

Le petit livre de l'épanouissement personnel



Association pour la connaissance de soi



Le petit livre de l'épanouissement personnel

Livre I

L'épanouissement personnel
dans une société
qui fragilise l'estime de soi

Ouvrage collectif réalisé par
les professionnels membres de
l'association pour la connaissance de soi



Paris, Mars 2012

Association pour la connaissance de soi - Ouvrage en libre diffusion

© pour chaque auteur. Merci de ne pas utiliser le texte sans en citer la source
et l'auteur.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	6
LE MANQUE D'ESTIME DE SOI SERAIT-IL UNE MALADIE OCCIDENTALE ?	7
par Agnès Walter, Feng shui et Ba Zi	7
SI TU DOIS TOUJOURS RESTER CONNECTÉ, C'EST AVEC TOI-MÊME	10
Par Brigitte Barateau, médiatrice en créativité	10
SOPHROLOGIE ET ESTIME DE SOI : UNE RELATION INTIME	14
Par Charlotte Maignan, sophrologue	14
L'ESTIME DE SOI, UNE AFFAIRE COLLECTIVE OU PERSONNELLE ?	18
Par Christine Largeas, coach vitalité bien-être	18
ESTIME DE SOI ET PLEINE CONSCIENCE	21
Par Lionel Cruzille, chi gong - énergétique	21

Introduction

A l'origine ces textes ont été écrits à l'initiative de Paul Leroy-Beaulieu, pour les éditions numériques Edicool. Le sujet en était « *L'épanouissement personnel dans une société qui fragilise l'estime de soi* »

Le projet n'ayant pas vu le jour, les auteurs, tous professionnels et membres de l'association pour la connaissance de soi, ont souhaité poursuivre tout de même et proposer leur réflexion au public. Les textes ont parus sur les blog, facebook puis finalement nous avons choisi de les compiler dans un petit livre numérique que nous avons nommé « le petit livre de l'épanouissement personnel ».

Ceci est donc le premier livre traitant plus précisément du sujet initial, mais il sera sans doute suivi d'autres « petits livres » sur des thèmes similaires et ceci afin de proposer au public une réflexion sur les sujets inhérents à la connaissance de soi car c'est là une des vocations de notre association.

L. Cruzille, co-fondateur d'ACS

Pour l'association pour la connaissance de soi

Le manque d'estime de soi serait-il une maladie occidentale ?

par Agnès Walter, Feng shui et Ba Zi

La vie matérielle n'a jamais été plus confortable que depuis ces dernières décennies. La prise en charge de la santé est garantie, l'éducation obligatoire permet de donner ses chances à tout le monde et de préserver le temps de l'enfance. L'Europe n'a pas connue de guerres depuis 65 ans. On connaît l'abondance en terme de produits de consommation et de loisirs.

Pour autant, jamais la société n'a connu autant de dépressions, de pertes de repères, de sentiment d'exclusion ou de solitude.

La notion d'estime de soi et de confiance en soi ne se retrouve pas dans les sociétés orientales. La vie n'y est pourtant pas plus facile, bien au contraire ! La solution ne serait-elle pas dans la façon d'aborder les choses plus que dans leur réalité ?

Penchons-nous un peu sur quelques différences de conceptions entre l'occident et l'orient :

- Le temps :

En occident, sa vision est linéaire et la décroissance est perçue comme un recul et un échec. La régression est le fléau absolu, celui que tous nos politiques et économiques combattent avec vigueur. A l'opposé les taoïstes conçoivent le temps comme un cycle avec des phases de croissance (Bois, Est, printemps), d'expansion (Sud, Feu, été), de déclin (Ouest, Métal, automne), et de stagnation (Nord, Eau,, hiver), le 5^{ème} élément , la Terre, servant de tampon entre tous les autres éléments. Le taoïsme permet d'accepter que la vie n'est pas toujours joie et action (Feu), elle passe par des phases de souci mais aussi de rassemblement (Terre), de colère et d'ébranlement tout autant que de prise de conscience (Bois), de mélancolie et de retour sur soi (Métal) et d'angoisse et de ressourcement et repos (Eau). Cette conception pragmatique est rassurante, car en phase descendante, l'idée d'un redémarrage vers un cycle ascendant permet de relativiser et de garder espoir. Et lorsque le soleil brille, on en profite pleinement car on sait que le cycle continue... De plus, chaque phase est utile et alimente celle d'après. Faire l'économie de l'une ne permet pas l'éclosion d'une autre plus favorable ou qui nous aide à grandir. Accepter

de décroître et au contraire foncer dans cette phase permet d'une certaine manière d'en sortir plus vite, plutôt que de la freiner !

- Le cloisonnement à l'occidental :

Un enfant doit apprendre et jouer, la caste « enfants » est regroupée dans des endroits spécialisés (école, centres de loisirs, colonies...), la caste « adultes » doit produire, et tous ceux qui ne travaillent pas n'ont pas une place légitime aux yeux de leurs pairs (mères au foyer, chômeurs...), la caste des seniors... ne sert à rien ! Elle consomme, quand elle en a les moyens. Elle n'est plus mise à contribution ni financièrement, ni humainement. On occulte la transmission de leur expérience, car bien souvent, on estime qu'elle est dépassée et n'a plus de valeur.

Il semblerait que la souffrance de beaucoup d'entre nous tient au fait qu'à un moment ou à un autre, on ne rentre plus dans la case qui nous est dévolue : un enfant différent ne suit pas le cursus scolaire dans les temps et se retrouve en décalage avec sa caste ; un adulte se marginalise du fait de son absence de revenus, une maladie, une séparation ou un deuil nous exclut du monde rayonnant et politiquement correct de croissance et prospérité...

Les arts taoïstes partent du principe que chacun a sa place et son rôle. Celui-ci diffère, fluctue, en fonction du temps, du lieu et des individus.

De façon pratique, le Feng Shui cherche à donner une place à chaque domaine de sa vie. Une vie équilibrante est une vie équilibrée, c'est-à-dire qui prend en compte huit temps et huit espaces :

- la carrière ou le chemin de vie (vers quoi je chemine ?),
- la réflexion, l'apprentissage et le travail sur soi,
- le temps des projets et des parents
- le temps de la persévérance
- la reconnaissance sociale
- les relations amoureuses et amicales
- la fête, les loisirs et les enfants
- le don de soi (ce que je donne) et le don des autres (ce que je reçois)

Cette répartition des domaines de sa vie est un cloisonnement « positif » dans le sens où chaque chose a sa place, en inter-relation avec les autres, mais qui n'est qu'une place parmi d'autres.

Quand un chômeur regarde sa vie avec ce filtre, il peut reprendre confiance en lui s'il réalise que, même sans travail, il lui reste sa femme, ses parents, ses enfants, il lui reste sa créativité, ses projets et sa capacité à donner autrement qu'en argent : temps, attentions...

Il peut aussi réaliser que pour se sortir de l'impasse, il peut travailler sur son chemin de vie (est-ce que je cherche dans la bonne direction ? dans le bon secteur professionnel ?), sur ses projets professionnels (qu'ai-je vraiment envie de faire d'ici 10 ans ? 20 ans ? ma recherche d'emploi s'inscrit-elle dans une vision à long terme ?), sur sa visibilité (comment faire pour qu'on me voit ? comment puis-je espérer trouver du travail si je suis noyé dans la masse ou invisible ? ou si je renvoie une image inadéquate avec mon milieu professionnel ?), sur ses véritables besoins (de quoi ai-je besoin pour me sentir bien ?)

Le Feng Shui va faire écho à sa vie, secteur par secteur. Ma vie amoureuse est un vrai bazar, oui, mais en même temps, son secteur associé correspond à mon débarras. Mes finances sont une catastrophe, malgré des revenus corrects, mais c'est dedans que j'ai justement régulièrement des fuites d'eau. Je n'arrive pas à avoir d'enfants depuis que je suis dans cette maison, et le secteur « Enfants » est comme par hasard absent chez moi... Cette description est caricaturale, par souci de simplification, et pour vous permettre d'appréhender ce qu'est véritablement le Feng Shui.

La grande vertu de la philosophie taoïste en général, et du Feng Shui en particulier, est d'aider l'Homme à prendre sa juste place dans son environnement. S'il est là où il doit être, qu'importe ce qu'il fait, ses doutes et ses insatisfactions diminuent : il est juste là où il faut...



Si tu dois toujours rester connecté, c'est avec toi-même

Par Brigitte Barateau, médiatrice en créativité

« Le Monde est stone

J'sais pas si c'est la terre

Qui tourne à l'envers

Ou bien si c'est moi

Qui m'fais du cinéma » (Starmania)

Le Monde serait-il devenu hostile au point que tu aies du mal à garder une bonne estime de toi même ?

Serais-tu devenu incompetent à t'estimer... ?

Pourtant cette valeur que tu t'attribues à toi-même ne date pas d'aujourd'hui, enfant déjà tu t'étais construit une image de toi en te basant sur ce que te renvoyait tes parents, tes camarades de classe, ensuite adulte, et ça n'allait pas si mal ou du moins pas partout car l'estime de soi est instable et ne t'est pas donné ou retiré une fois pour toutes.

Comme tout le monde tu as besoin de reconnaissance pour te sentir exister à ta place et il y a des moments où tu penses que les autres ne te voient pas tel que tu es, qu'il y a comme une vitre entre vous, ne serait-ce pas plutôt un miroir déformant ? Comme tu ne peux pas t'empêcher de te comparer avec 'celui-là' qui réussit mieux que toi, ou avec 'celui-ci' qui sait tout faire, tu es ce comédien qui est tellement persuadé qu'il n'a pas de talent qu'il restreint tous ses mouvements pour passer inaperçu, les bras le long du corps, la voix inaudible. Alors que s'il écartait les bras, laissait aller son souffle...il prendrait son envol. Tu vois ce que je veux dire.

Si tu prends conscience de ce qui fait ta différence, quand tu vas vers les autres et surtout quand tu écoutes ton cœur te dire ce dont il a besoin pour se sentir bien, là tu as confiance en toi.

Quand tu donnes aux autres le droit de te dire ce qu'il faut que tu penses, si tu te sens exister uniquement quand tu te réfères à leurs opinions, leurs

jugements, leurs manipulations, tu te condamnes à devoir toujours t'adapter à leur demande.

Et là, où est ta liberté ? Ton autonomie ?

Si tu es attentif à ce que tu ressens, à ce que tu perçois, tu te construis une pensée personnelle, tu ne dépendras plus des autres et tu pourras entrer en relation avec eux librement.

Bien sûr, il y a des contextes, des événements de la vie où tu vas douter de toi, souviens-toi des remarques, des ruptures, des abandons qui t'ont fragilisés en créant un déséquilibre, mais ce mécanisme de défense naturel t'a obligé à t'adapter à ce nouveau contexte, à chercher au fond de toi les ressources dont tu avais besoin.

*« En r'tard, en r'tard
J'ai rendez-vous que'que part
Je n'ai pas le temps de dire au revoir
Je suis en r'tard, en r'tard*

*Non, non, non, non, non
Quelqu'un m'attend
Vraiment c'est important
Je n'ai pas le temps de dire au revoir
Je suis en r'tard, en r'tard » - Alice au pays des merveilles*

Où cours tu donc si vite ? Rappelle-toi cette histoire de rencontre ratée...

Tu n'étais pas vraiment là...

Tu t'échappes toujours, as-tu peur de ne pas être attendu ?

C'est paradoxal, toi qui ne supportes pas l'attente.

Alors aurais-tu peur de t'ennuyer avec toi-même ou avec les autres ?...mais sais tu que l'ennui est la source d'où jaillit la créativité ? Ce n'est pas en cherchant une bonne idée qu'elle va venir, c'est en ouvrant ton esprit à tout ce qui est là, qu'une opportunité va se présenter. Ce qui ne veut pas dire que tu n'auras rien à faire, mais il te faudra attendre le bon moment, le contexte favorable comme les graines qui doivent être semées à telle saison et pas à une autre sinon elles seront vides.

Alors quoi ? Tu dis que dans ce cas : comment savoir si tu as pris la bonne direction, si tu as fait le bon choix ? Tu as peur de te tromper, peur des conséquences. Si tu prends en compte que tout est changement, que rien ne dure, il est plus important de savoir rectifier une décision en fonction du contexte que de chercher à tout prix à ne pas commettre d'erreurs.

Si tu es indécis, tu accumules des tensions, de l'angoisse et de l'incertitude alors qu'un choix une fois réalisé, assumé, peut quand même être corrigé.

« Je n'ai pas honte de changer d'avis car je n'ai pas honte de penser », disait Goethe

Tu t'évalues par comparaison et tu participes à cette course au profit, à la concurrence où pour avoir du succès il faut être vu.

La solidarité et l'entraide renforcent l'estime de soi, pourquoi faut-il, que l'affirmation de soi s'accompagne si souvent de la négation d'autrui ?

Tu t'es équipé d'un GPS pour ne pas perdre de temps, pour être sûr d'arriver au but.

« Ne demandes pas ton chemin à quelqu'un tu ne pourrais pas te perdre » - La Torah

Si tu te trompes de chemin, tu vas regarder la carte ; tu vas réfléchir à un nouvel itinéraire et tu vas sûrement découvrir des choses que tu n'avais pas imaginées...

Ce n'est pas avec tes certitudes que tu avances mais avec le doute qui t'oblige à poser des questions.

Ecoute les philosophes, ils sont de plus en plus présent, « Connais toi toi-même » : cette nécessaire présence à soi et au monde te demande de la patience, du courage, pour expérimenter encore et encore et apprendre de tes erreurs.

Si tu dois toujours rester connecté, c'est avec toi-même ; si tu veux rester en contact avec tes besoins, ton essence, la source infinie de tes potentiels créatifs et de ton bien être.

Se sentir mieux en soi-même dégage une énergie qui fait écho dans ton entourage comme un instrument bien accordé qui donne un son harmonieux et apaise ceux qui l'écoutent.

C'est quand une crise plus importante que les autres te place dans une impasse que tu te poses la question du sens de ta vie, de tes valeurs.

Saisis ce moment pleinement et ne passe pas à côté de tes rêves.



Sophrologie et estime de soi : une relation intime

Par Charlotte Maignan, sophrologue

Estimer, c'est porter un jugement, donner son opinion, donner une valeur à quelque chose ou à quelqu'un.

L'estime de soi peut être considérée comme une perception de soi par soi, une valeur que l'on se donne. S'estimer, c'est se considérer. C'est en quelque sorte se donner une valeur marchande, se reléguer au niveau d'objet, objet de son regard, du regard des autres et de leurs jugements.

L'estime que l'on se donne correspond à la valeur que l'on nous a donnée depuis notre enfance. Elle s'est fondée sur l'amour, les soins, la sécurité et les stimulations que l'enfant a reçus, le regard et la reconnaissance des autres, à l'école, dans la famille, au travail, notre relation avec le succès et l'échec, et elle évolue au cours des âges et de la vie.

C'est donc dans le plus jeune âge que se construit la confiance de base, d'où découle la conviction intime que l'avenir nous réserve du positif. Ou au contraire un manque de sécurité affective qui peut faire douter de sa valeur et se sentir indigne d'être aimé.

En effet, il est rare de se sentir aimé uniquement pour ce que nous sommes. Nous essayons de contenter les désirs de nos parents puis de notre entourage, comme s'il fallait mériter l'amour et qu'il existait une impossibilité d'être aimé simplement en tant que tel. Ce processus crée des verrouillages, des blocages de l'énergie vitale, une sensation de vide.

L'estime de soi est une des causes majeures de malheur des hommes. Souvent, c'est la mésestime de soi qui domine : perte d'ancrage et de repères, dévaluation, le « Je » disparaît et se perd dans le « On ».

Ce manque d'estime de soi peut recouvrir plusieurs visages : anxiété avec une anticipation excessive, sentiments d'impuissance et d'échec, humiliation, désamour, perte de confiance en soi et en ses propres valeurs, corps vécu comme un boulet, désespoir, mélancolie, sensation d'être mal dans sa peau, solitude, repli sur soi, affections psychosomatiques en tout genre, désintégration, « burn out » etc.

Des individus par défaut, avec un sentiment de vacuité de l'existence.

Notre époque ne favorise pas le développement de l'amour et de soi, la fierté d'être ce que nous sommes : le désenchantement, l'hyperconsommation, la survalorisation de l'action, l'individualisme forcené, la crise économique, la quotidienneté, le culte de l'urgence et de la flexibilité, la stigmatisation de la différence et des plus faibles, la peur du lendemain, l'exigence d'excellence et de perfection, la vie inauthentique, la banalité. Autant de fléaux qui accroissent la pression sur les individus et font monter l'angoisse de ne pas être à la hauteur de ces exigences de plus en plus difficiles à supporter.

Mais alors comment conserver notre état d'être et ne pas s'oublier dans ces conditions ? Comment rester ouvert aux autres et présent à notre être profond ? Comment assumer ses différences et ses faiblesses ?

Il y a ici un choix d'être ou de ne pas être ce que l'on veut être.

La sophrologie propose des réponses riches à l'homme post moderne. Elle peut permettre de sortir de l'état de dévalorisation excessive (« je me sens nul ») pour l'observer et ouvrir le champ, grâce à une « conscience témoin ».

Il s'agit d'apprendre à se connaître pour savoir qui nous sommes, et à nous aimer sans pour autant s'estimer, d'aimer et d'accepter ce qu'on n'estime pas chez soi-même.

Vivre son corps que l'on sent, que l'on ressent, retrouver le contact, développer l'écoute ; contempler son corps de l'extérieur, imaginer son corps au dedans, contempler avec amour et bienveillance ce que nous sommes, contempler les masques et les cuirasses que nous portons, sans s'accrocher, sans juger.

Il est alors possible d'aimer ce qui n'est pas reconnu par l'entourage et de s'aimer même si on ne s'estime pas.

La stratégie de la sophrologie consiste dès lors à faire émerger la personnalité pour l'intégrer : travailler sur ses propres représentations et celles données aux autres, mettre en lumière les potentialités positives et négatives de sa personnalité, observer les phénomènes du corps, éloigner tout regard critique sur ces phénomènes en terme de valeur et d'interprétation, et rechercher les forces profondes sur lesquelles nous pouvons nous appuyer.

Le travail en relaxation permet de calmer la rumination mentale et de rendre l'espace psychique plus disponible au temps présent et à l'accueil de la rencontre avec ce qui se passe à l'intérieur de notre corps. La perception est le point de départ du travail, elle permet de faire des ponts entre l'imaginaire, l'énergie et l'affect.

L'expérience sophrologique peut être considérée comme un travail de reconnaissance de sa valeur, de renforcement du sentiment gratifiant de soi, sans exclure le monde extérieur. C'est un travail de consolidation du bon narcissisme, par un retour à la simple présence à soi.

L'estime de soi est alors vécue comme une émotion joyeuse d'être, qui reconnecte à l'énergie vitale, à la pulsion de vie. Le seul fait d'être vivant est valorisé. On y accède par la rêverie, l'observation de la nature, même si l'on est malheureux par ailleurs. Quand cette énergie circule bien, il est possible de la contacter comme une valeur source et d'y trouver une force créatrice, un élan vital.

L'état de relaxation procure un ressenti plus fort car il est sous-tendu par une émotion. Il permet un retour à la nature profonde de notre être : le lien à la nature, l'éveil du cœur, le lâcher prise, le développement du sentiment de soi à l'univers, l'intériorisation, l'accueil des images en état de conscience modifié, une présence d'esprit et un champ de conscience plus vaste, le sentiment intime de soi, d'unité du monde et de continuité, d'incarnation plus dense.

Tout ce travail permet d'aller puiser dans l'estime de soi et dans ses capacités : différencier les jugements et les observations, observer ses ressentis, faire confiance à son intuition et à son jugement. Le sentiment même de soi s'installe.

Cette démarche permet alors de reconstruire le narcissisme à travers le corps, et de développer l'imaginaire, la richesse des sensations pour représenter le monde. Il ne s'agit ici pas de nourrir l'égo mais de donner de la force de vie.

C'est grâce au narcissisme que le sentiment d'identité trouve sa cohésion, qu'il y a réunion des forces dispersées, appropriation de ce que nous sommes, et possibilité de se détacher de soi dans une forme d'autodérision, alors que la dévalorisation ne permet pas une telle remise en question.

La reconnaissance d'une meilleure estime de soi se repère ensuite de manière concrète : sensation d'un meilleur équilibre, paix intérieure, confiance en soi accrue, et enfin amour de soi et des autres.

Les conditions du changement reposent sur l'acceptation de vivre dans l'instant, ne pas chercher le changement à tout prix, l'acceptation de ses imperfections et de ses erreurs, en assumant ses actes et ses choix.

L'estime de soi n'est pas un but ou une finalité, c'est un processus permanent, un chantier incessant, un éternel recommencement qui est renforcé dans l'authenticité et la connaissance de soi ici et maintenant. La

sophrologie accompagnera ce travail d'acceptation de soi et de retour à la nature profonde de notre être.

- Ce texte s'inspire des interventions du 42ème Congrès de la Société Française de Sophrologie sur le thème « Sophrologie et estime de soi », publiées chez Broché. -



L'estime de soi, une affaire collective ou personnelle ?

Par Christine Largeas, coach vitalité bien-être

A l'évidence, à la question de savoir si nous pouvons nous épanouir dans une société qui fragilise l'estime de soi, je suis tentée de répondre spontanément « pas vraiment ». Mais cela ne correspond pas à ma façon de penser, sans doute plus optimiste que la plupart des gens.

Si mon humble apport sur le sujet n'est pas sociologique ni économique, en tant que citoyenne du monde et plus particulièrement d'un pays riche et prospère quoi qu'on en dise, je suis bien au fait du chômage qui augmente, des bourses financières qui s'affolent, des entreprises qui licencient en masse, des pressions psychologiques subies sur le lieu de travail et de la paupérisation galopante de la population.

Nous revendiquons le droit à la liberté et à l'épanouissement personnel depuis les années 1970. Dans les anciennes règles, nous pouvions passer notre vie dans le même lieu et faire notre carrière au sein de la même entreprise. Nous suivions la trace de nos parents avec la garantie d'une vie relativement stable. La valeur essentielle était d'assumer la responsabilité de ses devoirs familiaux et sociaux, parfois au détriment de son épanouissement personnel.

Dans les nouvelles règles, imposées par la mondialisation, nous changeons de lieux de vie, exerçons plusieurs métiers au sein de multiples entreprises, sans garantie d'emploi et d'une retraite correcte. La valeur émergente est l'individualisation, nous voulons suivre notre propre voie et nous revendiquons le droit de nous épanouir.

Ma définition de l'épanouissement, c'est quand nous nous sentons bien la plupart du temps car nous vivons une vie qui nous convient. Nous vivons dans un environnement qui nous plait, exerçons le métier que nous avons choisi, aimons et sommes aimés, avons du temps pour faire ce qui nous plait, avons une bonne estime de soi et sommes en paix avec nous-mêmes. Et quoi de plus légitime que de vouloir combler ces besoins ?

Mais il faut bien faire le constat que ce n'est pas une tâche aisée. Nous baignons dans un climat collectif de peur exacerbée par une surabondance d'informations centrée sur l'insécurité. Nous avons peur de perdre notre emploi ou de ne pas en trouver, nous avons peur de manquer d'argent, de nous faire agressés, d'être seuls, d'être malade et de vieillir sans ressources.

Et quand notre emploi est assuré, nous avons assez souvent des conditions de travail difficiles et des temps de transports trop longs.

Il est clair que si nous comptons sur la société et les autres pour trouver ce qui est le mieux pour nous, il y a fort à parier que nous attendions longtemps. La première prise de conscience à faire est notre entière responsabilité dans ce que nous vivons personnellement et professionnellement afin d'arrêter de nous trouver des excuses pour ne pas changer. L'épanouissement personnel ne va pas de soi, il se conquiert tout notre vie durant puisque nous sommes en perpétuelle évolution et que de nouveaux besoins et désirs émergent selon nos âges et expériences.

Nous ne prenons pas la responsabilité de nos vies et aucune initiative pour changer les choses car nous avons peur !

Aïe, le mot est lâché.

J'entends déjà « moi je n'ai pas peur, qu'est-ce qu'elle raconte ? ». Et pourtant, je persiste et signe, il est important de reconnaître ses peurs.

Le sentiment de peur est naturel. Notre cerveau est programmé pour mémoriser toutes les expériences, les évaluer et ainsi avoir un étalon pour nous avertir d'un danger potentiel. Dès que nous sommes devant l'inconnu ou vivons une émotion désagréable, le cerveau nous envoie un signal automatique qui a un effet biochimique immédiat de fuite, d'attaque ou de prostration dont nous serons plus ou moins conscients.

La bonne nouvelle est que vous pouvez les transformer en agissant quand même. C'est à ce stade qu'une bonne estime de soi est nécessaire car la peur est majoritairement due à la croyance que nous ne serons pas capables de faire face à une situation dont nous ne connaissons ni ne maîtrisons les tenants et les aboutissants. Elle est renforcée et consolidée par des pensées négatives envahissantes déployant le panorama de toutes les choses affreuses qui risquent de nous arriver si ça tourne mal. Nous sommes notre propre scénariste et réalisateur d'un futur qui se transforme en cauchemar.

Vous agirez mieux si vous avez confiance en vous. L'estime de soi exprime les rapports que vous entretenez avec vous-même, votre capacité à agir et la qualité des liens que vous nouez avec les autres. Elle s'est construite pendant votre enfance et vous voyez en quelque sorte le monde à travers les modèles et les croyances que vous a transmis votre environnement : parents, école, société.

Une bonne estime de soi est une certitude intérieure très forte que vous méritez ce qu'il y a de mieux, que vous êtes quelqu'un de bien et d'aimable,

que vous avez toutes les ressources nécessaires en vous pour faire face à n'importe quelle situation, aussi difficile soit-elle.

Ma position sur ce sujet est assez radicale et je pense vraiment que l'estime de soi est une affaire personnelle. Cela ne l'était pas quand vous étiez jeunes mais en tant qu'adulte, vous avez le pouvoir de restaurer votre estime de soi et vous donner les moyens de créer la vie dont vous rêvez.

Si vous ne pouvez pas changer vos parents, votre conjoint ou conjointe, votre patron, votre employé, votre voisin et la société, vous pouvez changer ce qui ne vous convient pas et améliorer de façon incroyable votre vie sur tous les plans. Il suffit de le décider et de vous mettre aux commandes.

L'action est une des meilleures façons de retrouver une bonne estime de soi. Quand vous étiez petits, tout ce que vous avez appris s'est fait par l'apprentissage et la répétition, pas à pas, jour après jour. Il en est de même pour l'adulte que vous êtes, vous devez apprendre une autre manière de penser, de faire et de ressentir les choses, au plus près de vos besoins et de vos désirs que vous découvrirez au fur et à mesure que vous vous apprendrez à mieux vous connaître. C'est un passage obligé mais combien passionnant pour avoir une vie pleine et joyeuse.

Votre épanouissement est possible si vous prenez dès aujourd'hui la décision de faire un petit pas pour améliorer votre vie quelque soit le domaine concerné et de continuer chaque jour en construisant une belle confiance en vous. Vous vous sentirez pousser des ailes non pas de cire mais de tungstein qui vous donneront un sentiment de puissance et de légèreté. Et n'oubliez jamais de poser un regard respectueux et bienveillant sur vous-même mais ne lâchez rien.

Un jour, j'ai entendu cette phrase que je vous offre et dont je ne connais pas l'auteur « *faites les choses avec le sérieux d'un enfant qui joue* », car la vie est avant tout un jeu, à vous de choisir les cartes.

Je vous souhaite à toutes et tous une belle vie.



Estime de soi et pleine conscience

Par Lionel Cruzille, chi gong - énergétique

La notion de l'épanouissement personnel dans notre société nous amène à considérer dans un premier temps la question de ce qu'on entend vraiment par le terme d'« épanouissement personnel ». D'autre part, si l'on pense que cette société fragile l'estime de soi, qu'est-ce qui permettrait de rééquilibrer celle-ci ?

Je vous invite à d'abord étudier de plus près ce qu'on peut dire de l'épanouissement personnel. Nous pouvons par exemple dire que cela concerne la notion d'un état d'être d'une personne tendant vers un équilibre interne à lui-même.

Partant de ce principe, voyons ce que cela engendre. Si l'épanouissement personnel concerne, surtout, ce qui peut enrichir et équilibrer intérieurement l'individu, nous pouvons dire que cet épanouissement se divise alors en plusieurs domaines, ou du moins que cela concerne plusieurs aspects de nous-même. Ces aspects, tous interdépendants, sont : la part psychologique, la part émotionnelle et la part physique de chacun de nous.

Ainsi, la recherche d'épanouissement de soi touchera l'aspect *psychique* par la lecture, le cinéma, les rencontres, la culture etc. ; l'aspect *émotionnel* avec nos réactions à des stimuli extérieurs que ce soit à la vision d'un film ou d'une peinture, d'un dialogue ou d'un contact avec autrui, etc. ; et, enfin, il y a l'aspect *physique* par le sport mais aussi la nourriture, la sexualité, la vue, le toucher ... Ce ne sont que des exemples, mais ils montrent bien les différents aspects de ce qui, de toutes façons, nous nourrit quotidiennement, et souvent de plusieurs manières en même temps.

Mais ce qui nous nourrit ne nous enrichi par forcément, sinon tous seraient épanouis or ce n'est pas le cas... Alors, où se situe la différence ? Pourquoi certains sont-ils épanouis, dans une saine estime d'eux-mêmes tandis que d'autres ne le sont point ?

Prenons maintenant l'exemple de la personne cherchant à s'épanouir. Si celle-ci tente de s'épanouir c'est qu'elle pense qu'il lui manque quelque chose et recherche l'expansion. Elle va donc chercher à combler ce manque. Ce vide

qu'elle ressent, elle va donc essayer de le remplir. La plupart du temps, elle le fera par des livres, des stages, des soins du corps, des balades etc.

Mais, si l'on regarde attentivement, on peut voir qu'il y a plusieurs manières de combler le manque dont nous parlons... En se dirigeant vers de multiples attractions censées combler le manque, la personne peut tomber dans une recherche où l'accumulation prédominera. Mais là, nous pouvons nous rendre compte qu'il s'agit du monde de l'*avoir* : avoir des livres, avoir fait des stages, avoir des loisirs etc.

Or, pour combler véritablement le manque intérieur, la seule réponse qui apaisera sera une réponse émanant de l'*être*.

D'une existence que la personne vit simplement, à priori dans l'insatisfaction, elle peut tenter de la vivre plus pleinement. C'est un premier aspect qui provient du domaine de l'être. Quoi que la personne fera, si elle le fait en conscience, cela émanera de l'être.

Cela nous amène à voir l'épanouissement de soi sous angle plus large et en même temps plus profond. Il nous faut alors imaginer que cet individu ne cherche plus à vivre de manière frénétique mais plutôt de vivre en étant pleinement présent à ce qui est sa vie maintenant. Ainsi, il ne chercherait pas le 'quantitatif' (« je fais plein de chose en courant », s'en m'en rendre compte) mais le 'qualitatif' (« d'un certain point de vue mon existence ne change guère, mais je la vis *en pleine conscience* »).

Tout cela met en lumière l'écueil d'une certaine insatisfaction mal vécue et d'une recherche dévoyée d'épanouissement de soi qui pourrait mener à une compensation d'ordre quantitatif et générer ou entretenir une névrose quelconque. Nous serions alors dans une perspective d'accumulation de toutes sortes relevant du domaine de l'*avoir* et vécue sans conscience.

Le véritable épanouissement de soi ne s'accomplira, d'une certaine manière, que par l'aspect *qualitatif* et donc d'une nouvelle manière de vivre son quotidien.

Vivre en conscience, avec peut-être parfois quotidien identique à l'avant prise de conscience, relèvera du domaine de l'*être*, non plus de l'*avoir*.

Cependant, nous devons pousser encore un peu plus loin nos perspectives. Parvenu à un certain stade de son chemin vers l'épanouissement, il y a une chose que la personne ne peut omettre, *c'est qu'elle n'est présent à ce monde*, et donc cet épanouissement possible de soi-même, *qu'avec son corps*. Et c'est là un point crucial : il y a-t-il un moment et un endroit où vous ne soyez pas avec votre corps ?

Par exemple, le Qi gong, comme d'autres pratiques, renvoie à une *conscience accrue du corps*. Or, surtout au début de sa pratique, on se rend compte que nous ne sommes pas connectés à notre corps, ou si peu.

Une cause qui y est directement liée, troublante lorsqu'on mesure son ampleur, c'est la rapidité du monde dit « moderne ». Et dans ce type de vie stressée, nous laissons beaucoup trop le corps de côté. Nous le considérons presque comme un objet qui doit nous obéir (« mange ceci ou cela », « prend tel médicament », « tiens le coup » car il *faut* faire tel ou tel chose »...)

Mais dès lors que nous portons notre attention sur notre corps, il commence à nous « parler ». Et ce qu'il nous dit, par exemple en relaxation profonde ou pendant une séance de Qi gong, est au début surprenant. Il souhaite qu'on prenne soin de lui.

Or lui, c'est nous.

Constat, amusant s'il en est, depuis votre plus tendre enfance, il a toujours été « fidèle au poste » et a toujours fait de son mieux, même s'il est parfois malade... Mais votre corps est un allié réduit, la plupart du temps, au silence.

En lui rendant « voix au chapitre », il râlera un peu au début (« regarde j'ai mal là, tu ne voulais pas l'entendre, mais maintenant soulage-moi ! »)

Cependant vous vous rendrez ensuite compte à quel point le corps est un ami précieux. C'est par lui que nous sommes présents (d'ailleurs plus ou moins intensément) au monde. Avez-vous déjà quelqu'un qui a frôlé la mort, à quel point il vous paraît vivant, intensément présent dans l'instant ?

Nous sommes à nouveau dans l'aspect qualitatif : une qualité différente de présence au monde par une présence du corps, détendu et disponible.

Une fois que nous comprenons que *nous sommes* avec le corps (et non pas que nous *avons* un corps), il est possible de vraiment s'épanouir sinon cela reste purement mental. Et là, se joue le véritable enjeu de pourquoi il est si

important de mieux considérer son corps : parce que nous allons gagner peu à peu de l'énergie et de l'estime de soi.

Ce chemin de la conscience du corps amène de nouvelle dimension à l'épanouissement de soi.

Premièrement, en entrant en amitié avec son corps, nous allons ressentir nos émotions de manière vraiment différentes et dégager nos « nœuds » tant émotionnels que physiques. Mais nos pensées aussi vont changer. Alors peu à peu nous avons vraiment la chance de nous épanouir et de nous ouvrir au monde.

Deuxièmement, ce qui se profilera progressivement c'est l'installation d'une plus grande et plus saine estime de soi. En marchant vers une écoute de son corps, en travaillant avec lui en douceur, nous pacifions non seulement le corps mais aussi l'esprit (les pensées) ainsi que les émotions. Il ne s'agit pas de retomber dans la « sculpture du corps » - ce qui relèverait alors de l'*avoir* et du quantitatif - au nom d'une lubie ou d'une autre, mais bien *d'entrer en amitié avec lui*.

En pratiquant la détente en conscience, en revenant ici et maintenant à la présence à nous-même, nous évitons peu à peu les pensées superflues, le stress dû aux cavaleries incessantes du mental.

C'est tout un chemin, mais c'est un chemin que l'on peut commencer dès qu'on le souhaite et sur lequel on ne perdra jamais vraiment de temps.

Le retour à *la conscience corporelle* est une pratique à la fois longue et qui en même temps *ne s'inscrit que dans l'instant présent*.

Lorsque nous cherchons donc à nous épanouir personnellement dans tel ou tel domaine de nos existences, notre corps est avec nous.

Nous *sommes ce corps*, ici et maintenant.

Et la plus étonnante chose devient alors que précisément notre confiance en soi se stabilise de manière saine puisque nous nous reconnaissons alors tel que nous sommes. Ni parfait, ni mieux ni moins bien qu'autrui mais simplement présents en ce monde avec telles ou telles caractéristiques qui nous rendent plus ou moins enclin à telles ou telles choses.

Nous pouvons faire alors la paix peu à peu avec nous-même. Nous lâchons enfin prise et nous nous acceptons. L'esprit et le corps s'accordent comme un instrument.

Il se peut même que nous pacifions notre relation à l'autre et à la Nature. En faisant la paix à l'intérieur de nous.

Alors, comme le disaient les vieux maîtres de Qi gong, mais comme aussi le préconisaient les vieux sages chrétiens, nous unissons peut-être, en toute simplicité, le Ciel (l'esprit) et la Terre (le corps) au cœur de nous-même.



Ouvrage collectif réalisé par l'équipe de
l'association pour la connaissance de soi
Siège social : 15 rue Daniel Stern, 75015 Paris

—

© pour chaque auteur. Merci de ne pas utiliser le texte sans en citer la source
et l'auteur.

Pour toute information consultez notre
site web : <http://associationconnaissancedesoi.org/>