Les consciences de soi Au cœur du lien à l'autre

La conscience et la relation que nous avons avec les différents constituants de notre moi est au cœur de la qualité de nos relations aux autres. Paradoxalement.

Notre rapport avec nous-même se présente de plusieurs façons différentes, reliées par un processus commun qui est la conscience de soi : conscience de son corps, de ses émotions et de ses pensées, conscience de l'estime de soi, de la confiance en soi et de l'image de soi. Toutes ces constructions psychiques sont perceptibles pas la conscience, et elles sont soumises à la règle du processus de jugement : nous les évaluons sans cesse. Nous nous jugeons continuellement.

En proposant un regard bienveillant, l'approche de la méditation est-elle susceptible de modérer l'intime de cette relation avec nous-même. En introduisant de la conscience et de la douceur dans ces jeux de miroirs entre Soi et soi, peut-elle influencer positivement le lien d'inter-être qui nous unit avec tous les soi qui nous entourent ? Et pourquoi pas avec les autres « consciences » qui les animent ?

Dans cet article, nous allons successivement aborder l'estime de soi, l'image de soi, la confiance en soi et leurs fluctuations, et enfin les difficultés liées à l'estime de soi.

L'estime

Quand nous estimons quelqu'un, nous portons un jugement sur certaines caractéristiques de sa personnalité. Nous pouvons le mésestimer, et notre jugement serait inférieur à ses qualités réelles (sic), ou au contraire le surestimer.

Ce jugement a trait à sa valeur humaine : il se fonde sur ce que nous percevons de ses valeurs, que nous devinons à travers ses actes, ses postures, ses paroles.

Quand nous estimons quelqu'un, il y a de la considération, presque une forme d'admiration envers une beauté intérieure, de sentir un être qui s'élève au-dessus de la condition humaine de réactivité inconscience et qui incarne et manifeste des idéaux.

« J'estime cet homme : il tient sa parole, on peut lui faire confiance, il élève ses enfants avec cœur, il est profondément honnête et droit ». Respect. Attirance. Elévation.

Comme toute émotion-pensée, cette estime est vivante, liée à la loi de l'impermanence : elle peut être fluctuante et notamment liée aux variations de ce que nous repérons dans la personne que nous estimons, et donc liée à nos propres filtres et les modifications internes de nos humeurs.

L'estime de soi

A partir de là, l'estime que l'on se porte à soi-même peut se comprendre comme un jugement sur l'adéquation entre nos actes et nos valeurs : « Est-ce que ce que je fais est en accord avec ce que je pense que je devrais faire, pour être qui je souhaiterais être ? ».

Si mes valeurs sont d'être une bonne mère, de protéger la nature, de lutter contre les inégalités ou de soigner mes proches, l'estime que je vais me porter va dépendre de la comparaison entre ce que je constate de mes actes, et l'idéal que je me suis fixé intérieurement.

Et quand je me mets en colère contre mes enfants, mon estime de moi va baisser, d'autant plus que mon idéal était de ne jamais réagir ainsi.

L'estime que nous nous portons nous apparaît déjà vivante et mouvante, déterminée par de multiples facteurs comme la hauteur de la barre de nos idéaux et de nos valeurs, ce que nous constatons de nos actes avec nos filtres, notre tolérance à notre imperfection, et l'intensité de notre jugement, lequel dépend aussi de nos humeurs ...

L'image de soi

L'image que nous avons de nous-même procède d'un jeu de miroirs avec les autres : nous nous mettons inconsciemment dans leur regard pour nous observer et modifier notre apparence en fonction de l'idée que nous nous faisons de l'idée que l'autre pourrait se faire de nous. Double jeu, double filtre. Ouf !

Ainsi nous ne nous habillerons pas de la même façon si nous allons rencontrer une personne en deuil ou récemment mariée : nous n'aurons pas le même comportement, le même sourire, les mêmes paroles. Nous voulons nous adapter à elles, leur donner une image « convenable ».

Ce processus - à grand déterminisme inconscient - est intimement lié au besoin d'être accepté, reconnu et apprécié par nos proches. Ou autrement dit, par la peur d'être rejeté. Deux façons de vivre la même relation : le côté pile ou face de la même pièce.

En accueillant dans notre conscience l'image que nous pensons donner dans telle ou telle situation, nous allons à nouveau porter un jugement : « Est-ce que l'image que je pense donner en ce moment est proche de l'image que je souhaitais donner idéalement ? ». Ou encore, en nous comparant aux autres : « est-ce que l'image que je donne est meilleure, égale ou inférieure à celle que donnent les autres en ce moment ? ».

La tradition bouddhiste nomme ce jugement la « maladie de la comparaison ».

Dans les deux cas, si le jugement me situe dans la modalité « je me sens inférieur », il déclenche le processus de stress appelé anxiété sociale et un comportement tentant de réduire cette différence : fuite ou évitement, mise en avant excessive ou sidération.

La pratique de la méditation sur l'image de soi est susceptible d'atténuer le phénomène de jugement, de nous aider à accepter nos différences et de colorer de bienveillance notre propre regard sur nous-mêmes, ainsi que sur la peur de ne pas correspondre à l'image sociale et ultimement de risquer d'être rejeté.

La confiance en soi

« J'ai confiance en Henri, il saura réparer ma voiture »

La confiance en soi est une anticipation positive que dans telle situation, nous saurons faire ce qui est nécessaire, nous serons efficaces ou compétents pour nous adapter et trouver une solution. C'est une confiance dans une capacité d'action.

Elle se fonde sur le constat préalable que dans telle situation précédente vécue dans le passé, nous avons constaté que nous avons eu les compétences et que nous avons su quoi faire. Au pire si la situation n'est pas clairement définie, que nous avons su nous adapter.

A partir de cette mémoire du passé, nous pouvons nous projeter de façon optimiste et avec confiance dans nos capacités d'adaptation dans l'avenir.

La confiance en soi est, elle aussi, une émotion-pensée vivante et fluctuante entre hauts et bas : elle est notamment liée au phénomène de jugement, à la hauteur de la barre que nous nous définissons, à l'intensité de notre appréhension, et à notre humeur du moment : si nous nous sentons épuisé, notre anticipation de réussite diminue, entraînant dans son sillon une baisse de notre confiance en soi.

Par surcroît dans cette situation, nous avons alors plus de risques de ne pas atteindre notre objectif, ce qui risque de confirmer nos à priori et notre croyance. Et la surgénéralisation risque de s'installer : au lieu de considérer que nous n'avons plus confiance de faire telle ou telle chose précise, la conclusion s'impose : « Je n'ai plus confiance en moi. Dans tous les domaines. D'ailleurs je le vois bien : je rate tout, c'est imparable, il y a quelque chose qui est cassé en moi ».

La pratique de la méditation sur la confiance en soi est susceptible encore une fois d'atténuer le phénomène de jugement, de considérer les croyances comme des événements de l'esprit et non pas comme la réalité, d'accepter l'impermanence et d'autoriser le processus naturel de résilience à faire tranquillement son œuvre.

Les fluctuations

Approfondissons ce domaine des principales causes des fluctuations de notre estime de soi, de notre image de soi et de notre confiance en soi :

. Notre humeur

Notre état psychique global du moment est lié à notre état hormonal, intestinal, notre qualité de sommeil, notre alimentation, ou encore notre activité physique. Et ces déterminants sont susceptibles de modifier notre vision de soi qui peut donc varier en fonction du cycle menstruel, de la prise d'un café, après ½ heure de yoga du rire, ou en fonction de multiples autres critères.

. Les mémoires corporelles

Notre feed-back corporel joue un grand rôle par le biais d'ancrages mémoriels liés aux événements de notre passé.

Imaginons que nous avons subi une situation souffrante où notre estime de soi et notre image de soi ont été altérées, par exemple par des critiques de personnalité, un harcèlement, ou un échec cuisant. Nous ressentons alors sur le moment des émotions qui vont se traduire par des modifications de nos tensions musculaires, de notre respiration, de notre posture, de notre façon de marcher, de notre mimique faciale, de notre cohérence cardiaque ou encore de nos tensions intestinales.

Ces états corporels vont être associés de façon pavlovienne dans notre mémoire préconsciente au sentiment de baisse d'estime de soi. Ultérieurement, il suffira de se placer dans la posture, la mimique, la respiration ou de sentir les tensions intestinales, pour que le sentiment de baisse d'estime de soi revienne – plus ou moins nettement – à la surface.

. Mettre la barre trop haut

Dans toutes les situations concernant l'estime de soi en relation avec nos valeurs, l'image de soi en relation avec les autres, ou la confiance en soi en relation avec nos compétences, plus nous mettons la barre haute, plus nous risquons de constater une grande différence entre nos actes et l'idéal que nous nous sommes fixés. Et le jugement qui s'en suit va altérer notre vision de soi.

Les PPPP : plus petits pas possibles, proposition des thérapies comportementales, permettent d'amener dans ces situations de la progressivité et d'atténuer les processus de jugements.

Sans vouloir être parfait, juste être bien, faire du mieux que l'on peut, chacun à son rythme.

Les difficiles chemins de l'estime de soi en inter-être

Le lien à la gratitude

Parmi les valeurs – croyances qui nous habitent, nous pouvons avoir l'idée que quand quelqu'un nous a rendu service et que nous lui sommes reconnaissants, nous lui sommes devenus redevables : la pensée est que nous *devons* à notre tour lui rendre service pour avoir le sentiment d'être juste.

Dans cette situation, nous allons évaluer les actes que nous effectuons pour manifester notre reconnaissance, et noter s'ils sont au niveau où nous imaginons qu'ils devraient être. Et si nous avons l'impression de ne pas en faire assez, notre estime de soi va s'altérer et nous pouvons nous percevoir comme une personne ingrate, ce qui va nous rendre plus ou moins mal à l'aise.

Ce constat déplaisant est basé sur ce que l'on nomme en psychologie la « balance donner – recevoir », que nous jugeons déséquilibrée. Ce constat peut même nous conduire à refuser d'autres services de la part de cette même personne pourtant bien intentionnée et sans attente particulière, voire à nous en éloigner pour ne pas ressentir cet inconfort de baisse d'estime de soi. Réaction bien paradoxale ...

L'adolescence

Au moment de l'adolescence, nous avons tous plus ou moins vécu ce processus de libération de l'influence de nos parents, et de leur aide étouffante. Nous avons alors perçu confusément que poser nos actes par nous-même, refuser les services qu'ils nous proposent, parfois avec une colère que nous ne comprenions même pas, voire même ne plus adhérer à leurs valeurs, tout cela nous a permis de reconstruire notre estime de soi et de nous libérer de leurs jugements. Belle liberté acquise ... toutefois ... en intégrant souvent un autre jugement, pas toujours plus tendre : le nôtre.

Le jugement des autres

Et nous voilà avec deux jugements possibles : notre propre jugement sur nous-même et le jugement des autres, que nous imaginons d'ailleurs à partir de nos propres filtres.

Dans le cours de notre vie, ce jugement que nous attribuons aux autres – réel et/ou imaginaire mais toujours en « réalité augmentée », va se superposer aux différents jugements que nous avons pu vivre dans notre passé. Ainsi par exemple quand un de nos parents nous mettait la barre trop haute, ou encore nous dénigrait.

Une fois adulte, dès lors qu'une situation semblable dans notre vie va ressembler à ce vécu, un sentiment de baisse d'estime de soi risque de survenir immédiatement, déclenchant les processus habituels du stress : fuite (séparation), combat (colère) ou sidération, voire à la longue dépression.

Deux situations extrêmes

A partir des événements de notre enfance, nous arrivons ainsi à l'âge adulte avec des niveaux d'estime de soi différents les uns des autres. Bien sûr cette estime peut être équilibrée, et la vie va le faire fluctuer autour d'un point d'équilibre.

Mais nous pouvons aussi retrouver certaines personnes en excès d'estime de soi, ce qui favorise un sentiment de supériorité, des comportements d'orgueil, le narcissisme quand cela modifie aussi l'image de soi, et d'optimisme inconsidéré quand cela concerne la confiance en soi.

Nous rencontrons plus souvent des personnes en manque d'estime de soi, avec un sentiment d'infériorité voire d'imposture, la perte de leurs valeurs, une faible image d'elles-mêmes, une impression d'incompétence voire un tempérament pessimiste. Ces personnes sont très gentilles – trop assez souvent - ne savent pas refuser et essaient de tout faire pour plaire, dans un schéma de dépendance affective ou de dépendance à un idéal. La fluctuation de leur estime de soi va s'effectuer autour d'un niveau à l'origine plus bas que les autres.

Un chemin de libération

A partir de ce modèle explicatif, plusieurs pistes peuvent s'imaginer :

. Concernant l'humeur, c'est l'approche hygiéniste voire médicale qui sera considérée. Mais aussi la méditation qui, en favorisant l'acceptation de l'impermanence, réduit les ruminations et favorise la résilience et le retour à l'humeur naturelle ;

. Dans le cadre des mémoires corporelles, nous sommes dans la pratique de la sophrologie, dans l'acquisition de nouveaux ancrages et de leur futurisation dans les situations délicates de la vie ;

. Concernant la réduction de nos exigences, l'aide principale sera apportée par les thérapies comportementales et cognitives ;

. Pour ce qui est des comportements relationnels – répétitions d'histoires de vie – la recherche dans son passé va être intéressante, permettant de repérer les processus qui se répètent dans la vie actuelle, début indispensable au chemin de libération.

Ubuntu

Dans notre société, il n'est pas rare que dans l'éducation des enfants, un des deux parents joue le rôle de l'autorité et l'autre de la consolation et du soin. Dans les deux cas, un jugement s'installe souvent et réduit l'estime de soi, par exemple chez l'un des parents : « Je

suis trop dur avec mes enfants, il faudrait que je leur témoigne plus de tendresse » et chez l'autre parent : « Je n'arrive pas à me faire entendre, il faudrait que j'aie plus d'autorité » ...

L'estime de soi est-elle un phénomène culturel ?

Dans certaines cultures, notre estime de soi n'est pas liée au phénomène de jugement, car chacun est considéré comme apportant à la communauté de façon juste, appropriée et idéale, en fonction de ses capacités et de ses forces intérieures propres, qui vont être différentes chez les uns et les autres.

Ainsi personne ne va dire « je cours moins vite que ..., je plante moins bien que ... » : chacun connaît ses qualités et se sait accepté inconditionnellement par la communauté.

Chacun sait qu'il apporte en fonction de ses possibilités du moment. Et c'est juste, c'est bien. « Je t'aime parce que tu es ce que tu es, et je te remercie des qualités que tu as et que je n'ai pas et qui grâce à toi s'éveillent parfois en moi ».

En reprenant l'exemple précédent de l'éducation des enfants, que se passerait-il si nous ne nous considérions plus comme un père ou une mère, mais comme deux parents qui élèvent leurs enfants, chacun reconnaissant ses capacités et celles de l'autre ?

Le couple comme une troisième entité ?

Le non-soi

En développant toute cette analyse, nous sommes encore restés dans un cadre bien particulier : le concept de soi, comme isolé. Or parfois, comme l'a dit Einstein : « On ne résout pas un problème avec les modes de pensée qui l'ont engendré ».

Et si le mode de pensée qui créait le problème de l'estime de soi était justement cette idée que nous nous faisons du soi ?

Et si le soi ne pouvait carrément pas exister de façon indépendante ?

Si le soi n'existait que dans l'incarnation, dans la relation à la matière qui le redéfinit continuellement instant après instant ?

Et si la notion du soi isolé était une construction de l'esprit ?

Alors, peut-être pourrions-nous un jour et peu à peu nous libérer de cette illusion ?

et alors, peut-être, la souffrance liée à cette perception de séparation n'aurait plus de terreau pour se nourrir ?

Juste une félicité, un amour immense ...