

Comprendre et développer l'estime de soi

L'estime de soi est un état intérieur, une qualité de relation à soi que l'on peut améliorer et développer. Si on veut la cultiver à l'intérieur de soi, il faut en connaître les étapes et les écueils qui vont mener jusqu'à cet état.

Comment j'ai découvert l'estime de moi

Depuis bientôt 25 ans, je prépare des huiles énergétiques avec l'énergie des arbres. Chacune est porteuse de la qualité présente dans un arbre et l'huile de bouleau est porteuse de la douceur (voir l'Énergie des arbres). Cette huile présente un intérêt thérapeutique face à chaque processus intérieur violent, qu'il s'agisse de douleurs physiques ou émotionnelles. La douceur apaise la violence.

Confronté à une douleur ou à un choc, j'utilisais, souvent avec bonheur, l'huile de bouleau qui apaisait mes douleurs ou calmait mes émotions.

Je l'utilisais comme un médicament.

Jusqu'au jour où ce seul usage m'a semblé terriblement restrictif.

Cette qualité de douceur présente dans l'huile, pourquoi en limiter l'emploi à cette seule application thérapeutique? Ne peut-on en faire un usage plus créatif?

Qu'advierait-il si j'appliquais cette huile et sa qualité de douceur, sans intention thérapeutique?

Et là, une porte s'est ouverte.

J'ai commencé à m'appliquer l'huile de bouleau plusieurs fois par jour, sans intention définie, simplement pour voir, par curiosité.

Si on l'emploie avec une intention thérapeutique, on guette la disparition ou l'atténuation du symptôme et c'est là-dessus qu'on focalise son



attention et qu'on évalue l'intérêt de l'huile.

Dans cette expérience, je n'avais pas de symptôme, donc je devais guetter autre chose. Mais comme je ne savais pas quoi, j'observais, après chaque application, un temps de silence, pour prêter attention à tout ce qui vivait en moi, aux sensations nouvelles qui apparaissaient et à l'éventuelle transformation de mon état intérieur.

Progressivement la douceur s'est installée en moi.

Très vite, l'écoute des sensations m'a fait prendre conscience qu'il y avait des parties de mon corps que je n'aimais pas, ou auxquelles je n'accordais pas d'attention. Alors j'appliquais de l'huile sur ces endroits délaissés ou mal aimés.

Au début, j'appliquais seulement l'huile, mais graduellement cette simple action a pris une tournure différente, et de simple application c'est devenu une rencontre avec moi-même. Je massais avec affection des parties de mon corps auxquelles je n'avais pas l'habitude de prêter attention, mes gestes étaient doux. Je sentais s'installer du respect et de la bienveillance dans la relation à mon corps.

Ce changement de rapport avec mon corps fut la première constatation que j'ai faite. Je l'agressais moins. À cette époque, je courrais de longues distances, et ma ma-

nière de courir à changé. Je cherchais moins la performance et davantage le plaisir. L'effort n'était plus violent, mais se muait en une recherche de plaisir, d'équilibre et de satisfaction. Je ne cherchais plus à me dépasser, mais à être bien avec moi-même, à ressentir mon corps vivre.

Je devenais plus doux et plus affectueux dans mes réactions, et dans mes attitudes. Parallèlement, le regard que j'avais sur moi-même changeait, et je découvrais douceur, affection et tendresse à mon égard. Les sentiments négatifs de déni, de rejet et de refus dans lesquels je sombrais fréquemment s'estompaient comme une pierre qu'on polit et dont les angles deviennent de moins en moins saillants. Commença alors un patient travail de réconciliation avec moi-même.

Cette attitude intérieure s'est prolongée. Chaque application de l'huile de bouleau m'apportait son lot de surprises et de nouveautés. Je me suis alors pris au jeu de l'écoute de moi-même.

C'est mon état intérieur qui changeait, mais ce changement conditionnait mes actions et mon comportement. Je découvrais alors que mes attitudes dans le quotidien n'étaient que le prolongement de ce que je vivais à l'intérieur.

L'estime que je découvrais pour moi, et qui grandissait, me donnait un comportement plus aimant avec les gens que je rencontrais ou avec les situations auxquelles je devais faire face.

En prolongeant l'expérience, je suis arrivé à plus d'intérêt, plus d'amour pour moi.

Voilà comment j'ai découvert l'estime de moi et compris comment je pouvais la laisser s'épanouir et

POUR EN SAVOIR

PLUS:

Bouchardon

Patrice

+33 2 47 52 62

45

patrice.bouchardon@wanadoo.fr

dossier

Comprendre et développer l'estime de soi

COMMENT CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI

- **Se préparer, sortir du jugement.**
L'Élixir de Pin aidera à quitter ce réflexe de critiques violentes de soi ou des autres.
- **Écouter dans son corps** les zones où s'exprime la carence d'estime de soi.
- **Donner à son corps** une information en lien avec l'estime de soi : la douceur de l'huile de bouleau créera un rapport paisible avec soi-même et favorisera l'installation progressive de l'estime de soi.
- **Observer les effets**
- **Être à l'écoute de son état intérieur et l'explorer**
- **Établir un dialogue avec son corps.**
- **Favoriser le dialogue** entre sensations et pensées en s'aidant de l'huile de Bouleau.

grandir. L'huile de bouleau apportait l'information de douceur et le reste se faisait tout seul. Ma seule tâche consistait à observer le processus et à ne pas l'entraver.

Bien sûr, l'estime de soi n'est pas un état final auquel on doit arriver, c'est un état intérieur, un état d'esprit à cultiver. Cent fois sur le métier, remettez votre ouvrage.

Lorsque l'estime de soi grandit, on se sent de mieux en mieux et on trouve facilement la motivation qui va donner envie d'aller plus loin avec soi.

Le cheminement vers l'estime de soi

On accède à l'estime de soi par un chemin sur lequel on va rencontrer des étapes quasi-incontournables. Ce sont des préliminaires qu'il faut connaître et apprendre à reconnaître dans sa vie.

- Les préliminaires, le jugement :

Dans les différentes étapes de la découverte de soi, on passe fatalement par une étape de jugement. Elle est nécessaire, car elle permet de se connaître par comparaison, par évaluation. On se heurte, on se cogne, on se mesure, on cherche à se comprendre et à se définir par rapport aux autres : je suis moins intelligent que lui, moins beau, j'ai

moins de chance, moins de réussite... et on en vient à se dénigrer, ou alors, si c'est trop lourd ou douloureux, au contraire on se construit un personnage « virtuel », en se disant qu'on est plus intelligent, plus beau, plus généreux que l'autre et que les autres en général. Le jugement objectif (l'observation objective) à quelque chose de sain, c'est la prise de conscience, c'est faire le point, mais souvent le jugement est destructeur et nous fait entrer dans une spirale de désamour, qui nous pousse à renier qui on est. Ce jugement-là est une fuite souvent basée sur l'ignorance de soi-même. Il débouche généralement vers la construction d'une image mentale virtuelle et imaginaire de soi que l'on prend alors pour la réalité.

Pour quitter cet imaginaire et faire un pas vers soi, il faut cesser de s'imaginer et apprendre à se percevoir. L'Élixir de Pin en favorisant la clarté d'esprit aidera à quitter les jugements destructeurs.

Passer de l'imagination à la perception est un pas important pour une rencontre avec soi-même.

- S'imaginer ou se percevoir : être en contact avec soi-même.

La conséquence du jugement, c'est qu'on est coupé de soi-même, déconnecté de sa propre réalité.

Sans un contact avec sa propre réalité, on ne va qu'augmenter le décalage et naviguer dans ces idées erronées de nous, alors comment peut-on retrouver une image claire de soi ? L'Élixir de Pin, que je prépare et qui favorise la clarté d'esprit, pourra s'avérer être une aide bénéfique pour accompagner ce processus.

Établir un contact avec soi commence par la perception des sensations présentes dans le corps.

Découvrir sa respiration et l'écouter nous met en contact avec nos fonctionnements les plus intimes. La subtilité consiste à ne pas chercher à la contrôler ni à vouloir la changer, mais bien à l'écouter pour la découvrir telle qu'elle est. Cette découverte aidera à se percevoir tel qu'on est, car notre manière de respirer est le reflet complet de nos fonctionnements les plus profonds. Ensuite on peut observer les sensations dans son corps et établir un dialogue avec lui. Chaque émotion, chaque pensée créent des sensations dans le corps. Observer nos sensations nous relie avec nos profondeurs. La subtilité de cette écoute consiste à les écouter sans les retenir, sans jugement ni interprétation.

Passé les prémices du contact, il va pouvoir s'établir un dialogue à partir duquel on pourra construire l'estime de soi.

L'étape du jugement passée, et le contact avec soi bien établi, on va entrer dans une phase de réconciliation.

- La réconciliation :

Avant de se réconcilier avec les autres ou avec des pans entiers de sa vie, il faut faire la paix avec soi. C'est le point de départ de la réconciliation.

On va, également pour cette phase, s'appuyer sur le vécu dans le corps. On commencera par prendre conscience des parties de son corps qu'on n'aime pas, et qui sont sou-

L' e s t i m e d e s o i

Comprendre et développer l'estime de soi

vent les lieux de somatisation d'un refus de soi plus profond. Les deux vont de pair, refus de son corps, rejet de soi. Travailler sur la réconciliation avec son corps nous placera dans une attitude de disponibilité à s'accepter soi-même.

L'huile de Bouleau va s'avérer être une alliée de choix. On prendra conscience de ces parties du corps que l'on refuse ou que l'on n'aime pas ou avec lesquelles on a un contact difficile, on y appliquera de l'huile de bouleau, puis on observera les sensations que cela déclenche. Cela contribuera à établir le dialogue dont il était question précédemment.

Rentrez dans cet échange avec l'huile de bouleau pour médiateur et vous constaterez que progressi-

vement la réconciliation se fait et que l'estime de vous-même grandit. C'est ça qui est important, c'est l'attitude qu'on a par rapport à soi.

Je ne peux conclure cet article sans penser à l'immense évolution, à la révolution que l'estime de soi apporterait dans la société et dans le monde si on l'intégrait dans le développement des ressources humaines

Cette ressource permettrait de changer les fonctionnements de base. Imaginez le monde sans jugement, sans manipulation, sans domination ni exploitation. Vertige garanti.

La gestion d'entreprise, actuellement basée sur le profit et la domination ne pourrait-elle se faire en

partant d'une recherche du mieux-être pour tous les individus. J'ai la naïveté de croire que si les systèmes de gestion intégraient la promotion de l'estime de soi pour chacun, les entreprises seraient plus performantes. Si l'entreprise devenait un lieu où l'estime de soi était prise en compte, alors chacun aurait envie de donner le meilleur de lui-même. En attendant l'avènement de cette période utopique, nous pouvons individuellement cultiver cette noble ressource. Présente en nous, elle teintera nos rapports avec les autres, qui à leur tour... Les petits ruisseaux font les grandes rivières.

Patrice Bouchardon