

Le respect de soi

Le respect de soi est lié à la cohérence, à la rigueur que nous pouvons entretenir entre ce que nous ressentons et croyons, et ce que nous faisons ou acceptons de l'autre. Le respect de soi ne nous vient pas des autres, il ne nous est pas donné, offert sans effort, il est à construire en nous à chaque instant à partir de nos valeurs et de nos choix de vie.

Le respect de soi n'est pas dépendant de la bonne ou de la mauvaise opinion de notre entourage sur nous. Le regard, les jugements, les croyances de l'autre sur nous-même lui appartiennent, et c'est bien à celui qui veut se respecter de les laisser... chez l'autre.

Mais cette distance est difficile à tenir et à garder quand, justement, l'autre est quelqu'un de significatif pour nous, quand il est celui de qui nous attendons confirmation, encouragements, validation de ce que nous sommes.

Nous oscillons entre deux besoins vitaux qui ne peuvent cohabiter durablement. Besoin d'approbation et besoin d'affirmation. Si j'ose la liberté de m'affirmer, je dois prendre le risque de ne pas être approuvé. Tout se passe comme si devenir adulte dans le respect de soi, c'était renoncer à satisfaire son besoin d'approbation et donc courir le risque de parfois décevoir l'autre.

« Mon mari ne me respecte pas, il est grossier avec moi, me traite de tous les noms en public ou devant des amis... », déplore cette femme depuis des années. Ce n'est pas le mari qui ne la respecte pas, c'est elle-même, en restant dans une relation où elle ne se sent pas respectée.

Le respect de soi a besoin d'un ancrage qui s'appelle l'amour et l'estime de soi. Si je ne m'aime pas, si je ne m'accorde aucune valeur, si je doute en permanence de mes capacités, de mes qualités, si je me disqualifie ou me compare, je ne peux nourrir l'amour envers moi-même et encore moins l'estime de moi fondée sur la confiance que je peux me faire.

Le respect de soi est une sorte d'axe autour duquel viennent se greffer les différents positionnements de vie qui seront les miens. Si mon besoin de l'approbation d'autrui reste dominant, j'aurai du mal à m'affirmer et donc à me positionner clairement par rapport à mes valeurs, à mes options de vie, à mes croyances.

Si j'ai peur de ne plus être aimé en pensant que l'on va me rejeter quand j'énonce des opinions, ou que je pose des actes qui vont éloigner l'autre de moi et que cette idée me vulnérabilise au point que je ne peux le supporter, je vais rester dans la dépendance et le non-respect de ma personne.

« Pendant des années, chaque fois que je rendais visite à mes parents, j'étais l'objet d'un questionnement sur mon travail, mes fréquentations, mes loisirs, et je sentais bien que je devais répondre dans le sens de leurs attentes, d'autre part pour ne pas inquiéter ma mère toujours à l'affût de quelque « chose de mal » qui pourrait m'arriver, et d'autre part pour ne pas décevoir mon père qui accordait une énorme importance au qu'en-dira-t-on du reste de la famille... Puis j'ai découvert que ce faisant je me laissais aimer et accepter à partir d'une image qui n'était pas moi. J'ai enfin compris ce qui faisait que j'avais toujours le sentiment de ne jamais être aimée ! »

La base du respect de soi se trouvera dans cet accord intime, à construire, à redynamiser à tout instant, entre ce que je sens et ce que je fais, ce que je pense et ce que je dis, et dans l'affirmation qui sera la mienne face à autrui.

Extrait « *Et si nous inventions notre vie ?* » de Jacques Salomé