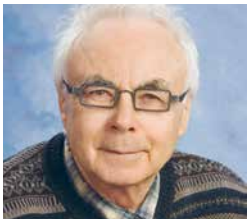
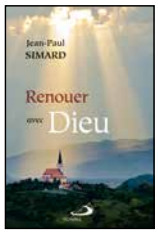


Par Jean-Paul Simard,
Écrivain

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE
Jean-Paul Simard fait partie de la nouvelle génération des théologiens spécialisés en anthropologie spirituelle. Il s'intéresse à la personne dans son questionnement intérieur, à la vie, à l'amour, à la souffrance, à la mort, à l'au-delà et aux rapports entre la spiritualité et la santé. Parmi ses érits :

Renouer avec Dieu
Médiaspaul



L'autre voie de guérison
Éditions Le Jour

Cette force qui soulève la vie ! L'étonnant pouvoir du spirituel.
Anne Sigier/Médiaspaul

Information :
jeanpsimard@videotron.ca

Éloge à l'estime de soi

On entend souvent dire : « Aie confiance dans la vie », « Fais confiance au destin! » La confiance est une attitude indispensable pour vivre. Sans la confiance nous n'avancerions pas d'un mètre. Si la vie comporte des risques, c'est la confiance qui nous fait avancer!

La confiance est une réalité complexe. Elle suppose certaines attitudes comme l'abandon, l'optimisme, l'espoir, le **« lâcher-prise »**. Par exemple, l'apprenti parachutiste qui veut faire son premier saut doit croire en son instructeur et en son équipement, mais s'il a peur de sauter dans le vide, il lui faudra développer la confiance. Il en est ainsi dans la vie. Il faut tantôt se lancer dans le vide avec foi et confiance comme le parachutiste, tantôt faire des pas en avant comme le marcheur de randonnée.

Sauter dans le vide? Oui, mais…

La confiance du parachutiste est liée à l'expérience du vide. Le vide, c'est ce qui se produit quand les points de repère se dérobent et que nous ne savons pas où nous allons atterrir. Nous avançons dans la nuit, sans savoir où nous allons. Nous éprouvons alors le vertige de l'inconnu qui emprunte les multiples visages de la peur, de l'anxiété, de l'angoisse et parfois du désespoir. La confiance du marcheur, quant à elle, est liée à la morphologie du terrain. La route n'est pas toujours sereine. Elle engage le souffle, la fatigue, la volonté, le courage. Les blessures sont souvent le pain quotidien du marcheur, car il y a parfois de grosses pierres, si grosses qu'elles apparaissent telles des montagnes.

Comme on le voit, la confiance repose sur des valeurs qui constituent les assises même de notre vie. Des valeurs qui germent autant dans le champ du quotidien que dans le jardin de l'absolu. Et ces valeurs peuvent se résumer en la

> La grandeur ne consiste pas en ceci ou en cela, mais se trouve dans le fait d'être soi-même.
>
> - Søren Kierkegaard

foi : la foi en soi-même, la foi en l'autre et la foi en l'Autre. Cette foi est la pierre angulaire de notre humanité, en même temps qu'elle crée une amplitude qui s'ouvre sur l'infini. Elle donne la capacité de trouver des solutions profanes et spirituelles aux problèmes de la vie.

Beaucoup plus qu'un talisman

On peut comprendre pourquoi la confiance s'avère plus qu'un talisman auquel on confère un pouvoir protecteur. En ce domaine, rien n'est magique ou acquis. Il existe dans la confiance une grande part de responsabilité. Nous sommes responsables de notre destin. Celui-ci dépend de ce que nous faisons ou de ce que nous aurons fait de notre vie. De la façon dont nous l'aurons façonné au cours de notre existence. Nous sommes entièrement responsables de nos actes. Nous ne pouvons rejeter la responsabilité sur autrui ou sur autre chose. Nous devons assumer nos propres choix. Faire confiance en la vie, c'est créer sa propre existence. Le succès dépend alors du degré de confiance que nous y investissons.

Prêcher par manque ou par excès

Ici, nous pouvons pécher par manque ou par excès de confiance. Emportés par une immense confiance, nous pouvons surévaluer le pouvoir de notre raison. Nous en arrivons à penser que l'esprit peut tout; que grâce à notre seule force mentale, nous pouvons maîtriser tous les évènements de la vie. Nous retrouvons ici l'idéologie véhiculée derrière ces slogans : « Votre esprit peut tout! », « La puissance de votre mental peut venir à bout de tout! », etc. Ces slogans visent à faire de la personne un surhomme ou une super femme et défient les lois de la nature, voire de la vie.

Quelqu'un donnait à ce propos l'exemple suivant : imaginez un homme sans imperméable ni parapluie à l'époque de la mousson en Inde et qui prétendrait : à force de volonté, je finirai par marcher dans la rue sans être mouillé. N'est-ce pas insensé? La confiance n'amène pas à défier les lois de la vie, mais à estimer ses capacités à l'aune de ses possibilités. S'estimer, c'est évaluer ses capacités, mais c'est aussi d'abord et avant tout s'apprécier à sa juste valeur. Nous retrouvons ici le mot le plus important de la confiance, celui de l'estime de soi.

Comment nous voyons-nous?

C'est l'estime de soi (*self-esteem*) qui génère la confiance et l'assurance qui permettent de réussir et de progresser. À l'inverse, une faible estime de soi est souvent à l'origine de difficultés d'adaptation et de pertes importantes. On sait que beaucoup de problèmes personnels sont causés par le manque d'estime de sa personne. Dès lors, le défi consiste à se connaître, à s'accepter, à s'assumer, parfois à se dépasser. Connaître également ses goûts, ses besoins, ses capacités et ses limites.

Là-dessus, j'ai recueilli un florilège de réflexions, d'incontournables pensées qui vous interpelleront, j'en suis sûr, et qui méritent d'être méditées. Commençons par *William James*, le « père » de la psychologie américaine, qui a donné cette définition de l'estime de soi : « L'estime que nous avons de nous-mêmes dépend entièrement de ce que nous prétendons être et faire. » Cela revient à dire : « Comment nous voyons-nous? » « Quelle perception avons-nous de nous-mêmes? »

D'autres belles réflexions ont été faites, entre autres, celle de *Nathaniel Branden*, spécialiste de la psychologie de l'estime de soi, qui écrit : « L'estime de soi est la disposition à se faire confiance, qu'on est apte à répondre aux défis fondamentaux de la vie et digne de bonheur. » De son côté, *Louise Hay*, spécialiste du développement personnel, donne ce conseil : « Lorsqu'on s'aime réellement, qu'on s'approuve et qu'on s'accepte tel que l'on est, tout fonctionne dans la vie. C'est comme de petits miracles surgissant de partout. » Nous pourrions multiplier ainsi les références qui font l'éloge de l'estime de soi, d'ailleurs reconnue comme l'un des indicateurs les plus importants de la santé et de l'espérance de vie.

Être en devenir ou produit fini?

Pour certains, l'estime de soi ne s'apprend pas, « on l'a ou on ne l'a pas ». En

réalité, l'estime de soi n'est pas quelque chose de gratuit. Elle est le résultat d'une construction personnelle et réfléchie qui fait partie de l'éternel travail sur soi. Au cœur de tout le travail, estime *Carl Rogers*, se trouve cette conception de la vie comme un processus fluide et continu. Selon lui, la personne accomplie doit en venir à s'accepter elle-même « comme un être en devenir, pas comme un produit fini ».

L'erreur que les gens commettent est de vouloir maîtriser tous les aspects de leurs expériences de vie et c'est ainsi que leur personnalité se dissout dans l'éparpillement. Ils en arrivent ainsi à perdre l'unité et l'harmonie de leur personne. Tout ce qui divise affaiblit. L'être humain, au contraire, doit tendre à l'unité. C'est ce qui est le plus conforme à sa nature et c'est là qu'il trouve son équilibre. Pourquoi? Parce que l'être humain est *unique*. Il a un destin unique où tout se joue dans une seule vie.

M'estimer? Mais comment?

Pour s'estimer, il faut d'abord s'accepter. Je dirais même plus qu'il faut s'aimer. Établir un pacte d'amour avec soi. Le secret de notre identité et de notre humanité est caché dans l'amour que nous nous portons. Dans la capacité de nous aimer avec nos grandeurs et nos faiblesses, même avec nos traits les plus bas. Prendre de bon cœur et sans culpabilité partie pour soi-même. Se regarder, ne serait-ce qu'une journée, avec les yeux du cœur et une bonne dose de compassion. Se traiter comme la personne que nous aimerions être. C'est cet amour de soi qui permet de devenir progressivement créateur de notre propre vie.

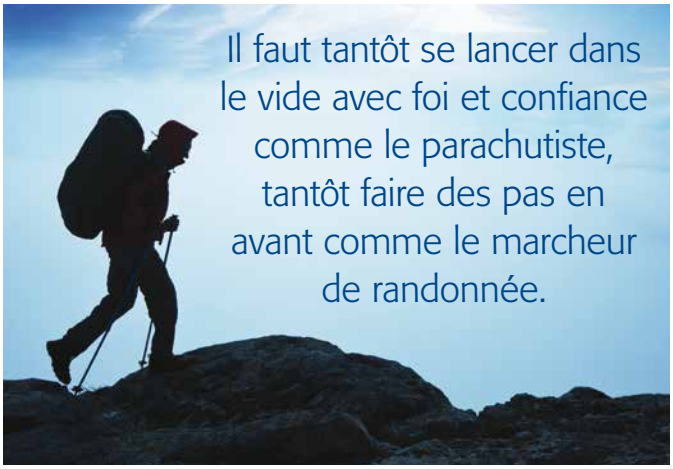
C'est aussi l'un des premiers facteurs d'équilibre et de santé. Le psychanalyste *Guy Corneau* affirmait dans une conférence : « Être en santé, c›est s›aimer tel qu›on est, dans tous les moments de la vie… C'est s›aimer avec ses manques, son manque d›amour de soi, ses refus de s›ouvrir, son plaisir à le faire. » Il s'agit ici, on l'aura compris, d'un amour quasi inconditionnel de soi. Mais l'amour de soi dans toutes ses dimensions n'est pas toujours facile, car, comme le souligne *Anselm Grün*, « Cela signifie s'obliger à tout aimer en soi, même cette part d'ombre où l'on se découvre tellement minable, tellement inacceptable. Accepter en soi ses côtés ingrats, décourageants. » Aussi bien dire que s'aimer c'est d'abord consentir à vivre avec soi. C'est le « savoir-vivre », non pas celui de la bienséance, mais le savoir-vivre avec soi.

Le philosophe *Søren Kierkegaard* disait que **«** La personnalité même la plus riche n'est rien avant de s'être choisie elle-même et la personnalité la plus pauvre qu'on puisse imaginer est tout lorsqu'elle s'est choisie elle-même; car la grandeur ne consiste pas en ceci ou en cela, mais se trouve dans le fait d'être soi-même; et il est dans le pouvoir de tout homme de l'être, s'il le veut. » C'est en cela que réside à mon sens la véritable réussite de la vie. Ce qui amène à une conception de la réussite fort différente de celle que nous propose la société.

VIVRE, c'est…

Me choisir

Si je ne me considère pas comme étant la personne la plus importante à connaître dans ma vie, que sera cette vie?



Réussir, c'est…

On associe souvent l'idée de confiance à celle de la réussite. Mais qu'est-ce que réussir? Quand je fais le bilan de ma propre vie, je constate avec étonnement que les plus belles réussites l'ont été après un échec, parfois retentissant. Combien ont connu dans l'échec une expérience capitale et féconde? Combien ont trouvé leur vocation dans l'échec? Combien ont trouvé le véritable amour après avoir été plaqués? Combien ont trouvé la liberté et la vie à la suite d'un divorce? Combien sont devenus sages après que la banque leur eut coupé les vivres? Combien d'alcooliques sont sortis de l'enfer de l'alcool après avoir tout perdu? Nombreux sont les échecs qui ont ouvert la voie à des aspirations jusque-là invisibles. Dans ces conditions, on peut se demander si l'échec ne serait pas un mal pour un bien. Ce qui nous amène à penser que pour certaines personnes échouer est peut-être la seule façon de réussir.

Il y a de nombreuses situations dans la vie où l'adage « Qui perd gagne » se vérifie. Prenons l'adage à l'inverse. Combien ont perdu en gagnant? Tel ce monsieur qui, en devenant millionnaire à la loterie, a littéralement dégénéré, au point qu'il est devenu une loque humaine. Un autre pensait avoir rencontré l'être de sa vie et avoir atteint la région bienheureuse où l'être aimé ne peut plus faire de mal, et pourtant il a subi l'irréparable outrage. Grâce à cet échec amoureux, il a pourtant été soustrait à un destin d'incompréhension et de solitude dans lequel il s'embarquait aveuglément. Dans combien de circonstances et d'évènements la loi de la survie s'exprime en déroutant!

Ne surtout rien manquer

Comme on le voit, ce sont les occasions les plus susceptibles de nous faire perdre confiance dans la vie qui sont souvent les plus bénéfiques. Comme il est vrai et inspirant cet adage zen qui dit : *Celui qui a atteint son but a manqué tout le reste…*