

Estime de soi et relations

C'est dans la relation et particulièrement dans la relation amoureuse que le manque d'Estime de Soi produit les plus grandes difficultés.

Le besoin de relation affective est nécessaire et vital.

Quand l'importance de ce besoin est reconnue, ce qui est plus souvent le cas chez les femmes que chez les hommes, il n'en n'est pas pour autant aisé d'y répondre.

Le besoin de relation affective est un besoin primaire et donc relié à nos expériences les plus précoces. Dans la relation affective peut apparaître une partie de nous-mêmes restée encore au stade du bébé, ou de l'enfant. La vulnérabilité de ces parties de nous-mêmes réactivées en présence d'un enjeu affectif majeur font craindre de revivre le sentiment d'abandon, le rejet, l'indifférence que nous avons subis dans des expériences du passé.

Les peurs ressurgissent à un stade où l'autre de la relation et souvent créent un tel climat de malaise qu'on estime préférable d'arrêter de souffrir en interrompant la relation.

Nous vérifions ainsi nos croyances : « qu'on ne peut faire confiance en personne, que, décidément il vaut mieux rester seul, que la souffrance de la solitude est moins pénible que la souffrance dans une relation, etc.... ».

La vérité est que nous avons besoin d'être en relation et que nous ne savons pas comment faire pour la vivre en nous respectant tels que nous sommes !

Il « ne vaut pas mieux » être seul ... ni être en couple et souffrir !

Ce que la plupart d'entre nous avons appris est que pour espérer être aimé, il fallait être différent de ce que nous sommes et donner à l'autre ce qu'il réclame.

Très peu ont conscience que la seule manière de se sentir pleinement aimé est de se présenter tels que nous sommes sans tenter de cacher un aspect ou l'autre de nous-mêmes.

Qu'est ce que l'Amour ?

La définition de l'Amour qui s'accorde à l'Estime de soi et la suivante :

« Aimer c'est développer en nous ce que nous trouvons le plus beau et le plus attirant chez l'autre ».

Dans la vision de l'Estime de Soi, ce que nous trouvons le plus beau chez l'autre est le reflet de la beauté qui se trouve en nous-mêmes.

La croyance et l'illusion qui est souvent présente est de croire qu'en possédant l'autre nous allons pouvoir garder pour nous ce qui nous attire chez lui.

On reste ainsi dans l'**insécurité** et donc dans l'**inquiétude** et donc dans la **manipulation** car l'autre peut partir à tout moment.

Le véritable Amour consiste à développer, à **notre manière**, les qualités qu'on voit chez l'autre. Au devient ainsi autonome et c'est cette autonomie qui permet de progresser dans la relation. Car on grandit ainsi tous les deux dans notre humanité, dans ce que nous sommes, sans plus être comme des enfants impuissants s'accrochant l'un à l'autre pour rester debout !

La relation affective est un processus qui a ses développements et ses paliers.

Un des pièges qui se présente régulièrement provient des concessions auxquelles on consent dans la première phase de la relation.

Au début, pour plaire ou pour séduire nous acceptons des concessions qui sont gérables quand la relation est légère dans un espace où l'autre n'est pas constamment présent. Quand la relation arrive à un stade d'approfondissement, au moment où une vie à deux est envisagée, les concessions consenties dans un premier temps deviennent inacceptables.

Une double contrainte peut alors apparaître.

On peut être dans le désir de continuer la relation et éprouver en même temps une angoisse car on se sent incapable de maintenir les concessions qui se sont installées.

Si on en parle on risque une rupture, car comment expliquer à l'autre que tout d'un coup quelque chose qu'on n'a pas été évoqué jusque là devient subitement intolérable ?

Et si on choisit de se taire, la tension intérieure devient rapidement insupportable.

Quand une relation devient insupportable et qu'on ne se sent incapable d'en parler à l'autre, quand toute solution pour résoudre cette tension semble impossible la seule issue consiste alors à saboter la relation. C'est un réflexe de survie.

L'autre est alors observé dans ses « mauvais côtés », ceux qu'on a occulté, ceux qu'on avait décidé de ne pas voir dans un premier temps. Il est plus facile de quitter quelqu'un de déplaisant que quelqu'un de merveilleux. On commence à se focaliser sur « ce qui ne marche pas ». C'est un glissement subtil qui se manifeste à partir du moment où on a décidé inconsciemment de sortir de la relation en sentant la balance pencher plus du côté de la souffrance que de celui du plaisir.

Au stade d'approfondissement de la relation, les concessions admises dans la première phase doivent être revisitées. L'Estime de Soi donne la possibilité d'exprimer conjointement autant les difficultés qu'on éprouve que le désir de poursuivre la relation, **car les deux sont vrais !**

Garder la souffrance en soi, sans en parler mène inmanquablement à une séparation. Exprimer ce que l'on est, tel que l'on se sent être permet de déployer toute la richesse et la beauté de l'Amour.