

l'estime de soi

Soumis par Cristina Buffon
19-05-2008

L'estime de soi : quid ? L'estime de soi parle de comment est évalué, apprécié, estimé ce soi qui nous constitue dans nombre de ses aspects : mode de pensée, habitudes émotionnelles, attitudes, réactions, aptitudes, apparence physique, valeurs propres, vérité intérieure et bien d'autres manifestations encore de ce soi dont nous découvrons l'ampleur et la subtilité à mesure que s'effectue notre rencontre intérieure. Une bonne ou une mauvaise estime de soi va dépendre de la nature du regard que l'on porte ou de comment on regarde plutôt que de ce qui est regardé. Une bonne ou mauvaise estime de soi va dépendre du prisme de lecture, de la bulle perceptuelle depuis laquelle nous observons. Une mauvaise estime de soi : un regard limité Si ce regard plonge ses racines dans le seul mental, détaché du corps, il sera nourri de dualité, de blanc et de noir, de juste ou de faux, ancré dans la comparaison, la performance, la perfection, la réussite. Ce regard se vivra dans le jugement, dans la limite, la séparation, la réduction, la lutte, la résistance, l'emprisonnement. Il ne sera que partiel, circonscrit sans ampleur ni amplitude, il ne pourra épouser la fresque dans son ensemble mais se limitera aux détails. Ce regard est limité par nos prismes de lecture déformés issus de nos blessures et de nos manques. Les verres de nos lunettes sont opaque, voilés et nourri de sentiment de honte, de culpabilité, empreints de sentiments lancinant de peur, d'inadéquation et d'imperfection. Qui regarde quand l'estime de soi fait défaut ? Le plus souvent un enfant carencé empreint de peurs et croyances limitatives sur lui-même et sur le monde. Que peut-il voir ? Uniquement ce qu'il croit, non ce qui est. Tout ce que l'on pourrait lui dire de positif, de validant ne tiendra que l'espace de l'expression pour que sitôt après cette vague intérieure d'un manque de valeur profond reprendra tout l'espace. Tant que cette estime manque à l'intérieur et de l'intérieur, cet enfant derrière l'adulte sera en quête perpétuelle de cette valeur à l'extérieur de lui-même à travers tous les miroirs, tous les regards qui se poseront sur lui, comme si l'autre quel qu'il soit pouvait réparer cette brèche, ce miroir brisé qu'il porte en lui ; il scrutera inlassablement pour déceler quelle évaluation lui est attribuée, en ayant la plus part du temps déjà décidé de ce que l'autre pourrait penser de lui : « tu n'es pas assez... » Le manque d'estime de soi s'enracine dans une blessure de rejet, de non accueil, d'impression diffuse et confuse que l'essence même de ma personne n'a pas assez de valeur pour être acceptée, reconnue, aimée. Changer son regard : un chemin intérieur Changer cette lecture de soi demande d'abord de retourner regarder ce qui se vit réellement dans notre théâtre intérieur et par un cheminement d'appropriation d'apprendre à tendre la main à nos parties vulnérables, fragiles et réactives, restées dans l'ombre de nos mécanismes de défenses pendant si longtemps en attente qu'on vienne les délivrer. Elles sont blessées, carencées, sevrées d'amour vrai, elles se vivent dans les coulisses et laissent sur la scène se jouer nos polarités de protection et nos masques de survie : contrôle, jugement, rejet, négation, manipulation, séduction... Saturées d'émotions enkystées qui n'ont jamais pu se libérer, qui n'ont jamais trouvé d'espace de confiance pour se dire, ces parties restent prisonnières de croyances limitatives aussi verrouillées que le sont les blessures correspondantes. Ces croyances colorent nos perceptions, les limitent, les figent et nous poussent à rester bloqués dans notre mental, nos convictions, et nos torts et raisons. Libérer les vécus émotionnels de l'enfant en soi permet véritablement de créer à l'intérieur de soi un nouvel espace désencombré de meubles anciens, d'accéder à nos manques en pleine conscience, de les nourrir, mais également de toucher à ces ressources qui trop souvent semblent nous faire défaut tandis qu'elles sont juste adjacentes. Aller à la rencontre de cet enfant en soi permet ensuite de modifier et d'invalider progressivement toutes ces croyances limitatives, de soi et des autres pour choisir de bâtir notre édifice sur d'autres pensées davantage empreintes d'amour, d'accueil, d'acceptation et de liberté. A mesure que l'on apprend à se vivre et à se tendre la main, un chemin se fraie par dedans soi à ce corps pendant trop longtemps enkylosé de pierres et de gravats : il se remet à battre, à prendre de l'espace, à regarder plus grand, plus large, plus libre. Il se reconnecte à la chaleur, à l'amour et l'accueil. De même que l'espace se libère le regard en fait de même pour progressivement se retrouver nu, dépouillé, nourri d'accueil, d'acceptation et de tant d'autres qualités de notre corps. Il nous permettra d'accéder finalement à une estime précieuse de soi dans la conscience non de la comparaison ou de la perfection, ni de l'insuffisance ou de l'inadéquation mais d'un sentiment profond de valeur de notre existence, d'estime de notre unicité et de notre différence. Prisonnier d'une estime et d'une valeur aléatoires dépendant de nos prismes déformés et d'autres prismes tout aussi limités à qui nous accordions le pouvoir de nous dire si nous étions adéquats, nous nous retrouvons libre d'une estime et d'une valeur d'être un jardin de trésors inexplorés. La qualité de ce regard permettra de transformer ce que nous voyions comme de vulgaires pierres en pierre lumineuses, uniques et précieuses. Accéder à ce regard intérieur plus aimant, plus ouvert et plus doux, nous raconte à la fois l'histoire de notre guérison intérieure, nous offre un sentiment de profonde valeur et nous invite par l'espace d'accueil qu'il nous offre à prendre le risque d'accoucher pleinement de soi et de manifester, d'exprimer tout ce que nous sommes.