



# **L'estime de Soi...**

## **...et l'inestimable de soi**

avril 2014 - © copyright Thierry TOURNEBISE

Développer son estime de Soi est souvent énoncé comme un noble projet. L'estime, cette chose clinquante et trébuchante, est un piège subtil ! Elle concerne l'attribution d'une valeur... or le Soi, est par nature hors du champ des valeurs : il est inestimable. Comment alors parler d'estime de Soi sans produire le contraire de ce qu'on croyait énoncer ? L'estimer le réduit, le déchoit, depuis la zone existentielle incommensurable de l'être, vers celle des choses, des objets mesurables.

Ce basculement du subjectal (monde du sujet) vers l'objectal (monde des objets) ne nous fait parler que d'un « moi cherchant à briller », et non d'un « Soi lumineux ». Le dicton « Tout ce qui brille n'est pas or » s'applique encore plus subtilement ici : ne pas confondre un simple reflet avec ce dont il émane intrinsèquement une lumière. « Clinquant » et « lumineux » sont très différents. Nous n'en recueillons pas le même éclairage. Le Soi n'a que faire de recevoir de l'estime (y compris de soi même), il a avant tout besoin de considération (y compris de soi même). Le piège est tel à ce sujet qu'il s'imposait une publication pour mettre à disposition quelques utiles précisions.

### **Sommaire**

#### **1 L'estime de Soi**

- Une croyance aveugle – Le mot « estime » - Se valoriser

#### **2 Différents besoins**

- Besoin d'estime – Besoin de considération et de reconnaissance – Un champ hors des valeurs

#### **3 Le moi et le Soi**

- La psychologie du moi – La psychologie du Soi

#### **4 L'inestimable de Soi**

- Être « fini » - Être « pas fini » - Être « infini »

#### **5 Comme du mécanique au quantique**

- Une évolution analogue de la pensée – Le monde du Soi – Passer à un monde sans échelles de valeurs

#### **6 Soi et les autres**

- Soi et ceux qui nous habitent – Soi et ceux qui nous entourent – Quelques éloges du Soi

#### **7 Mieux que l'estime**

- Les hédonistes – Les stoïciens – Les cyniques

#### **8 Les mots du Soi**

- Héritage de la voix et des mots – Le choix du mot juste – La reconnaissance – La considération – La confiance – L'affirmation et la vision positive

#### **9 Quête d'un langage juste et simple**

- Le Soi et le social – Liberté, considération, évolution – L'estime de Soi, la considération du Soi

### **bibliographie**

# **1 L'estime et le Soi**

## **1.1 Une croyance aveugle**

Il est souvent dangereux d'adopter des « phrases toutes faites » sans y regarder de près. Quand le hasard du langage nous conduit à quelques maladresses ce n'est pas bien grave dans les échanges ordinaires, et cela arrive à chacun de nous. Mais quand de telles phrases se retrouvent érigées en dogmes, en règles, en conseils péremptoirs, la situation devient différente et la conscience peut s'en retrouver altérée.

« Il faut développer l'estime de Soi ». Voilà ce que nous entendons fréquemment comme une vérité évidente, telle une noble quête, un aboutissement conduisant à l'équilibre, à la paix, au

bonheur. Cette injonction fait partie des multiples énoncés rencontrés auprès de quelques conseillers, formateurs, praticiens en psychologie, coachs.

Sans aucunement remettre en cause les autres fondements de ces divers praticiens, je serai cependant plus réservé sur le plan du conseil de « développer l'estime de Soi », ou du moins d'utiliser une telle formulation. Il manque là une immense précision ! Qu'est-ce exactement que l'estime ? Cela peut-il concerner un être ?

Convoitée comme le graal, comme la pierre philosophale, l'« estime de Soi » est ainsi poursuivie tel un but sacré, source d'une belle vie. Ce n'est pourtant qu'une croyance aveugle et idéalisée, car finalement, le mot « estime » ne concerne que les objets. Un tel mot ne peut que déchoir les êtres au rang des choses. Nous aurons donc à distinguer l'être et le paraître, le moi et le Soi, les choses et les êtres, l'estime et la considération, les besoins psychosociaux et les besoins ontiques, afin de repréciser cette assertion et d'en proposer une plus appropriée à la dimension existentielle des individus.

## 1.2 Le mot « estime »

Comment n'a-t-on pas vu que ce mot désigne avant tout une valeur, et que la notion de valeur ne concerne que les objets ?

« Estimer » est aussi « avoir une impression à peu près » (par exemple estimer une distance). Dans le domaine maritime, vers 1600, « naviguer à l'estime » signifiait « évaluation de la route parcourue »\*. ... en serait-il de même dans les rapports humains et la communication ? Naviguerions-nous aussi à ce sujet « à l'estime », en mesurant la route parcourue par les êtres ou par soi-même ?

En 1538, nous voyons apparaître « Sentiment favorable né de la bonne opinion qu'on a de quelqu'un »\*. Mais même dans ce cas on reste attaché à l'idée d'opinion, à celle de jugement : « sentiment qui attache de la valeur à... ».

\*Dictionnaire historique de la langue française Robert

« Faire une estimation », c'est réaliser une évaluation, c'est-à-dire « positionner dans une échelle de valeurs ». C'est souvent le travail des experts, que ce soit dans l'automobile, l'immobilier ou les affaires. Experts, marchands ou commissaires priseurs, ont ici pour rôle d'optimiser les garanties et les transactions. C'est aussi une mission accomplie dans le domaine des compétences, avec les concours ou les examens réalisés par les écoles ou les universités. Cela se trouve donc dans le monde de l'Éducation Nationale, mais aussi dans celui des Ressources Humaines au niveau de l'embauche... et aussi dans l'administration, où chaque année, le personnel rencontre son responsable pour un « entretien d'évaluation » qui déterminera ses acquisitions de points et son avancement de carrière. Mais contrairement à ce qu'on croit, une telle évaluation est censée évaluer la production et non le producteur (qui reste, lui, un inestimable partenaire pour réfléchir sur la possible qualité de cette production).

« Estime » et « évaluation » sont des mots très proches qui nous conduisent, l'un comme l'autre à considérer la notion de « valeur ».

## 1.3 Se valoriser

Peut-être n'avons-nous pas vu non plus que la notion de « valeur » ne concerne que les choses. La confusion est telle qu'il nous arrive de tenter de nous valoriser (aux yeux des autres ou à nos propres yeux).

Pourtant, la notion de valeur n'est pas une mauvaise notion en soi. Elle est même très utile... tant qu'elle ne s'applique qu'aux choses pour les classer ou les hiérarchiser... et non aux êtres ! Nous ne sommes pas censés « valoriser un être » mais lui donner de la reconnaissance et de la considération. On peut valoriser des objets, des actes, des productions, des biens, des compétences... mais pas des êtres ! Ce serait les déchoir en les chosifiant. Ce serait comme le « Génie » des contes qui se laisse malencontreusement enfermer dans une bouteille !

**Même accorder une grande valeur à un être revient à le déchoir.** Ce qui est pire, en ce cas, c'est qu'il ne s'en aperçoit même pas et peut se faire « avoir » en se laissant « devenir chose ». Les artistes sont exposés à ce risque en étant considérés comme des « idoles » par leurs « fans » (fanatiques ?). Même adulés de tous, ils ne trouvent pas à cet endroit le bonheur s'ils ne sont « réellement rencontrés ». Le piège se referme sur sa désolation, sur une solitude immuable, en dépit de la célébrité. S'ils ne sont qu'idolâtrés, ils ne rencontrent que l'ombre du bonheur. L'apparente richesse de cette immense valeur qui leur est accordée leur file entre les doigts pareille à du sable doré... seule la rencontre remplit le cœur. Ceux qui l'ont compris font de leur art une réelle rencontre avec leur public et se moquent bien de la « Celebrity people ».

Il se trouve que **l'être est en dehors du champ des valeurs et ne peut se sentir « être » grâce à une valeur, aussi grande soit-elle.** Nous verrons cependant le rôle que joue cette notion de valeur au niveau des **besoins psychosociaux** qui animent un être humain.

[Retour sommaire](#)

## 2 Différents besoins

### 2.1 Besoin d'estime

**Abraham Maslow**, injustement connu pour la fameuse « pyramide des besoins » qu'il n'a lui-même jamais évoquée (il n'a parlé que de hiérarchie des besoins, jamais de pyramide) a été très précis à ce sujet. Mais ses précisions sont restées inaperçues, jusqu'à présenter ses propos à l'envers (ce qui a été mis comme sommet est en fait un fondement).

Si nous examinons de près ce qu'il nous a légué, nous remarquons trois niveaux de besoins : Le **besoins physiologiques** (nécessités corporelles), les **besoins psychosociaux** (le moi et le paraître), les **besoins ontiques** (le Soi et l'Être)\*.

\*Voir publication d'octobre 2008 [« Abraham Maslow »](#)

Le besoin d'estime fait partie des besoins psychosociaux, concerne la construction du moi, et fait juste suite aux besoins d'appartenance et de sécurité, donnant la garantie d'un minimum vital.

Il est intéressant de remarquer que **dans le « besoin d'appartenance », un individu renonce à lui-même et accepte d'être « comme le groupe veut qu'il soit »** afin de faire partie de la communauté (il prend le « costume » et les « coutumes »). Mieux vaut ne pas être vraiment Soi plutôt que d'être seul ! C'est juste une question de priorité et de survie.

Puis, étant assuré de faire partie de la communauté, se déploie le **« besoin d'estime »**. Ici, même s'il semble se mettre plus en avant, le sujet renonce aussi à lui-même. En fait, **ce qu'il met en avant, ce n'est pas « qui il est », mais « ce qui sera admiré de tous »**. De cette façon, il renonce aussi à Soi en tentant de rejoindre le champ des valeurs et de remporter les prix accordés aux meilleures « images » par le plus grand nombre.

S'il en résulte une certaine satisfaction, c'est sans compter sur le fait que, rapidement, **l'intérêt que suscite l'apparence montrée n'apporte aucune considération à l'être proprement dit.**

Quand il s'en rend compte, il se retrouve piégé. Le plus grand nombre admire le statut glorieux (ou même la statue idéalisée, le personnage joué) et ne voit pas l'être original, dont la solitude existentielle persiste douloureusement. La bouteille, somptueusement ornée, a piégé le « Génie » !

Ainsi de nombreux auteurs de livres ou de scénarios ont raconté ces histoires où un être se fait apprécier par l'intermédiaire d'une apparence (ou d'une usurpation d'identité)... Tel Christian, à qui Cyrano souffle les paroles qui séduiront Roxane : une douleur finit par l'accabler car il n'est pas aimé pour lui-même. Après un moment d'euphorie, il découvre tristement que l'attention tant convoitée ne va pas vers lui, mais vers ce qu'il joue. Pire, il ne peut pas revenir en arrière et se manifester au grand jour sans passer pour un menteur infréquentable.

Certains auteurs nous proposent aussi l'histoire de ces êtres involontairement brillants qui, ne savent pas si on les aime pour leur physique, leur statut ou leur fortune... ou bien réellement pour eux-mêmes. Ils se rendent bien compte que cette estime ne remplace pas le fait de recevoir de la reconnaissance, de l'amour ou une authentique considération. Certes, ils reçoivent l'estime... mais se sentent privés d'humanité. Pour tenter d'y remédier, ils sont conduits à masquer leur apparence en la dévalorisant. Ils laissent alors un paraître pour un autre ! Le principe semble opposé, car ici la « valeur » est diminuée au lieu d'être réhaussée. Mais nous avons toujours ce phénomène de la valeur qui masque l'être, un peu comme l'éclairage urbain qui rend le ciel étoilé invisible. Pour ne plus être masqué par son apparence, il en prend une autre moins clinquante... mais prend tout de même le risque d'être décrédibilisé par son mensonge.

Le **besoin d'estime**, c'est celui du **moi**, celui du paraître, celui du renoncement à Soi pour se conformer à ce qui brille. **Clinquant (mais sans être lumineux), il ne s'agit que d'une posture (ou d'une imposture) transitoire en attendant d'oser sa propre lumière**, en attendant d'avoir accompli suffisamment d'individuation pour oser simplement être.

Le plus fort de cette histoire est qu'un être qui ne se montre pas ne peut pas être rencontré (cela va de soi !), et que de se dissimuler sous du paraître **ne peut satisfaire que le besoin psychosocial du moi, mais pas le besoin ontique du Soi**, qui est avant tout un besoin de reconnaissance, un besoin de considération.

## 2.2 Besoin de considération et de reconnaissance

Le besoin de considération est tout autre. Il n'est plus un besoin psychosocial, mais un besoin ontique (un besoin d'être et non plus un besoin de paraître). Maslow cite à ce niveau les besoins de reconnaissance, d'amour, d'harmonie, d'esthétique, de justice, de justesse, d'authenticité, de considération... etc.

Il distingue clairement ces besoins de tous les autres qui les « précèdent »... pour finalement nous dire que ces besoins ontiques sont fondamentaux (« premiers »). Ils sont même, selon lui, **un fondement sans lequel tous les autres besoins restent insatiables quelque soit leur degré de satisfaction**.

Il en résulte qu'une personne satisfaite sur le plan ontique supportera des frustrations au niveau physique ou psychosocial, alors qu'une personne frustrée sur le plan ontique aura toujours besoin de plus de tout, sans jamais se sentir rassasiée.

Il se trouve que la considération ou la reconnaissance sont des denrées plus rares et plus précieuses que l'admiration ou l'estime. **Le versant ontique des échanges humains ne se situe pas au niveau d'une échelle de valeur, mais au niveau d'une échelle existentielle de bonheur**. La sensation de plénitude à ce sujet ne vient pas de la valeur que l'autre nous accorde, mais du bonheur qu'il éprouve lorsqu'il nous rencontre, pas de son admiration aveugle et fascinée.

Outre le climat de justice, d'harmonie et d'esthétique, si nécessaire à la paix des âmes, le sentiment d'être source de bonheur pour quelqu'un est un fondement sans lequel tout semble fade.

Certains ont eu la chance de recevoir un tel présent dès leur berceau. Des praticiens comme **Donald Wood Winnicott** (psychanalyste) ou **Frans Veldman** (père de l'haptonomie) ont bien pointé combien ce regard du parent (en particulier de la mère) confirme l'enfant dans sa place au monde. « Vu avec bonheur » sa place se trouve légitimée, « vu avec souffrance » il doutera de cette légitimité. Or les parents ne sont aucunement coupables de ce regard qu'ils portent. Ils peuvent être soucieux, inquiets, pour plein de raisons qui n'ont rien à voir avec la qualité existentielle de l'enfant. Mais l'enfant peut l'interpréter de telle façon qu'il s'en sente responsable et, de ce fait, doute de sa place au monde et du bonheur dont il est la source. Cette frustration ontique initiale le fera courir insatiablement après l'estime.

Mais, comme nous venons de le voir, l'estime ne comble pas le niveau ontique. Les valeurs du moi sont dérisoires par rapport à la **considération** (co-sidéral : tous les deux des étoiles en constellation) et la **reconnaissance** (re-co-naissance : naître de nouveau ensemble au monde).

Le niveau ontique est satisfait par la **validation existentielle**, à laquelle j'ai consacré une publication en septembre 2008 ([« Validation existentielle »](#)). Cette validation s'opère par la réjouissance que l'on éprouve à la rencontre de l'autre (il ne s'agit en aucun cas d'une euphorie ou d'une niaise satisfaction... mais d'une délicate et subtile réjouissance).

## 2.3 Un champ hors des valeurs

Nous sommes tellement habitués à raisonner en termes de « valeurs » qu'il peut sembler difficile de penser en un mode se situant « hors du champ des valeurs ». La notion de valeur reste juste concernant les objets, mais comment énoncer ce qui concerne les êtres ?

Hors du champ des valeurs, c'est un peu comme si l'on révélait à une personne monétairement très riche que ses liquidités n'ont pas cours, que sa monnaie n'existe plus, que finalement il n'a plus aucune fortune...

En fait, ce n'est même pas qu'il faudrait une autre monnaie pour réaliser des transactions... à cet endroit, le mode « transaction » n'existe pas. La rencontre des êtres ne se monnaie d'aucune façon (pas même subtile). Ils se rencontrent tout simplement. Cela est rendu possible pas le fait qu'ils « soient » et non pas par le fait qu'ils « aient » ou qu'ils « fassent ». Il se trouve cependant que celui qui ne sait pas « être » (qui ne vivait que de transactions et de paraître) risque de ne pas être rencontré... jusqu'à ce qu'il sache « être », jusqu'à ce qu'il vienne vraiment au monde.

[Retour sommaire](#)

# 3 Le moi et le Soi

## 3.1 La psychologie du moi

Nous devons à **Sigmund Freud** ce déploiement de la psychologie du moi (approche objectale, monde d'un sujet placé au milieu d'objets). Un être investit sa libido vers un autre qui est dit « objet », au point qu'il y est question de « libido objectale ».

En même temps que cette limitation à l'objet est choquante, elle n'en est pas moins réelle et mérite d'être connue et considérée. Le moi est ce que l'individu a construit pour s'assurer de la

meilleure stratégie possible face à un monde de proies et de prédateurs. Il doit alors sa compétence à son intellect qui le rend astucieux. Le moi n'a pas de sensibilité, ni d'humanité. Seuls le profit et la sécurité l'intéressent. Il gère le psychosocial et ne sait même pas que le niveau ontique (le niveau de l'être) existe.

Comme la frustration ontique, nous venons de le voir, rend insatiable, le moi a un appétit qui semble sans limite. Son appétence libidinale (énergie de besoin et non énergie sexuelle\*) le pousse au profit, à la prédation, et s'il n'y avait un surmoi (prothèse de conscience) pour limiter ses excès, la vie sociale serait impossible.

\*La libido est une énergie de besoin dont la sexualité fait partie, mais la sexualité doit être distinguée de la libido. La notion de besoins déborde largement le plan sexuel. C'est sans doute cette confusion qui a conduit la psychologie à sexualiser à l'excès tout ce qui est libidinal. Par exemple une mère et son enfant ont besoin l'un de l'autre et cette énergie de besoin est bien libidinale, mais aucunement sexuelle (au niveau des théorisations, nous avons vraiment subi une overdose d'Œdipe).

La psychologie du moi est celle du besoin et du paraître, celle de la quête de valeur (car se rapportant aux objets), celle de la quête d'estime. Avec le moi, le sujet va **s'objectaliser, se chosifier**. Sa soif existentielle, qu'il n'identifie pas, le laisse assoiffé, car aucun objet ne peut éteindre son manque d'être, son « mal d'être ».

On ne dit pas « estime de moi », pourtant la notion d'estime ne concerne que le moi et laisse le plan existentiel carencé.

## 3.2 La psychologie du Soi

Parler d'« estime » de « Soi » revient à parler des « coins du cercle ». Ces deux mots ne vont pas ensemble et ne font pas partie du même monde. Le moi s'inscrit dans le monde des objets, du profit et de l'individualisme et de l'évitement de soi. Le Soi se situe dans celui de l'individuation, de l'accomplissement, de l'ouverture aux autres et à soi-même. L'un est **intéressé**, l'autre est **attentionné**. Quand la psychologie s'appuie sur les notions du moi, elle ne dit pas de fausseté, mais si elle s'en tient exclusivement au moi, son incomplétude est telle qu'elle néglige un des principaux fondements de l'humain et de ce qui fait son humanité.

Nous devons à **Carl Gustav Jung** cette notion du Soi, qu'il a lui-même peiné à faire passer au niveau de ses confrères. Accrochés à **un monde d'objets à investir** ils ne voyaient pas que Jung parlait **d'êtres à rencontrer**.

Les objets peuvent être évalués selon des critères choisis (ils suscitent l'intérêt et la convoitise). Les Êtres, eux, sont considérés, reconnus, rencontrés, et suscitent l'attention.

Comment des positionnements aussi différents ont-ils pu ne pas être clairement différenciés ? Une fois évoqué, le fait saute aux « yeux de la conscience ».

Pour plus de précisions, vous pouvez lire sur ce site la publication de novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) ».

[Retour sommaire](#)

# 4 L'inestimable de Soi

## 4.1 Être « fini »

N'est estimable que ce qui est fini. Il n'est à priori pas possible d'estimer l'infini. Un être est-il fini ou infini ?

En fait, il semble ne pas être limité. Le corps a des limites biologiques. Le moi est une limite psychique, souvent assimilée même à une enveloppe (Didier Anzieux- « Moi peau et enveloppes psychiques »). L'Être ne semble cependant pas pouvoir tenir dans de tels contenants.

D'une part, même au niveau corporel, la notion de limite se trouve remise en cause, car le corps ne se limite pas à ce qui est dans sa chair. Par exemple, de façon strictement biologique, la flore intestinale n'est pas dans notre « intérieur carné » (le tube digestif est un passage, un intime « extérieur du corps »)\*. Elle constitue pourtant un de nos principaux organes délivrant le plus grand nombre de substances chimiques indispensables à notre fonctionnement physique. Jusqu'à notre génome, intimité profonde de chacune de nos cellules, qui ne trouve pourtant son expression et ses ajustements que grâce à ce qui nous environne. De ce fait, dans quelle mesure cet extérieur qui modifie notre intérieur nous est-il étranger ?

\*Le tube digestif est à l'intérieur du corps. Ce qui entoure ce tube digestif est le corps, mais le canal en son centre, de la bouche à l'anus, est ouvert à chaque extrémité et constitue un « extérieur du corps » (extérieur intime, mais extérieur tout de même, ne faisant pas partie de la « masse carnée » qui l'entoure).

D'autre part, sur le plan psychologique, le moi représente une limite entre les autres et nous-mêmes. Pourtant, il s'agit plus d'une interface que d'une frontière. Un peu comme entre les pays, où les frontières sont des œuvres imaginaires, posées artificiellement sur une planète dont la surface est une continuité.

Nous remarquerons aussi implicitement que dire de quelqu'un qu'« il est fini »... c'est un peu dire qu'il est mort ! (qu'il est « achevé »). Nous ne pouvons que constater l'inadéquation de la notion de finitude concernant un Être.

## 4.2 Être « pas fini »

S'il n'y a pas de finitude, pouvons-nous pour autant envisager que nous ne soyons pas finis ? Nous noterons le côté péjoratif d'une telle expression qui, quand elle est adressée à quelqu'un, n'a rien d'un compliment.

La notion de « pas fini » ne peut s'adresser à un être. Comment comprendre alors que nous ne puissions ni parler de « fini », ni de « pas fini » ?

Il est bien évident que chacune de nos journées nous apporte son lot d'opportunités de déploiement, et que chaque instant qui passe nous rend différent de ce que nous étions. La question est de savoir comment rendre compte de ce changement, sans parler ni de finitude ni de non finitude.

La réponse est plus simple que nous pourrions le croire : **nous ne sommes ni « finis », ni « pas finis »...**, nous sommes « infinis ».

## 4.3 Être « infini »

La notion d'infini semble bien correspondre à cet aspect existentiel des êtres. Cet infini ouvre vers les possibles et se joue des limites. Il ne s'agit pas d'**achèvements**, mais d'**accomplissements**, il ne s'agit pas de **développements** mais de **déploiements**, il ne s'agit pas d'**individualisation** (marque d'une fermeture égotique) mais d'**individuation** (marque d'une ouverture au monde)

Cette conscience « adimensionnelle » est bien expérimentée (mais de façon embarrassante) par les sujets psychotiques, dont le moi ne pose pas les limites (ce moi est plus inexistant que clivé) : ils ont le sentiment « d'être l'humanité ». N'ayant pas de mots pour le dire, ni même de pensées pour l'intellectualiser dans notre société rationalisante (qui pense par ratios [qui comptabilise])... leurs tentatives de verbalisations sont perçues comme folie\*.

Cet aspect « adimensionnel » a été étudié et décrit par **Godfried Wilhem Leibnitz** dans sa monadologie, par **Gille Deleuze** dans ses considérations sur les « plis » se trouvant dans ces monades. Ils évoquent ces unités d'être que sont les « monades » contenant chacune le « Tout », mais se déployant de façons différenciées, tout en contenant en chacune d'elles potentiellement cette même entièreté. **Plotin** nous évoqua le même phénomène **d'entièreté du Tout en chaque élément\***.

\*Je ne détaillerai pas ici ces points développés dans ma publication de janvier 2014 « [Parts de Soi et entièreté](#) »

Notion délicate, difficilement intellectualisable, venant tout juste effleurer nos capacités d'intuitions... la notion d'infinitude semble nommer une qualité de l'être et, de ce fait, le rend « non évaluable », « non estimable »... le rend « **inestimable** » !

De ce fait, l'estime de Soi est un leurre venant nourrir l'égo et abandonner l'Être à l'inconscience.

[Retour sommaire](#)

## 5 Comme du mécanique au quantique

### 5.1 Une évolution analogue de la pensée

L'une n'invalide pas l'autre mais la complète. Des simples lois de gravitation (remarquable avancée du prévisible) en passant par les précisions relativistes (extraordinaires ajustements spatiotemporels évoquant que tout est en lien), l'arrivée au quantique révolutionne la pensée vers quelque chose qui ne se pense plus en termes de prévisibilité ni de liens, mais en termes de présence, de simultanéité, de probabilité, d'ubiquité, de connexions implicites.

Penser au niveau du ça (pulsions, **énergie libidinale brute**) c'est de la « mécanique ». Penser au niveau du moi (gestion libidinale stratégique et systémiques) c'est du relativisme (relationnel, **priorité objectale stratégique**). Penser au niveau du Soi (individuation, pertinence au-delà des causes, ouvertures et contacts) c'est du quantique (communicationnel, au delà de l'information, **priorité subjectale infinie**).

### 5.2 Le monde du Soi

**Carl Gustav Jung** a eu cette extraordinaire intuition de poursuivre la théorisation psychanalytique jusqu'au Soi. Si le monde de la psychologie ne l'a que péniblement suivi, c'est sans doute qu'une telle notion est très délicate à énoncer, même à conceptualiser. Les mots manquent... même les facultés cognitives d'élaboration des pensées se trouvent démunies face à un tel concept. Si, concernant ce thème, nous rapprochons un des propos de **Jung** de l'un de ceux de **Leibnitz**, nous ne pouvons que prendre la mesure du défi que représente l'expression verbale d'une telle intuition existentielle :

« Ma conscience est comme un œil qui embrasse en lui les espaces les plus lointains, mais le non-moi psychique est ce qui, de façon non spatiale emplit cet espace. » (Jung, 1973, p.450)

« Dieu a seul une connaissance distincte de tout ; car il en est la source. On a fort bien dit qu'il est comme centre partout ; mais que sa circonférence n'est nulle part, tout lui étant présent immédiatement, sans aucun éloignement de ce centre. » (Leibnitz, 1996, p.231)

Soyons sérieusement à l'écoute de ces énoncés, libre des jugements, en laissant aller nos pensées, sans rien prendre au pied de la lettre, en acceptant que notre propre sensibilité intuitive

nous conduise dans les méandres d'une réalité qui nous échappe... alors nous commencerons à percevoir ce spectacle de l'infini, sans rien idéaliser pour autant, sans être dans les croyances, juste dans une expérience de la vie.

L'ambivalence de la limite se trouve aussi dans ce propos de personnes en situation d'EMI (expérience de mort imminente). Je ne peux que reprendre quelques citations faites dans ma dernière publication de janvier 2014, tant elles sont importantes concernant le sujet que nous abordons ici :

« On est à la fois soi-même et ce qu'on observe. Il y a à la fois la vue et le ressenti, une espèce de contact, de perception intime de la chose qu'on observe » (ibid., p.576). « Je faisais partie d'un tout. Tout était clair, très lumineux et c'est un peu comme si on faisait partie du cosmos et qu'on est partout à la fois » (Jourdan, 2006, p.422).

« Mon "moi" n'était pas là en tant qu'individu rendant les comptes de SA vie, mais mon "je" était la vie de tous les humains ; en d'autres termes, c'était un bilan global à l'échelle de l'espèce. » (ibid., p.589). « Je suis dedans, dehors à la fois, l'impression d'un ensemble d'un tout. Je deviens cette connaissance, cette lumière, cette douceur... je suis tout cela à la fois » (ibid., p.594).

« Vous êtes le lieu, l'acteur, le moyen, la cause, l'effet, le ressentant, et le faisant ressentir, le contenu et le contenant » (ibid., p.597).

Toutes ces personnes nous sensibilisent à cette infinitude pleine de la contradiction d'être soi et d'être l'autre, d'être localisé et illimité... notre pensée reste humble, ouverte, attentive et attentionnée, pleine de gratitude pour ces interpellations qui ne viennent pas détruire notre rationalité (qui reste un outil important) mais la compléter.

## 5.3 Passer à un monde sans échelles de valeurs

Si l'on peut dire qu'un individu, un être, n'est pas digne d'estime, c'est juste pour dire qu'il est digne de bien plus que cela, et que l'estime ne fait que le déchoir. **Il n'y pas d'échelles de valeurs dans le monde de l'inestimable.**

Peut-être nous sera-t-il contrariant de concevoir que la valeur ne fait que déchoir ? Mais cette valeur mesurée par l'évaluation reste un outil nécessaire dans le monde des choses. Nous en avons besoin pour les choses ! Cela ne devient un souci que quand nous voulons appliquer ce système aux êtres.

Voilà donc tout simplement qui nous déconcerte : l'inconditionnel de l'attention, être Soi sans être l'autre, tout en étant un peu l'autre, mais tout de même sans être lui. Avoir une conscience du Tout, tout en percevant une part de ce Tout... L'infini ne se délimite pas, ne s'évalue pas, ne s'estime pas... il se rencontre, sans vraiment pouvoir nommer ce que nous rencontrons. Une sorte d'**intuition flottante** guide notre sensibilité et déconcerte notre intellect.

[Retour sommaire](#)

# 6 Soi et les autres

## 6.1 Soi et ceux qui nous habitent

Quand nous parlons « des autres », nous pensons spontanément à ces autres qui nous entourent. N'oublions pas « tous ces autres qui nous habitent ». Ne voyons là aucun phénomène de « possession » avec ces « revenants qui hantent nos pensées ». Il ne s'agit que de ceux que nous avons été qui attirent notre attention là où celle-ci a fait défaut. Qu'il s'agisse du bébé, de l'enfant,

de l'adolescent, de l'homme ou de la femme que nous avons été, il ne s'agit que de « nous » à un autre moment de notre existence, à la fois distinct de ce que nous sommes aujourd'hui, et qui n'est pourtant pas un autre que nous-mêmes. A la fois intimes et étrangers, ces autres qui sont cependant nous-mêmes, appellent notre attention en quête de notre considération et de notre reconnaissance, quand aucune place ne leur a été accordée dans notre conscience... ou dans notre « cœur ».

**Il ne s'agit pas de convertir la « distance » en « estime »**, ni de les rassurer ou de les plaindre, mais juste de leur offrir notre reconnaissance, d'accepter de les rencontrer, d'être sensible à « qui ils ont été », de se réjouir de leur présence. **Il ne s'agit pas de les estimer, mais de se laisser toucher par cette infinitude existentielle qui les constitue.**

C'est le sel même d'une psychothérapie, c'est ce qui conduit à plus de paix avec soi-même et bien moins de tourments, plus de stabilité, face aux turbulences de la vie.

## 6.2 Soit et ceux qui nous entourent

Face à ceux qui nous entourent, la situation est analogue : ils se manifestent d'autant plus avec force qu'ils ont été privés d'attention. Il ne s'agit pas non plus de les calmer ou de les éduquer, mais de les rencontrer et de commencer par leur accorder cette reconnaissance (re-co-naissance) qui confirme leur place au monde, et cette considération (co-sidéral\*) qui se réjouit de leur « lumière », même si celle-ci n'est encore que potentielle (toutes les « étoiles » ne se sont pas encore allumées dans la voir lactée).

\*Mot signifiant étymologiquement « étoiles en constellation »

**Rien ne sert de le parer d'estime pour les faire briller artificiellement.** Tels les bons points donnés à l'élève pour doper la motivation qui lui manque (faute d'une bonne pédagogie qui lui donnerait le goût\* d'apprendre), l'estime et les faux honneurs ne font que déchoir un être depuis son « ciel subjectal » vers un « sol objectal » sur lequel il s'écrase en se croyant grand ! Ainsi abusé, il ne trouvera son salut que dans le paradoxe de se sentir « désabusé ». Quand l'intérêt l'aura quitté, et que maladroitement son entourage **l'évaluera dépressif**. Il sera alors juste en train de recontacter sa vraie nature, loin des paillettes et des illusions, au plus profond de son « adimension » existentielle, de son infinitude oubliée, de son « chez lui » dont il s'est laissé éloigner.

\* « Savoir », « saveur », « sapidité » et « sagesse » ont la même étymologie

## 6.3 Quelques éloges du Soi

Dans « La brièveté de la vie », **Sénèque** (4-65) aborde l'illusion de l'image dorée, de la quête d'estime qui laisse dans le grand âge sans avoir vraiment vécu :

« L'un est accaparé par une avidité insatiable, l'autre par une dévotion laborieuse à de vains travaux [...] un autre, **une ambition toujours suspendue à l'opinion d'autrui l'épuise** [...] » (II-1, 2005, p.102) « Les autres, même **captifs d'une vaine image de gloire**, ne manquent pas de panache dans leur égarement » (VII-1, 2005, p.111).

« **Leur esprit est encore dans l'enfance quand la vieillesse les accable** : sans préparation ni défense, voilà comment ils y parviennent » (IX-3, 2005, p.117).

Il dénonce cette propension à « trop tenir compte de l'opinion d'autrui » (comme pour le besoin d'appartenance évoqué par Abraham Maslow). Il met en garde contre la captivité que représente une « vaine image de gloire » (faisant écho au besoin d'estime). Il se désole qu'un être qui en reste là arrive au terme de sa vie sans plus de maturité qu'un enfant.

**René Descartes** (1596-1650), loin de la fascination qu'on peut éprouver face aux « savants », invite à étudier en soi-même et à ne pas se soumettre à l'opinion. Il propose cette liberté d'être et de penser par soi-même :

« Mais après que j'eus employé quelques années à étudier ainsi dans le livre du monde, et à tâcher d'acquérir quelque expérience, j'ai pris un jour résolution d'étudier aussi en moi-même [...] la pluralité des voix n'est pas une preuve qui vaille rien pour les vérités un peu mal aisées à découvrir, à cause qu'il est souvent bien plus vraisemblable qu'un homme seul les ait rencontrées que tout un peuple » (*Le discours de la méthode*, 2000, pp.40-41).

« La science de mes voisins ne borne pas la mienne » (*Recherche de la vérité par la lumière naturelle*, 1999, p.882).

Concernant celui qui s'est laissé piéger : « ...dès l'enfance il a pris pour la raison ce qui ne reposait que sur l'autorité de ses précepteurs [...] Celui qui est, comme lui, plein d'opinions et embarrassé de cent préjugés, se confie difficilement à la seule lumière naturelle car il a déjà pris l'habitude de céder à l'autorité plutôt que d'ouvrir les oreilles à la seule voix de la raison. » (*ibid*, p.898).

**Merleau Ponty** (1908-1961) nous invite à ne pas sous-estimer la source que représente notre propre parole et l'enseignement que représente pour nous-mêmes notre propre expression. Celui qui enseigne apprend en lui-même :

« Exprimer, pour le sujet parlant, c'est prendre conscience ; il n'exprime pas seulement pour les autres, il exprime pour savoir lui-même ce qu'il vise. [...] Nous-mêmes qui parlons ne savons pas nécessairement ce que nous exprimons mieux que ceux qui nous écoutent » (1960, pp.83et 85).

**Érasme**, (1466 ou 1469- 1536), un peu avant Descartes, donne la parole à la folie et lui fait dire :

« La prudente Nature en munit les nouveaux nés pour qu'ils récompensent en agrément ceux qui les élèvent et qu'ils se concilient leur protection. [...] D'où vient le charme des enfants, sinon de moi\*, qui leur épargne la raison, et, du même coup, le souci ? [...] quand ils grandissent leur grâce se fane, leur gaieté se refroidit, leur vigueur baisse. A mesure que l'homme m'écarte, il vit de moins en moins. Enfin voici la vieillesse [...] que personne ne pourrait supporter si je ne venais encore secourir tant de misères » (1964, p.23).

\*c'est la folie qui parle d'elle

Éloge de la spontanéité, loin du « paraître » somptueux de l'intellect, il met en garde contre les contorsions accompagnant la quête clinquante de l'ego et de l'analyse raisonnable. Naturellement la folie n'a de sens ici que par le fait qu'elle préserve de l'éloignement de Soi que produit l'intellect (par lequel la grâce se fane). De ce fait, nous distinguerons entre la « folie de l'enfant » qui est potentialité, et la « folie du sénile » qui est protection, faute d'avoir accédé à Soi.

Bien des philosophes ou des penseurs ont tenté de traiter de ce thème, sous différents angles... nous ne pouvons que leur être reconnaissants de nous sensibiliser à ce qui est « hors mesure », « hors rationalité » (hors ratios, calculs), « hors valeur »... pour rendre accessible à notre intuition l'essence même de l'humain. Même si l'expression en est parfois hasardeuse, car les mots manquent pour l'indicible (bien évidemment), quel bonheur que cela vienne toucher ce qui reste de grâce en nous, le déploie, et nous tourne vers la vie.

[Retour sommaire](#)

## 7 Mieux que l'estime

Puisque nous évoquons quelques penseurs rendons un instant hommage à quelques-uns d'entre eux qui, dès l'antiquité, ont osé de tels propos.

### 7.1 Les hédonistes

Démocrite et Épicure nous invitaient au plaisir. Les psychologues de la psychologie positive les rejoignent aujourd'hui en ce sens où le plaisir est une des composantes scientifiquement identifiées du bonheur (mais il y en a d'autres comme l'autonomie, la mise en œuvre de compétences, le sens, la considération).

Malheureusement, quand l'intellect s'empare de cela il peut le dénaturer jusqu'à croire qu'il faut rechercher ce qui fait plaisir, et fait ainsi de l'hédonisme une doctrine des excès. Or il ne s'agit que d'un honteux détournement. Démocrite ou Épicure n'ont jamais invité à une telle chose. Ils avaient une vie frugale et proposaient non pas de rechercher les choses qui font plaisir mais de savoir goûter le plaisir qui, en chaque chose, s'offre à nous (autant dans un repas que dans un jeûne).

L'hédoniste était un être sensible et ouvert à la vie, sans frustrations... hélas vu comme profiteuse aux aguets.

Mieux qu'un monde d'estime, l'hédonisme, est le monde des saveurs de l'existence.

## 7.2 Les stoïciens

Épictète, Marc Aurèle et Sénèque nous invitaient à la paix de l'âme. Cette paix résultait d'une confiance en l'équilibre de la vie et en le fait de n'agir que sur ce qui est en notre pouvoir, de ne pas s'émouvoir du reste.

Là aussi quand l'intellect s'empare du stoïcisme il risque de n'y voir que des êtres indifférents, alors que le stoïcien est proche de l'âme, de l'humain, de la confiance, il est sensible à la nature. Dans son « Manuel », Épictète invite à voir l'être plus que les problèmes (il invite à orienter notre attention), Sénèque propose d'avoir pour loisir une belle sensibilité existentielle, de donner la place à ceux que nous avons été et à ceux qui nous ont précédés, dans un profond respect des racines qui nous constituent.

Le stoïcien est sensible à l'être, à la nature, à la justesse, il est hélas parfois assimilé à un indifférent.

Mieux qu'un monde d'estime, le stoïcisme, est le monde de la confiance, de la sensibilité, de l'humanisme et de la tranquillité de l'âme en plénitude.

## 7.3 Les cyniques

Diogène, sage cynique, avec son célèbre tonneau, avait comme précepte de ne pas se soumettre à l'opinion des autres. Il invitait volontiers un disciple à se promener en ville avec un hareng tenu en laisse afin de tester son degré de liberté à ce sujet.

Une fois encore l'intellect s'y égare en y voyant un mépris d'autrui, un irrespect... Mais quel respect d'autrui y aurait-il à lui imposer de ne pas être lui ? Cette liberté n'est pas mépris, mais respect de soi-même et de chacun.

Le cynique est sensible à l'authenticité, au respect de Soi, à la liberté, et offre aussi cela à ceux qui l'entourent.

Mieux qu'un monde d'estime, le cynisme est un monde libre de l'image de soi, de l'opinion des autres, un monde du droit d'être qui on est, où il est aussi permis aux autres d'être qui ils sont.

# 8 Les mots du Soi

Puisque le mot « estime » n'est ni juste, ni praticable concernant le Soi, quels termes ou qualitatifs peuvent-ils rendre compte de sa nature, de son juste déploiement ?

Dire d'un être qu'il a de la valeur n'a pas de sens... car il est bien plus que cela ! Pourtant, dire qu'un tel propos le « dévalorise » ne convient pas non plus... car un être est en dehors du champ des valeurs : il ne peut pas en perdre puisque cela ne le concerne pas. **Seul le moi peut être valorisé ou dévalorisé !** Parler de la valeur ou de non valeur d'un être, c'est un peu comme parler des angles d'une sphère, de la sécheresse de l'eau, de la taille de l'infini... mais surtout, l'être en est altéré, abîmé. Pour évoquer cette altération, on peut dire que **celui qui passe du sujet à l'objet, de l'être à la chose, de l'existential au matériel n'est pas « dévalorisé »** (car ce mot ne concerne pas une telle situation)... **« il est déchu »**.

Il peut sembler surfait de soigner ainsi le langage. En effet dans le parler de tous les jours, pour dire les choses usuelles de la vie et échanger quelques idées sommaires, l'à-peu-près est suffisant. Par contre quand il s'agit de véhiculer des idées précises et de les partager dans un projet de compréhension subtile et d'éclairage mutuel, ces nuances sont indispensables.

## 8.1 Héritage de la voix et des mots

Le docteur **Jean Abitbol**, phoniatre, nous rapporte que l'évolution nécessaire à l'apparition de la voix est d'environ cinq millions d'années (2013, p.35) : verticalisation des premiers « hommes » permettant au larynx de se placer ; se précisent les sons avec l'apparition des voyelles il y a environ trois millions d'années (p.40) ; outre une asymétrie privilégiant le cerveau gauche observée sur les crânes fossiles, allant de paire avec l'aire cérébrale du langage (p.46), apparaît un gène de la parole (le FOXP2, apparition non datée) qui contribue à la capacité de langage (p.14, 26, 48) ; il résulte de ce développement multifactoriel plus de 5000 langues sur la planète (p.50).

Chaque population a élaboré au cours des siècles ses options de verbalisation pour nommer le monde et transmettre ce qu'il en perçoit à ses congénères. Il devient alors difficile de dire qui, du cerveau ou du langage, lequel influence l'autre, tant nous avons là une intrication systémique où opère la plasticité cérébrale. La perception du monde extérieur engendre des pensées, qui provoquent un langage, qui lui-même provoque des pensées. De cette intellection il résulte un modelage neurologique du cerveau qui, lui-même, permet d'affiner le langage. De ces échanges rendus possibles entre êtres humains, la perception du monde se modifie et se précise, provoquant encore un nouveau modelage cortical.

Nous ne pouvons que nous sentir plein de gratitude envers tous ceux qui nous ont précédés, et prendre le plus grand soin de notre héritage en le faisant fructifier, en ne le dilapidant pas avec de mauvais mots.

Les mots sont de curieuses entités auxquelles j'ai consacré une publication en février 2010 « [Les mots et les intuitions](#) ». Les mots permettent de ciseler notre expression, de lui donner la justesse nécessaire, **d'accroître notre perception du monde et peut être même de ce qui dépasse le monde**.

Jean Abidbol, (suivant l'éthologiste Richard Dawkins, et Jare Diamond) va jusqu'à évoquer la métaphore selon laquelle **la voix serait pareille à une sorte d'ADN de la pensée, et les mots pareils à des unités génétiques de notre intelligence** (2013, p.70). Cela renforce la nécessité du respect des mots justes, même si certaines mutations peuvent être un progrès (néologismes, nouveaux usages, nouvelles précisions).

## 8.2 Le choix du mot juste

Concernant le Soi, nous devrions donc abandonner les mots « estime » ou « valeur » et nous mettre en quête de termes plus justes pour exprimer ce que nous souhaitons exprimer, pour faire comprendre ce que nous souhaitons faire comprendre... et sans doute pour mieux le comprendre nous-mêmes.

En effet, quand nous parlons, nous ne faisons pas que rendre une chose intelligible pour autrui, nous la rendons aussi bien plus intelligible pour nous-mêmes. **Le langage que nous utilisons pour nous exprimer éclaire notre propre pensée à nos propres yeux.** Celui qui parle peut découvrir ce qu'il dit, au même titre que son interlocuteur. Expliquer à quelqu'un, même avec expertise, c'est un peu aussi s'enseigner à soi-même. C'est ce qui fait que la pédagogie est vivante : quand l'enseignant est autant dans la recherche et l'émerveillement face à chaque nouveauté, que celui qui est enseigné.

Pour évoquer ce que nous souhaitons exprimer avec le terme « estime de Soi », en nous débarrassant du mot « estime », nous réalisons que nous devons écarter ce qui fait appel à la notion de « valeur » (car il s'agit d'inestimable), à la notion de « grandeur » (car il s'agit de non dimensionnel). Seuls les mots à consonance ontique (domaine de l'être) peuvent correspondre. Certes, ces mots sont une rareté dans notre « génome verbal », mais sans eux l'homme ne serait pas humain.

Les mots « richesse », « valeur », « grandeur », « estime » ne peuvent convenir car ils ne concernent que les choses (l'objectal, le mesurable)... ils ne peuvent que qualifier le moi. Les mots « reconnaissance », « considération », « confiance », « présence », « affirmation » conviennent car ils concernent les êtres (le subjectal, l'inestimable)... eux seuls peuvent qualifier le Soi.

## 8.3 La reconnaissance

« Re-co-naissance » est un magnifique mot évoquant une « nouvelle naissance ensemble » ; le fait d'être au monde, là, simultanément ; le fait d'être pleinement contemporains l'un de l'autre, d'être présents ensemble.

Cela concerne nos rapports avec autrui et détermine la validation existentielle, mais concerne aussi notre rapport avec tous ceux que nous avons été et qui ont fait notre vie : en faisons-nous des amis à nos yeux ? Acceptons-nous leur « présence » ?... ou bien à cause de quelques tourments passés sont-ils jetés aux oubliettes de notre inconscient ?

Sénèque tenait particulièrement à nous présenter le sage comme celui qui reste riche de ce « passé », passé qui reste en fait contemporain de celui que nous sommes à chaque instant :

« Toutes les années antérieures à eux leurs sont acquises [...] Aucun siècle nous est interdit » (XIV-1 ; *ibid.*, p.127), « [...] **la nature nous admet dans la communauté du temps tout entier.** » (XIV-2 ; *ibid.*, p.127). « C'est le propre d'un grand homme, crois moi, et qui s'élève au-dessus des erreurs humaines, que de ne rien soustraire de son temps. » (VII-4, p.113)

On pourra parler de **capacité à la reconnaissance de Soi**, ce Soi étant composé de tous ceux que nous avons été et de ceux dont nous sommes issus, cela peut même être élargi à l'humanité (nous conduisant à l'inconscient collectif de Jung).

## 8.4 La considération

« Co-sidéral » (ensemble-étoile), signifie « étoiles en constellation ». Allant un peu plus loin que la reconnaissance, le mot « considération » nous propose la présence simultanée de deux étoiles en constellation. Ce mot est époustouflant ! Quelle symbolique pourrait mieux qualifier la nature ontique des êtres et faire de l'homme un humain à part entière.

Démocrite et Épicure, hédonistes, nous proposaient de rencontrer le monde de cette façon, de trouver en chaque chose les étoiles qui s'y trouvent. Ils ne prênaient absolument pas de rechercher les choses sources de plaisir, mais invitaient à trouver le plaisir qui était en chaque chose (quelles qu'elles soient). **Ils nous initiaient à activer notre « détecteur d'étoiles »**. Naturellement une telle initiative peut s'étendre à la rencontre des êtres humains et aussi de soi-même...

...on pourra alors parler de **considération envers Soi**.

## 8.5 La confiance

« Co »-« fiance » implique de se fier l'un à l'autre.

Épictète, Sénèque, Marc Aurèle, stoïciens, prênaient la confiance en la justesse de la vie, et en le fait qu'il ne sert à rien de vouloir contrôler ce qui n'est pas en notre pouvoir. Concernant nos rapports humains, Épictète nous invitait à considérer l'être avant les actes, car par ce qu'il fait, nous ne pouvons atteindre notre interlocuteur :

« Chaque chose présente deux prises, l'une qui la rend très aisée à porter, et l'autre très mal aisée. Si ton frère donc te fait injustice, ne le prends point par l'endroit de l'injustice qu'il te fait ; car c'est par là où on ne saurait ni le prendre ni le porter ; mais prends le par l'autre prise, c'est-à-dire, par l'endroit qui te présente un frère, un homme qui a été élevé avec toi, et tu le prendras par le bon côté qui te le rendra supportable. » (Épictète, *Manuel* XLIII).

La vie est équilibre et justesse, systémie implicite. Les êtres y sont au premier plan. Le Soi y est source majeure seule fiable.

On pourra parler de **confiance en Soi**.

## 8.6 L'affirmation et la vision positive

« Être positif » c'est reconnaître ce qui est. « Être négatif », c'est être dans la négation de ce qui est. L'« affirmation » consiste en une mise à l'abri du déni ou de l'ignorance. C'est « donner une place au monde ».

Donc s'affirmer ou être positif consiste à oser être, à ne pas se cacher.

Il convient de ne pas confondre cela avec le fait de chercher à se montrer ou à se mettre en avant de façon clinquante, ainsi que l'ego pourrait nous conduire à le faire. S'affirmer et être positif a souvent été confondu avec le fait de « faire bonne figure », en totale incongruence avec ce que l'on ressent. Or, oser être sans détours, ne doit en aucun cas être confondu avec un tel déni de Soi exercé avec force et énergie. Là encore les confusions et les contresens peuvent embrouiller notre pensée quand « être positif » est confondu avec le déni de ce qui est.

La reconnaissance, la considération, la confiance permettent cette affirmation sans ego. On pourra parler de **d'affirmation de Soi**.

# 9 Quête d'un langage juste et simple

## 9.1 Le Soi et le social

La complexification des discours n'est pas une bonne chose et ne fait souvent que masquer des imprécisions à travers une forêt de détails surfaits. Mais chacun fait pour le mieux quand nous touchons l'indicible ! Tel sera le comportement du lettré dont **René Descarte** dénonce la perte de bon sens, par rapport au candide qui, lui, garde sa fraîcheur et sa lucidité (1999, « Recherche de la vérité par la lumière naturelle »). René Descarte, mal connu sous ce jour d'ouverture à la candeur comme associée au bon sens et à la préservation de la lumière naturelle de notre esprit, est à la fois rigoureux et sensible à la liberté de la pensée. L'enjeu consiste donc à accéder à la précision tout en gardant sa candeur et sa capacité d'émerveillement.

Nous devons à **Maja Becker**, une jeune psychologue (psychologie sociale) de Toulouse, une étude détaillée concernant l'estime de Soi chez les jeunes. Cette étude auprès de 5000 adolescents de 19 pays différents sur plusieurs continents semble montrer que les valeurs d'autrui, dans leur environnement culturel, comptent plus pour eux que leurs propres valeurs personnelles pour fonder leur « estime de soi » (mots utilisés dans l'étude).

Il y a comme un « tronc commun » de ces valeurs qui se retrouvent chez tous, mais dans des proportions différentes selon les cultures (c'est là l'influence de chaque environnement) : « **remplir son devoir, aider les autres, améliorer son statut social, contrôler sa propre vie** ».

Cela pose finalement la question de savoir s'il s'agit ici d'une réelle considération envers soi-même, ou bien du développement d'une image (d'un moi), permettant un meilleur sentiment d'appartenance. Il semble que cette étude reflète plus cette tentative de satisfaire un **besoin d'appartenance** (en étant « estimable ») que notre **besoin ontique** (où l'on reçoit de la considération). Cette sorte d'introjection des valeurs du groupe concerne le moi et l'estime qu'il recherche (besoins de sécurité et d'appartenance) n'a rien à voir avec le Soi (besoins ontiques, besoin de considération). Voici des nuances qui seraient une belle précision pour approcher l'humain d'encore plus près. Si ces magnifiques découvertes des chercheurs enrichissent notre connaissance, ces précisions complémentaires permettraient d'aller encore plus loin dans ces recherches.

## 9.2 Liberté, considération, évolution

Le Soi semblerait plutôt résulter d'une libération par rapport au groupe qui n'est cependant jamais rejeté, mais considéré au niveau des êtres qui le constituent.

Les psychologues en psychologie positive ont mené une étude auprès de 111.676 adultes de 54 pays et 50 états américains. Il en ressort que : **la gentillesse, la justesse, l'authenticité, la gratitude et l'ouverture d'esprit** apparaissent comme fondements communs... au point que les chercheurs proposent l'éventualité que :

« Ces résultats pourraient révéler quelque chose sur la nature humaine universelle. » (Martin-Krumm Charles et Tarquinio Cyril, 2011, p.243).

Nous avons là une expression des besoins ontiques du Soi, qui semblent plus résulter d'une nature intrinsèque de l'humain, que d'une expression des besoins d'appartenance ou d'estime du moi, qui ne seraient qu'un vestige de notre atavisme grégaire.

**Charles Darwin** avait découvert que les lois de l'évolution privilégient le mieux adapté (et non le plus fort), qu'arrivées à l'humain elles ont fini par produire de nouvelles règles du jeu, où le mieux adapté devient celui qui sait prendre soin du plus faible (se révélant comme une richesse pour la communauté). Les études détaillées de **Patrick Tort** nous rapportent ces précisions mal connues :

« Par le biais des instincts sociaux, la sélection naturelle, sans "saut" ni rupture, a ainsi sélectionné son contraire, soit : un ensemble normé, et en extension, de comportements sociaux anti éliminatoires [...] la sélection naturelle s'est trouvée, dans le cours de sa propre évolution, *soumise elle-même à sa propre loi* – sa forme nouvellement sélectionnée, qui favorise la protection des faibles, l'emportant parce que avantageuse, sur la forme ancienne » (Tort, 2009, p.72-73)

Patrick Tort va même plus loin encore dans son observation de la théorie de Darwin en positionnant la faiblesse comme un avantage :

« Durant la phase d'évolution qui se situe entre les ancêtres immédiats de l'Homme et l'Homme moderne, la faiblesse est donc un avantage, car elle conduit à l'union face au danger, à la coopération, à l'entraide et au développement corrélatif de l'intelligence et de l'éducation des jeunes (dont le propre est d'être "sans défense"). » (Tort, 2010, p.66)

Ceci est conforté par des études japonaises (2012)\* sur l'influence des « kawaii» (images attendrissantes) sur les compétences. La différence entre des personnes ayant visionné des images simplement esthétiques d'animaux et d'humains et d'autres ayant visionné des images de bébés animaux ou humains (kawaii) est que dans le second groupe les compétences sont significativement augmentées (comme si la nécessité de protection aiguës les capacités).

\*Le monde (18/01/2013) – et [www.plosone.org](http://www.plosone.org)

De ce fait, tout semble concourir à un déploiement ontique de l'humain où le Soi permet de dépasser le moi, qui pourrait n'être qu'un vestige de la lutte contre des prédateurs et de la chasse de proies. Évolution donnant raison à Darwin dont une des grandes qualités, hélas méconnues, était son grand humanisme.

## 9.3 L'estime du moi, la considération du Soi

Après avoir reçu une estime suffisante, le moi peut céder la place au Soi. Alors que le premier a cherché l'estime, le second est, lui, en quête de considération. Depuis la simple valeur, le chemin se fait vers l'inestimable : du fini vers l'infini, de l'objet vers le sujet, du quelque chose vers le quelqu'un, du pouvoir vers la reconnaissance, du clinquant vers le lumineux. La notion d'estime est ainsi hors d'usage pour le Soi qui est en quelque sorte le fleuron de l'évolution humaine ! Il convient alors de lui donner sa juste place en évitant les mots qui pourraient le déchoir de cet aboutissement. Le vocabulaire qui peut nous sensibiliser à sa véritable nature ontique est bienvenu. Celui qui altère notre conscience à ce sujet (et nous fait penser à l'envers) est à éviter. Cessant de répéter aveuglément qu'il faut développer son « estime de Soi », nous évoquerons avantageusement les notions de considération, d'affirmation, de présence, de reconnaissance de Soi... soulignant ainsi « **l'inestimable de Soi** » !

Thierry TOURNEBISE

# BiBliographie

## **Abitbol, Jean**

-*L'odissée de la voix* – Flammarion Champs sciences, 2013

## **Deleuze, Gilles**

-*Le plis* – Les Éditions de Minuit, 1988

## **Descartes, René**

- *Le discours de la méthode* – Flammarion, Paris 2000.

- *Descartes, Œuvres Lettres - Règles pour la direction de l'esprit – La recherche de la vérité par la lumière naturelle – Méditations – Discours de la méthode* « Bibliothèque de la Pléiade » Gallimard – Lonrai, 1999

## **Érasme**

-*Éloge de la folie* – GF Flammarion, 1964

## **Jourdan, Jean-Pierre**

-*Deadline, dernière limite* – Pocket Les 3 Orangers 2006

## **Jung, Carl Gustav**

-*Ma vie* -Folio Gallimard, 1973

## **Leibniz, Gottfried Wilhelm**

-*Monadologie* – Flammarion, 1999

## **Martin-Krumm Charles et Tarquinio Cyril**

-*Traité de psychologie positive* -De Boek 2011

## **Merlau-Poonty, Maurice**

-*Éloge de la philosophie* – Gallimard Folio 1960

## **Maslow, Abraham**

-*Être humain* - Eyrolles 2006

## **Tort Patrick**

-*Darwin et le darwinisme* –Puf, 2009

-*Darwin n'est pas celui qu'on croit*- Le cavalier Bleu éditions, 2010

[Retour sommaire](#)

# Revue scientifique, articles, journaux

**Maja Becker** <http://maja.becker.socialpsychology.org/>

CNRS/Université de Toulouse II-Le Mirail  
Personality and Social Psychology Bulletin.

**Lemond.fr** (2013-18-01) -Recherches japonaises sur Kawaii :

[http://www.lemond.fr/vous/article/2013/01/18/kawaii\\_1819128\\_3238.html](http://www.lemond.fr/vous/article/2013/01/18/kawaii_1819128_3238.html)

Publication d'origine sur [www.plosone.org](http://www.plosone.org) 26/09/2012 à

<http://www.plosone.org/article/info:doi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0046362>

[Retour sommaire](#)

## Liens internes cités

[Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) novembre 2005

[Validation existentielle](#) septembre 2008

[Abraham Maslow](#) d'octobre 2008

[Les mots et les intuitions](#) février 2010

[Mieux comprendre la psychose](#) d'octobre 2012

[Parts de Soi et entièreté](#) janvier 2014

[dico/glossaire](#) septembre 2012

[Retour sommaire](#)