer ainsi aux autres, je suis devenue déprimée au point de vouloir me laisser mourir. Mais je me suis rappelée que c'est toi, ô roi magnifique, qui avait choisi de me planter ici. Alors, je me suis fait la réflexion suivante : "Je suis donc si importante à ses yeux qu'il m'avait choisie parmi tant d'autres." C'est alors que j'ai pris la décision de vivre, [d'être moi-même] et de devenir aussi belle que possible. » (J. MONBOURQUETTE, *Je suis aimable*, p. 38)*

➤ Cette histoire, c'est un peu notre histoire à chacun. Nous avons toujours la tendance à nous comparer aux autres, et c'est notre grand malheur. Car on trouve toujours des qualités chez les autres que nous n'avons pas. Au lieu de nous situer face à nous-

mêmes et face à Dieu, nous nous situons face aux autres. De ce fait, nous ne nous autorisons pas à être nous-mêmes.

## 2. BESOIN D'IDENTITÉ ET FAUX MOI

- On a déjà parlé lors de la 1<sup>ère</sup> soirée du besoin d'identité et de **l'identité compensatoire**. **La persona et l'ombre** de la fois précédente le formulaient d'une autre manière. Le faux moi n'est qu'une formulation différente de ces mêmes réalités. Le **faux moi**, c'est lorsque j'essaie d'être rosier alors que je suis une vigne. C'est lorsque j'essaie d'être poule alors que je suis un aigle.
- J. BRADSHAW explique très bien la genèse de ce faux moi : « *La pire blessure que l'on puisse infliger à un enfant, c'est de rejeter son moi authentique. Lorsqu'un parent est incapable de reconnaître la légitimité des sentiments, des besoins et des désirs de son enfant, celui-ci sent qu'on rejette son vrai moi et se trouve ainsi forcé de bâtir un faux moi. Pour mieux se croire aimé, l'enfant blessé façonnera un comportement en se conformant aux attentes **présumées** de ses parents. Son faux moi se développera au fil des ans. (...) Graduellement, le faux moi deviendra ce que la personne croit réellement être ; elle en oubliera que ce moi n'est qu'une adaptation, une sorte de mise en scène inspirée d'un scénario écrit par quelqu'un d'autre.* » (Retrouver l'enfant en soi, p. 41)
- Selon A. GRÜN, pour devenir soi-même, il faut refuser le rôle mortifère qui a été joué pendant des années. **Accéder à sa vraie identité est comme une nouvelle naissance**, un relèvement, une sorte de résurrection. (cf. Jésus au paralytique : « Lève-toi ! » (égeire en grec : le terme qui est utilisé pour la résurrection du Christ))
- A. GRÜN : « *Pour parvenir au soi, je dois me débarrasser du petit moi. Je dois descendre dans mes profondeurs et découvrir le véritable noyau de ma personne. Mais souvent les hommes ont du mal "à descendre de leur hauteur et à rester en bas. On redoute en premier lieu une perte de prestige social."* (...) Seul celui qui a découvert ce noyau intérieur, son vrai moi, possède un authentique sentiment de sa valeur personnelle. Celui qui est en contact avec le soi est indépendant de l'opinion d'autrui. Il se trouve, il trouve sa dignité. Et il devient capable de rester chez lui, de se supporter. » (Développer sa valeur personnelle, p. 29 ; la citation interne est de G. JUNG)

## 2. SE RÉCONCILIER AVEC SA VIE

- On ne peut s'aimer soi-même si l'on ne se réconcilie pas avec sa vie, son histoire, si l'on ne consent pas (consentir dans le sens fort du terme) à ce qu'est ma vie et ce qu'elle a fait de moi. Consentir c'est-à-dire choisir (rechoisir). **Choisir et non pas subir**. Choisir même ce que nous n'avons pas voulu, tous les conditionnements, les déterminismes de l'existence.

Consentement non pas dans le sens de fermer les yeux sur une réalité négative, voire de l'appeler bien ; ni dans le sens de tolérer les injustices et le mal en laissant faire. Il y a parfois de saines révoltes contre les injustices de ce monde. Mais consentement dans le sens de **ce que FREUD appelait « le principe de réalité » : une acceptation du réel qui ne peut être changé**. Face à une réalité que je ne peux changer, essayer de me changer moi-même et d'accueillir cette réalité en gardant la paix intérieure. C'est ce que V. FRANKL rappelle constamment : « *Face à une situation que tu ne peux changer, tu peux te changer toi-même.* » Mais la révolte intérieure, en laissant fermenter en soi le mal subi, la résignation, en ruminant

intérieurement contre le coupable, ne sont pas des attitudes bénéfiques, ni pour moi, ni pour changer la situation négative. J. PHILIPPE dit très justement qu' « *on ne peut transformer de manière féconde le réel que si l'on commence par l'accepter.* » (*La liberté intérieure*, p. 33)

**Consentement dans une vision d'espérance**, dans le sens de ce que disait ST PAUL en Rm 8, 28 : « *Tout concourt au bien de ceux qui aiment Dieu.* » ST PAUL disait encore : « *Ne te laisse pas vaincre par le mal, sois vainqueur du mal par le bien.* » (Rm 12, 21) J. PHILIPPE : « *C'est une vérité absolument fondamentale : Dieu est capable de tirer profit de tout, du bien comme du mal, du positif comme du négatif. C'est en cela qu'il est Dieu, et qu'il est le "Père tout-puissant" que nous confessons dans le Credo.* » (*La liberté intérieure*, p. 44)

### 3. DIRE OUI À CE QUE NOUS SOMMES

- Il est difficile de dire oui pleinement à ce que nous sommes. Nous voudrions toujours être autrement, mieux.
- J. PHILIPPE : « *La personne que Dieu aime avec la tendresse d'un Père, qu'il veut rejoindre et transformer par son amour, ce n'est pas la personne que j'aurais aimé être, ou que je devrais être. C'est celle que je suis, tout simplement.* » (*La Liberté intérieure*, p. 30)
- Nous n'avons pas besoin d'être quelqu'un de bien, ou une personne idéale, au-dessus du lot, pour être aimé. J'ai le droit, même et surtout aux yeux de Dieu, d'avoir des limites, des insuffisances, d'être imparfait. J'ai droit à l'erreur. Je dois refuser la contrainte d'être en fait autre chose que ce je suis.

### 4. ACCUEILLIR LA VIE TELLE QU'ELLE EST

- S'aimer soi-même implique d'accueillir la vie telle qu'elle est, et non pas telle que j'aurais souhaité qu'elle soit. Choisir les événements de ma vie, en y consentant vraiment, en posant un acte de liberté, et non pas les subir. Vivre, et non pas attendre de vivre dans l'espoir d'un hypothétique meilleur. On peut passer à côté de la vie en restant constamment projeté dans l'avenir, et en passant ainsi à côté du réel.
- C'est aussi le sens de la parole du Christ : « *Ma vie, nul ne me la prend, mais c'est moi qui la donne.* » (Jn 10, 18) **Passer du subi au choisi, du subi au don.**  
J. PHILIPPE : « *Par le consentement libre, la vie prise devient une vie donnée. (...) Notre liberté a toujours ce merveilleux pouvoir : faire de ce qui nous est pris (par la vie, les événements, les autres...) quelque chose qui est offert. (...) Par notre liberté, il n'est aucun événement de notre vie, quel qu'il soit, qui ne puisse recevoir une signification positive, être l'expression d'un amour, devenir abandon, confiance, espérance, offrande... Les actes les plus importants, les plus féconds de notre liberté ne sont pas tant ceux par lesquels nous transformons le monde extérieur que ceux par lesquels nous modifions notre propre attitude intérieure, pour donner un sens positif à quelque chose, en nous appuyant en ultime instance sur la ressource de la foi, selon laquelle nous savons que de tout sans exception Dieu peut tirer un bien.* » (*La liberté intérieure*, p. 57-58)

**Il y a un passage de notre Règle de vie qui dit** : « *Ton cheminement sur les sentiers de la vie variera au cours des années. Il y a des années de bonheur, des années de souffrances ; des temps d'abondance, des temps de dénuement ; (...) Tout cela fait partie de la vie, et cela vaut la peine de ne pas s'arrêter en chemin. Tout peut devenir occasion de croissance, de naissance.* » (ch. 13)

## 5. SE RECONCILIER AVEC SON HISTOIRE

- GRÜN : « *La réconciliation avec sa propre histoire fait également partie, pour Jung, du sentiment de sa valeur propre. (...) Chacun doit assumer la responsabilité de sa vie. Il doit accepter son passé comme le matériau qu'il est prêt à façonner. (...) Je ne cesse de dire aux gens que j'accompagne : "Ton histoire est ton capital." (...) Dieu veut naître en moi d'une manière unique.* » (Développer sa valeur personnelle, p. 30-31) Précisément à travers mon histoire.
- Quand on s'est réconcilié avec son histoire, on en perçoit le sens, le sens de ses événements, même les plus dramatiques. C'est ce que disait le Christ aux disciples d'Emmaüs : face à ceux-ci qui ne comprennent pas les souffrances, la crucifixion et la mort du messie sur la croix, le Christ relit ces événements dans la lumière de l'Écriture, dans la lumière de Dieu. Il leur dit : « *Ne fallait-il pas que le Christ endurât ces souffrances pour entrer dans la gloire.* » (Lc 24, 26) *Ne fallait-il pas* non pas dans le sens d'une fatalité, mais comme d'une nécessité vitale. C'est ce que j'appelle la *pascalisation de son histoire* : lire son histoire dans la lumière pascale pour en découvrir le sens devant Dieu.
- En Hébreu, le même mot, **davar**, signifie à la fois **événement – Parole**. La Parole de Dieu, ce sont les événements relus par le peuple sous le regard de Dieu, et qui deviennent Parole, qui deviennent Histoire sainte : **l'Événement devient Parole**. Cette Parole permet de regarder différemment le présent et d'envisager l'avenir dans une vision d'espérance, dans la lumière de Dieu.

Nous sommes aussi appelés à relire les événements de notre vie sous le regard de Dieu, pour qu'ils deviennent Parole pour notre vie, pour en faire une Histoire sainte. Faire le deuil des événements de notre vie, c'est transformer des événements douloureux, négatifs, incohérents, en une histoire qui a un sens, parce que conduite par Dieu, en une Histoire Sainte.

## 6. DÉCOUVRIR SON UNICITÉ

- Pour s'aimer soi-même, pour s'accepter soi-même, pour développer un sentiment de sa propre valeur, il est important de prendre conscience de son unicité. A. GRÜN, « *Il s'agit aussi de découvrir son unicité. Chaque homme représente une image unique que Dieu s'est faite de lui seul. Thomas d'Aquin est d'avis que chacun de nous exprime Dieu en ce monde d'une manière originale. Le monde serait plus pauvre si chacun d'entre nous n'exprimait pas Dieu d'une manière unique. (...) Chaque être humain est une parole divine incarnée.* » (Développer, p. 23-24)
- Malheureusement, les dévalorisations continues qui ont pu marquer notre enfance nous ont probablement communiqué un sentiment d'unicité négatif : sentiment d'inutilité, de médiocrité, d'infériorité, de nullité, sentiment d'être moche, maladroit, .... Nous aurons par conséquent à convertir ce sentiment d'unicité négatif en sentiment positif, en découvrant les richesses qui sont uniques en nous, et que personne d'autre n'a. C'est du reste le regard que Dieu a sur nous. Nous avons à trouver ce regard de Dieu sur nous. Nous avons à nous considérer comme précieux les uns envers les autres, comme précieux aux yeux de Dieu.

## 7. CESSER DE SE COMPARER : UNE ESTIME DE SOI FONDÉE SUR L'ÊTRE ET NON SUR LE PARAÎTRE

- Selon J. MONBOURQUETTE, il y a trois conditions pour une juste estime de soi : la reconnaissance de ses **aptitudes**, mais aussi de ses **limites**, faiblesses ou fragilité, et enfin le **refus de se comparer**. Trois conditions qu'il faut tenir ensemble.
- **La troisième condition est peut-être la plus difficile** : Nous avons toujours tendance à nous comparer, et c'est notre grand malheur. Quelqu'un a dit que la comparaison est un poison qui envenime les relations. Je ne vais pas développer une bonne estime de moi parce que je me juge meilleur que les autres. A. GRÜN disait que « *tant que je me compare aux autres, c'est toujours à mon détriment. (...) Quand quelqu'un a un sentiment déficient de sa propre valeur, il va comparer, qu'il le veuille ou non.* » (*Développer*, p. 62) La comparaison est à la fois un signe d'un manque d'estime de soi, et d'autre part entretient cette estime déficiente.
- C. RAINVILLE : « *Tant que nous voulons prouver aux autres ce que nous valons, c'est que nous n'y croyons pas nous-mêmes. Lorsque l'on s'est reconnu, on n'a plus besoin que les autres nous reconnaissent.* » (*Je me crée une vie formidable*, p. 88)
- Nous pouvons développer une estime de nous-mêmes fondée sur l'agir, sur des qualités, sur des compétences, sur un style de vie, un standing : cette estime de soi est fondée sur l'avoir, le paraître, elle est conditionnelle, et elle est donc boiteuse. **Une estime de soi authentique est fondée sur l'être**, sur ce que je suis, et ne doit pas de ce que j'ai, même mes qualités. Il en est parfaitement de même pour le regard que j'ai sur le prochain.
- **Nous devons de même pas faire dépendre notre estime de nous même du regard que les autres ont sur nous**. Car alors nous renforçons le faux moi. Lorsqu'on veut trop plaire aux autres, nous renonçons à une part de nous-mêmes. Tout notre malheur est que nous fondons notre estime de nous-mêmes sur la confirmation extérieure, ou sur ce que P. IDE appelle le « *rassurement affectif* ». C'est une manière de chercher le soi à l'extérieur, alors que nous ne pouvons le trouver seulement à l'intérieur de nous. De plus, la confirmation extérieure ne renforcera jamais l'estime de soi.
- **Faire dépendre son estime de soi des autres, c'est accorder un pouvoir aux autres sur soi-même** : je deviens ce que les autres attendent de moi, ou ce que je pense que les autres attendent de moi. Je permets d'une certaine manière à mon entourage de décider de ma vie, de ce que je suis. A. GRÜN : « *Beaucoup ne peuvent édifier un sentiment de leur propre valeur parce qu'ils donnent aux autres un pouvoir sur eux-mêmes. Ils ne sont pas chez eux, ils sont toujours chez les autres.* » (*Développer sa valeur personnelle*, p.63)
- **Avoir une bonne estime de soi, c'est oser être soi-même**, c'est se libérer de ce que les autres pensent de nous, c'est la fidélité à ce que nous sommes profondément.
- **En fin de compte, nous devrions cesser de nous évaluer nous-mêmes**, de nous mesurer nous-mêmes. Car celui qui a une bonne estime de soi n'a pas besoin de s'évaluer. Du reste, l'évaluation personnelle sert toujours à se comparer aux autres. Cf. expérience personnelle des courses en montagnes : pendant longtemps, j'étais toujours très attentif au temps que je mettais pour réaliser un parcours. Il a fallu des années pour que je me débarrasse de cette habitude. Je vois maintenant qu'elle avait

pour but de me comparer aux autres et d'essayer de conforter mon estime de moi-même.

## 8. LÂCHER SES IDENTIFICATIONS

- Pour avoir une bonne estime de nous-mêmes, nous devons cesser de nous identifier aux autres, aux personnes que nous admirons, à notre travail, à nos compétences, pour découvrir ce que nous sommes profondément. J'ai des compétences, mais je ne suis pas mes compétences. Inversement, du côté négatif, je peux dire *j'ai des colères*, mais pas *je suis pas colérique*, car je fais alors de la colère une identité. Car si un jour j'ai un accident ou une maladie qui m'handicape et que je perds mes compétences, ne suis-je plus moi-même ? A. GRÜN : « *Nous devons nous désidentifier pour trouver notre soi spirituel.* »
- **Conclusion : Se libérer du faux moi, devenir vraiment soi-même**, c'est vivre conformément ce que je suis profondément. Cela permet une pleine acceptation de nous-mêmes. Cela permet d'être en harmonie avec soi-même, avec les autres, avec la création, avec Dieu.

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