

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Module 10 : Mieux me connaître pour mieux m'estimer



Dans le module 9, j'ai appris que l'évitement de mes peurs, certes me soulage, mais les alimente. De la même manière, je ne dois pas éviter d'être qui je suis. La psychologie positive montre que pour être heureux, je dois répondre à mes besoins et incarner les valeurs qui sont importantes pour moi. Bien sûr, cela peut me confronter à la peur d'être jugé(e) ou rejeté(e).

Mais il y a des étapes avant d'affirmer mes besoins et d'incarner mes valeurs.

La première étape est de savoir qui je suis. Je dois prendre conscience de qui je suis vraiment. Comment m'aimer si je n'ai pas une idée précise de mon identité ?

La seconde étape est d'avoir un rapport de bienveillance avec mon identité. C'est-à-dire me trouver aimable et capable comme je suis.

C'est dans la troisième étape que je peux enfin affirmer mes besoins et incarner mes valeurs dans ma vie.

Ce module va m'aider à comprendre le concept d' « estime de soi ». Je vais comprendre comment mon estime pour moi influence mes relations. Je vais aussi apprendre à mieux cerner mon identité (qui suis-je ? = étape 1).

Si je ne sais pas dire si je m'estime bien ou pas, je remplis le questionnaire « **Evaluer mon estime pour moi** ».

Un score en dessous de 31 tend à montrer une altération de mon estime pour moi. Ce module me sera probablement bénéfique dans ce cas.

Oser être moi.

Au début du développement psychique, nous incorporons ce que nous percevons de notre environnement. Si nous percevons un regard aimant et valorisant, nous intégrons progressivement que nous sommes **aimables** et **capables**. Il s'agit du « **robinet externe** » de l'estime de soi, c'est-à-dire quand les autres ou la société me renvoient du positif sur moi.

Puis petit à petit, en ayant incorporé un petit capital de sécurité et d'estime de soi, nous avons moins peur de réaliser nos expériences à distance du regard des parents. Et nous analysons nos expériences en fonction des valeurs que nous avons intégrées. Il s'agit ici du « **robinet interne** » de l'estime de soi, c'est-à-dire quand je porte un regard positif sur moi-même.

Le développement du robinet interne de l'estime de soi permet une autonomie psychique et une stabilité. Nous devenons progressivement moins dépendants du regard des autres.

Cependant, quand des événements altèrent l'estime que je me porte (échec, conflits, ruptures...), il est beaucoup plus facile de faire couler le robinet externe que l'interne. Alors nous avons tendance à utiliser une ou plusieurs stratégies suivantes :

- Séduire, être « gentil » et serviable pour être aimé(e).
- Faire des actions, travailler pour être reconnu compétent(e) et félicité(e).
- Aider l'autre pour obtenir de la reconnaissance.
- Me plaindre pour être reconnu(e) dans ma souffrance et soutenu(e).

C'est ce qu'on appelle des stratégies d'attachement. Mais compter sur le robinet externe, c'est vivre en fonction des autres. C'est le droit chemin vers la **dépendance affective** : « **j'ai besoin des autres pour me sentir bien** ». J'ai besoin d'avoir mes proches rien que pour moi et j'ai donc tendance à la **jalousie** et à l'exclusivité. Il y a beaucoup de tension affective menant à des conflits avec mes proches. Cela peut aboutir à des éloignements ou je peux me sentir rejeté(e) ou abandonné(e), et je suis encore plus mal.

Centré(e) sur les autres, il est dès lors difficile de prendre du temps pour moi, de me respecter et me ressourcer. D'autant qu'au fil du temps, je ne sais plus ce qui est important pour moi puisque j'adhère aux idées de mon entourage pour ne pas les contrarier. Je perds le contact avec mes valeurs profondes. Je ne sais plus vraiment qui je suis et quelle est mon identité.

Je le constate, même si activer le robinet externe est la façon la plus rapide pour booster mon estime pour moi et de me sentir mieux à court terme, c'est aussi la façon la plus rapide pour ne plus respecter mes besoins et me couper de mes valeurs, c'est-à-dire m'éloigner des deux ingrédients fondamentaux du bonheur.

Pour avoir une estime de soi stable, j'ai intérêt à augmenter le débit du robinet interne, et cela passe par deux actions fondamentales :

-Être bienveillant avec moi-même en respectant mes besoins. Un besoin est ce qu'il me faut pour me sentir bien. C'est par exemple, faire ce qu'il faut pour

me sentir apaisé(e), en sécurité, estimé... En général, ce sont les ressources que j'ai identifiées au module 8.

-Identifier et incarner mes valeurs. Une valeur est un guide dans la construction de sa vie comme l'aiguille sur une boussole. C'est une notion abstraite, mais elle prend forme dans notre façon de vivre et nos actions. Cela peut être le respect de l'autre (égalité, fraternité), la liberté, le respect de soi ou des autres, l'amitié « authentique », la famille (être soudé, compter les uns sur les autres), la sécurité (corporelle, financière), avoir l'esprit ouvert, être autonome (psychologiquement, financièrement), créatif, maître de soi (retenu(e), autodiscipliné(e)), honnête...

Je dois identifier et tenter d'incarner du mieux que je peux les valeurs qui ont de l'importance pour moi. Si j'ai des difficultés à identifier mes valeurs, je peux réaliser l'exercice facultatif ci-dessous : « **Ma vie actuelle est-elle conforme à mes valeurs ?** ».

Pour finir la comparaison, le robinet externe c'est plutôt la cigale et le robinet interne la fourmi. Je peux si facilement, comme la cigale chante en plein soleil, faire couler à grands flots le robinet externe en séduisant ou en aidant autrui. Par contre dès qu'il y a un coup de froid dans mes relations aux autres (critiques, ruptures...), il se coupe et mon estime pour moi dégringole.

Concernant le robinet interne, le développer est le fruit d'un travail de développement personnel de longue haleine. Ce travail « de fourmi » nécessite de faire l'effort de passer du temps en face à face avec soi-même, pour vivre à son rythme et se (re)découvrir. Il faut se placer dans un contexte où on se protège de la tentation d'être influencé ou de rentrer dans le désir d'autrui. Mais lors d'un coup de froid relationnel, il me permet de ne pas m'effondrer. C'est un formidable outil de résilience.

Ce qui apparaît le plus difficile, c'est que pour investir dans le robinet interne, je dois penser à moi (il n'est pas « égoïste » de penser à soi. L'égoïsme, c'est ne penser qu'à soi !) et savoir prendre le temps de répondre à mes besoins.

Bien me connaître, c'est la première étape sur le chemin de l'estime de soi. En effet, l'estime de soi, c'est comment je me vois et si j'aime ce que je vois ou pas. Une fois que j'aurai réussi à mieux cerner qui je suis, l'objectif sera ensuite d'apprendre à me percevoir avec bienveillance et autocompassion. Oui j'ai des défauts et des qualités. Je suis un être humain avec des compétences et de nombreuses failles comme tout le monde. J'ai le droit de m'aimer pour ce que je suis vraiment, quel que soit ce qu'en pense les autres.

Qui suis-je ? Il n'est pas facile de répondre à cette question.

Comment cerner mon identité ? Question bien difficile. L'identité, ce sont les caractéristiques qui font que je suis un individu unique.

Comme l'être humain a besoin des autres pour survivre, il y a un peu de conformisme en chacun de nous. Le regard des autres compte car il est presque vital d'être apprécié.

Nous sommes encore plus sensibles au regard des autres durant l'enfance et l'adolescence. A ces périodes, l'identité est changeante. On cherche son style, on identifie ce qui nous convient en expérimentant. On se cherche et on cherche sa place.

Ensuite, au début de l'âge adulte, l'identité tend à se figer. Faire ses expériences et faire ses choix nous amène à cerner qui nous sommes. C'est-à-dire à identifier notre personnalité, nos valeurs, nos passions, nos aversions, nos besoins... Progressivement, le regard des autres et la pression de la société prennent moins d'importance.

Répondre à aux questions suivantes va m'aider à définir mon identité :

1 Quelle est ma personnalité ?

-Je peux essayer de me décrire. Quelles sont mes forces et mes faiblesses ? Il y a un exercice qui peut être intéressant, c'est de demander à un de mes amis ou à un membre de ma famille de me décrire également ; ensuite, je confronte les deux versions de mon identité. C'est une façon d'en apprendre beaucoup sur moi.

-Comment je suis face à mes émotions ? Qu'est-ce qui me met en colère ? Qu'est-ce qui me rend triste. Qu'est-ce qui me fait peur ? Qu'est-ce qui me rend joyeux ? J'ai tendance à exprimer ou à inhiber mes émotions ?

-Je trouve les 3 réalisations dont je suis le plus fier dans ma vie. Je trouve les 3 échecs ou déceptions qui m'ont le plus affecté. Qu'est-ce que mes réalisations et mes échecs disent sur moi ?

Le plus important est peut-être de savoir m'avouer mes failles et mes incompétences. M'affirmer vulnérable est une grande force. Plus besoin de mettre la pression sur mon ego ni de me mettre la pression ensuite. A ce propos, est-ce que je sais dire quel est mon pire défaut ?

2 Quelles sont mes valeurs ?

-Qu'est-ce qui m'importe le plus dans la vie ?

-Je pense aux personnes ou aux personnages que j'admire, qui m'influencent ou à qui j'aimerais ressembler. Quelles valeurs incarnent-ils ?

Pour creuser cette question, je peux réaliser l'exercice facultatif : « **Ma vie actuelle est-elle conforme à mes valeurs ?** »

3 Quelles sont mes passions ?

-Quelles sont les activités que j'aime ?

-Je peux me souvenir de ce que j'aimais faire lorsque j'étais enfant. Je peux réfléchir à ce que je ferais si je n'avais aucune pression financière (si je gagne au loto par exemple). Quelles activités m'absorbent tellement que je perds la notion du temps ? Quels sont mes films préférés ? Mes musiques préférées ? Pourquoi ?

4 Quelles sont mes aversions ?

-Savoir ce que je n'aime pas est tout aussi important que de savoir ce que j'aime.

-Quelles sont les activités que je redoute le plus. En quoi je les redoute ?

5 Quelles sont mes compétences ?

-Je suis bon ou doué en quoi ? Je peux réfléchir aux matières où j'excellais. Qu'est-ce que me demande mon travail comme compétences ? Mes amis me demandent quels services ?

-Je peux demander à mon entourage en quoi je suis « bon ».

6 Quels sont mes besoins ?

-De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ?

Quels sont mes besoins physiologiques ? Comment dois-je me ressourcer pour recharger mes batteries (ce que j'ai identifié au module 8). De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité ? Pour me sentir aimé ? Pour m'estimer ? Pour avoir le sentiment de m'accomplir dans ma vie ?

Voilà, ces quelques réponses identifient certaines caractéristiques qui contribue à préciser mon identité. L'objectif est d'identifier mon « **moi profond** » en dehors de l'influence des autres ou des pressions de la société.

C'est en étant en accord avec ce « moi profond », pour faire mes choix et conduire les relations avec les autres, que je peux construire la vie qui me convient. Être centré sur mon « moi profond » doit me servir de boussole.

Parfois, il arrive que certaines personnes se sentent une personne un jour et une autre le lendemain. Ce n'est pas grave à partir du moment d'en avoir conscience et d'accueillir avec bienveillance ces différentes identités. Je suis complexe et atypique ? Et alors ? Je reste centré sur ce que je suis vraiment.