

Cultiver l'amour de soi à travers son rapport aux autres



L'amour de soi se développe incontestablement dans l'altérité. Il se façonne dans un échange permanent, un aller-retour entre soi et l'autre. Recevoir de notre entourage ce qui nous sera bénéfique et se nourrir de la satisfaction de lui donner ce qui est bon pour lui. Mais comment parvenir à cette situation idéale ? Voici des pistes à explorer pour travailler votre estime personnelle de manière saine et efficace.

Par Damien Quaglia, consultant, coach de vie et auteur

L'amour de soi prend racine dans la sécurité affective reçue lors des premiers mois et années de vie. Il continuera à se forger à travers les interactions que l'on entretiendra avec les autres. Les comportements qu'ils auront à notre égard, les propos qu'ils tiendront à notre sujet seront autant de points de repères et de messages que nous interpréterons pour juger de notre valeur. Chacun vit en effet des expériences de différentes natures dans son quotidien. Des positives comme du soutien, des encouragements, des compliments, des félicitations, une prise en compte de ses avis, de ses sentiments et de ses besoins... Ou, au contraire des plus déstabilisantes telles que de la maltraitance, du harcèlement, de la manipulation, des critiques, des rejets, du mépris... Ces actes viendront faire fluctuer l'estime que vous vous portez. Et cela s'applique à chacune de vos sphères de vie : en famille, au travail, en société, vous avez l'occasion de vous sentir valoriser ou diminuer.

Des erreurs d'appréciation

Nous chercherons cependant toute notre vie à nous approcher des expériences et des personnes qui nourriront cette estime et ce besoin d'être aimé. Il y a toutefois, dans cette quête, des décisions malheureuses pour lesquelles le résultat obtenu peut s'avérer radicalement contraire à l'intention de départ. Ces erreurs d'appréciation constituent votre première piste à explorer. Car si vos interactions avec les autres sont inévitables, il est primordial de savoir éviter les comportements paradoxaux dans sa quête de valorisation.

Quand tout l'inverse se produit

Il m'a effectivement souvent été donné d'observer que, dans le domaine de la recherche de valorisation, l'on pouvait facilement récolter exactement l'inverse de ce qui était recherché. Ce risque est particulièrement élevé chez ceux qui ressentent intensément ce besoin. Certains, par exemple, sont tentés de se vanter, de trop parler d'eux ou de déprécier les mérites des autres pour l'obtenir. Ils risquent alors fortement de passer pour des personnes peu sûres d'elles qui mendient de la valorisation, voire des vantards déplaisants. D'autres se mettent une pression importante pour plaire à tout prix, mais perdent le plus souvent, en agissant ainsi, leur authenticité et leur capital sympathie. Il en est enfin qui se force à fréquenter certains milieux pour se sentir valoriser socialement mais, au bout du compte, vivent de cruelles désillusions, car ils ne s'y sentent jamais acceptés.

Prendre du recul et oser demander de l'aide

Il est en conséquence primordial, afin de questionner leur pertinence, de prendre conscience des comportements que nous sommes poussés à adopter pour tenter d'obtenir cette reconnaissance. Il conviendra ensuite de modifier ceux qui s'avèreraient contre-productifs. Les choix amoureux sont également sujets au revers de fortune. Le chamboulement engendré par l'idéalisation de l'être désiré peut nous faire perdre notre lucidité et commettre des erreurs de jugement. Lorsque la plénitude et la perspective de combler ce besoin d'affection semblent enfin à notre portée, c'est parfois la désillusion qui est au rendez-vous. C'est le cas si vous vous engagez dans une relation qui pourrait porter atteinte à votre estime et vous empêcher d'en vivre d'autres qui, a contrario, viendraient conforter votre amour de vous-même. Dans ces situations, et en général dans toutes celles qui provoquent une forte émotivité, pourquoi ne pas prendre l'avis de personnes de confiance et un peu de recul pour considérer la situation avec plus de rationalité ?

Rester aligné avec ses valeurs grâce aux autres

Les personnes que nous côtoyons nous renvoient, à chacune de nos interactions, des messages implicites ou explicites au sujet de notre façon d'agir. Sachez donc les interpréter et en profiter. Les informations qui vous font remarquer des décisions ou actions positives vous encourageront à persévérer dans la direction prise jusque-là. Celles qui vous signaleront des comportements qui auraient pu être plus adéquats pourraient vous éviter, si elles sont justifiées, de consolider des attitudes qui ne vous correspondent pas. Dans cet exercice, il est cependant nécessaire de s'assurer que la remarque qu'on vous adresse est constructive et qu'elle émane d'une personne bien intentionnée à laquelle vous pouvez vous fier, car elle donne généralement une version nuancée et réaliste des situations sociales. Les éléments qui vous sont rapportés deviennent encore plus intéressants à considérer lorsque plusieurs avis convergent vers les mêmes constatations ou interprétations. Savoir titrer parti de ces informations est une aubaine. Pour les attirer, montrez-vous ouvert au feedback que l'on vous fait et prenez les en compte.

Chercher l'équilibre dans ses relations

Nous avons tous tant de choses à donner et à recevoir. Écoute, confiance, affection, soutien, partage de connaissances et d'expériences, moments de convivialité, rires, sourires... Nos contributions au bien-être et au développement de nos semblables sont innombrables. Cependant, pour faire grandir ce respect et cette reconnaissance mutuels, il faut veiller à ce qu'un minimum de réciprocité soit respecté dans l'échange. En effet, pour que vos relations soient agréables, saines et durables, il est préférable qu'il n'y ait pas de déséquilibres trop importants entre vos contributions et celles de l'autre. Une relation dans laquelle une personne donnerait beaucoup mais ne recevrait rien en retour finirait pas être usante et décevante pour l'une des parties.

Favoriser des échanges réciproques

La réciprocité s'exprime dans la gratitude et la capacité à savoir donner en retour lorsqu'on a reçu. Elle nous rappelle qu'il convient d'accorder autant d'intérêt et de considération à l'autre qu'il nous en porte. C'est en quelque sorte le garant des relations harmonieuses et pérennes. Tentez donc de maintenir cet équilibre. Lors d'une discussion ne parlez pas que de vous, mais intéressez-vous aussi à l'autre. Nous n'avons généralement pas envie d'approfondir une relation avec quelqu'un qui ne parle que de lui-même. Si vous remarquez des inégalités importantes dans vos relations, il serait peut-être opportun de voir comment vous pourriez rétablir un

meilleur équilibre. Et enfin, pourquoi insister si une personne ne vous manifeste pas d'intérêt alors que, de votre côté, vous déployez des efforts pour la fréquenter plus souvent ? La réciprocité devrait dans ces situations également s'appliquer afin de préserver son estime de soi.

Adopter une écoute apaisante

La véritable écoute fait également partie de ces dons hautement appréciables dans une relation. Cette pleine focalisation sur ce que nous dit l'autre a des vertus sous-estimées. Cela est d'autant plus vrai que les personnes ne sont parfois pas en recherche de solutions ou de conseils mais ont simplement besoin de se confier sans se sentir jugées. En s'intéressant sincèrement à l'autre, en lui accordant de l'attention, en sachant dévier les discussions stériles vers des échanges plus enrichissants, vous instaurerez un climat agréable autour de vous et marquerez positivement les esprits. Cet intérêt porté à l'autre peut, à titre d'exemple, passer par l'utilisation du compliment indirect. C'est une forme particulière de compliment qui consiste à questionner une personne sur les compétences qu'elle a dû mobiliser pour accomplir une réussite. Cette alternative aux félicitations directes, telles que « bravo ! », que l'on lance la plupart du temps lorsque quelqu'un nous fait part d'un succès, est doublement intéressante. Votre questionnement lui fera, tout d'abord, mieux prendre conscience de ses ressources et renforcer sa confiance. De votre côté, vous pourrez en apprendre davantage sur les stratégies qui peuvent être utilisées pour se développer, appréhender la résolution d'une difficulté ou l'atteinte d'un objectif.

Embrasser la diversité

Une certaine dose de curiosité pour ce qui est différent de vous et de votre univers vous aidera également à cultiver cet amour de soi à travers l'autre. Projets, habitudes, modes de vie, petites joies du quotidien, rêves, sentiments, vécus... nombreux sont les sujets passionnants qui seront autant de découvertes. Il est de plus particulièrement inspirant d'entrer en relation avec des gens différents. Vous prenez de cette manière connaissance d'une multitude de réalités, ainsi que de manière de voir le monde et de penser le rôle que vous pourriez y jouer. Cette diversité vous donne accès, non seulement, à des façons de penser multiples et variés, mais également à des formes de soutien de personnes ayant des caractères et des tempéraments différents. Vous pourriez, en effet, selon la situation, avoir besoin de la compagnie d'un caractère empli de doute ou, au contraire, sûr de lui qui vous indique une voie à suivre ; ou encore même, la présence

simultanée de ces deux influences. Et si, pour différentes raisons (désintérêt, a priori, sentiment de supériorité...), vous choisissez de vous fermer à la rencontre, vous pourriez manquer l'occasion de faire évoluer vos représentations et vos points de vue.

Mieux se connaître à travers l'autre

Fréquenter des personnes d'âges, de milieux sociaux et d'horizons divers permet, d'autre part, d'approfondir la connaissance que l'on a de soi. On pourra notamment apprécier la différence qu'il y a entre nous et les autres, ce qui précisera, à nos yeux, notre identité et ce qui fait nos particularités. Enfin, chercher à s'adapter aux centres d'intérêt, passions, préoccupations, capacités d'expression ou niveau d'éducation des personnes que vous rencontrez peut s'avérer être un véritable plaisir. Réussir à co-crée la discussion la plus intéressante et conviviale possible pour chacune des parties est une grande satisfaction.

À lire

Enfin un ouvrage qui nous ouvre les yeux sur l'importance de nos relations aux autres. L'auteur, Damien Quaglia, nous explique pourquoi l'épanouissement des personnes que nous côtoyons participe à notre bien-être mais aussi à l'émergence d'une société plus authentique et solidaire. Il nous livre les compétences et forces de caractères à développer pour favoriser notre accomplissement et celui de notre entourage. Chaque chapitre présente une qualité fondamentale à acquérir pour libérer pleinement votre potentiel et vous créer un environnement propice à la croissance personnelle.

Passer ton bonheur à ton voisin, Damien Quaglia, Éditions Gereso, 24 €