

Estime de Soi et Personnalité

La personnalité est au centre de la démarche de l'Estime de Soi.

C'est en effet à partir de cette personnalité, telle qu'elle s'est construite, que nous percevons le monde qui nous entoure.

L'expérience de l'écoute et de l'observation intérieure nous permet de constater que cette personnalité paraît multiple, se présentant sous un aspect ou l'autre selon les circonstances.

Qu'est qui est vrai ? Qui suis-je en réalité ? Ce sont des questions que nous nous sommes tous posés à un moment ou l'autre en constatant des comportements paradoxaux, qui paraissent incompréhensibles tout en sachant que c'est bel et bien nous qui les avons posés.

Certains aspects de nous-mêmes nous font peur et on tente de les rejeter ou au moins à les occulter. On tente de se cantonner dans les comportements qui nous paraissent les plus gratifiants mais sans jamais y parvenir tout à fait.

Dans l'optique de l'Estime de Soi, la personnalité est perçue comme un assemblé de différents « moi » qui en partie coopèrent et en partie sont en lutte les uns avec les autres. C'est une réalité que nous expérimentons tous les jours. Tous ces « moi » représentent les réponses que nous avons données aux défis rencontrés dans notre vie.

La plupart du temps nous avons été confrontés à une réalité qui semblait incapable de nous donner ce que nous désirions vraiment. Ce que nous avons tenté de faire en créant certains aspects de notre personnalité a été d'apprendre à gérer le manque et la frustration pour nous permettre de continuer à vivre dans des circonstances où nous nous sentions impuissants à changer les choses.

L'impuissance de l'enfant face à un monde d'adultes tout puissants nous a poussé à créer des stratégies de fuite ou de séduction qui étaient nécessaires et utiles au moment où elles se sont créées pour nous permettre de continuer de vivre.

Dans le présent les contraintes subies dans le passé ont objectivement disparu mais subjectivement restent présentes.

La force, l'énergie et les capacités que nous avons développées dans le passé restent au service d'une protection compulsive devenue inutile.

La démarche de l'Estime de Soi favorise la prise de conscience que dans le présent, toutes ces capacités, parfois si durement acquises, pour gérer le manque et la frustration sont devenues nôtres et que nous pouvons maintenant les utiliser non plus pour éviter de souffrir mais pour être plus heureux et obtenir ce qu'on désire vraiment.

Le fait de prendre conscience que **c'est possible dans le présent** est l'avancée majeure qui permet de passer du « je ne peux pas » ou du « je ne veux pas » au « je veux » qui ouvre la route vers l'épanouissement profond, authentique et véritable de ce que nous sommes.