

STÉPHANIE BROCHOT

L'INJONCTION DE RAISON

*Entre expression des émotions et
estime de soi - L'école des inégalités*

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
simply-crowd.com qui ont permis à ce livre
de voir le jour :

CLAIRE BELLON
DANIELLE BOURELLY
BERTRAND BROCHOT
CÉLINE BROCHOT
ÉLODIE FARADIAN

MIREILLE JEANNE
SARAH LECLERS
GISÈLE MARTIN
MARION PINATEL

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 978-2-37916-652-5

Dépôt légal : mai 2021

L'estime de soi : « L'amour d'aimer, c'est permettre à chacun de construire en lui la capacité de s'aimer, d'aimer et d'être aimé. Cela prend du temps et même meurtri chacun possède cette beauté en lui qui ne demande qu'à exister ».

*« À toutes les "Olympe de Gouges",
À toutes les "Simone Veil",
À toutes les "Suffragettes",
À toutes les femmes du silence et de l'oubli,
À vous ! Celles au regard de fer et les mains d'aciers,
À toutes ces femmes qui brandissent leurs mots avec
conviction et détermination,
Pour toutes ces grandes Dames ».*

*« À vous, hommes du siècle des Lumières
À tous les "Albert Einstein",
À tous les "Mohandas Karamchand Gandhi",
À tous les "Abbé Pierre",
À tous les "Martin Luther King",
À ceux qui rassemblent par leur grandeur et leur bonté,
À tous les grands hommes de ce monde qui ne cessent de
proclamer le partage et la solidarité. »*

Textes et citations par Stéphanie Brochot

Préface

Le développement de l'estime de soi et l'expression des émotions semblent aller de pairs. En synergie, ces deux notions évoluent ensemble telles des siamoises.

Parler de l'estime de soi amène à évoquer l'émotion. Cette étincelle qui vit en chacun de nous et qui fait grandir en nous cette force créatrice ou destructrice.

Avec ces émotions, nous allons composer notre histoire, nous allons façonner notre vision du monde, de nous et des autres. Avec ces émotions, nous allons construire notre identité, notre estime de nous-même.

Historiquement, le concept du soi apparaît avec les travaux de recherches de William James, psychologue et philosophe américain de la fin du XIXe siècle. Pour lui, « *l'estime de soi dépend avant tout du rapport existant entre nos objectifs et nos réussites* »¹.

Mes expériences professionnelles et personnelles antérieures me permettent d'apprécier toute la dimension que peut apporter ce sentiment d'estime de soi dans la construction identitaire. En effet, c'est une notion essentielle pour entamer un processus de changement, d'évolution et de « *pouvoir d'agir* »².

Dans cette perspective de changement, la mésestime devient parfois une réelle détresse dans la vie quotidienne qui demande un réapprentissage voire un apprentissage face au développement de l'estime de soi et l'expression des émotions. Effectivement, certaines personnes n'ont pas eu l'environnement

1 <https://www.scienceshumaines.com/estime-de-soi-perspectives-developpementales>

2 C.Jouffray, développement du pouvoir d'agir, une nouvelle approche de l'intervention sociale, 1re édition, éditions Presses, 2014, 232p

familial ni social adapté à leur personnalité, leur émotion pour pouvoir se construire, s'aimer et être en harmonie avec soi-même et les autres.

Cette construction identitaire me semble essentielle pour que chacun puisse grandir, vivre et exister. Un portage émotionnel familial et bienveillant devient la clef fondatrice de ce processus de construction. C'est pourquoi, il est primordial de prendre conscience de l'aspect essentiel de l'expression des émotions qui est un indicateur socle face à la construction identitaire de chacun.

Dans ce début de réflexion, il apparaît important de noter qu'une évolution ne peut pas se construire si l'estime de soi est malmenée. C'est une notion complexe, inconstante et impalpable. Chaque personne à son propre parcours de vie qui va renforcer ou rompre cette estime, cette confiance en soi, cette confiance en la vie. Comme le souligne André Christophe : « *Une bonne estime de soi facilite l'engagement dans l'action.* »³

Pour aller plus loin dans une démarche réflexive et conscientisante, il est intéressant de faire référence à l'approche Rogérienne dans le processus d'estime de soi. Carl Rogers parle de « *bouclier narcissique* »⁴ permettant à la personne de conserver son intégrité et ainsi d'être en harmonie avec soi-même. Cette approche souligne l'importance de rester soi-même malgré l'adversité de la vie.

Cette approche montre que la personne doit être en accord entre ce qu'elle fait et ce qu'elle pense pour construire son soi intérieur. Cela énonce aussi l'importance de ne pas se trouver en conflit intérieur pour éviter tout sentiment de culpabilité ou sentiment de mésestime.

Les apports théoriques développés dans mon ouvrage ainsi que mes connaissances sur le sujet me permettent d'aborder certains constats, notamment le fait que parler de soi, de son histoire, son parcours de vie favorise durablement la participation citoyenne, les échanges et, a fortiori la valorisation de l'estime de soi. Tout est intimement lié, en synergie. L'être

3 C.André, L'estime de soi : Recherche en soins infirmiers, n° 82, 2005, p. 26-30.

4 J.D.Rohart, Estime de soi et maturation du bouclier narcissique. Carl Ransom Rogers et Peter Sloterdijk, approche centrée sur la personne. Pratique et recherche, n° 2, 2005, p. 18-23.

humain est effectivement un être sensible, cela signifie qu'il est en totale complétude avec le monde et de ce fait avec tous les éléments et les êtres qui sont à l'intérieur de ce monde.

La société ainsi que tout système qu'il soit professionnel, familial, scolaire, amical, social possèdent une véritable responsabilité au cours de ce cheminement du développement de l'estime de soi et de l'expression des émotions. Nous avons tous une part de responsabilité dans ce processus.

Être responsable n'implique pas forcément la notion d'infraction ou un aspect coupable, au contraire être responsable signifie que la personne a suffisamment développé au cours de sa vie un sens de probité, de réflexion, d'autonomie et aussi de liberté pour devenir responsable.

À mon sens, c'est un concept philosophique et éthique important plus que juridique. Nous pouvons le constater avec la crise sanitaire actuelle qui remet entre les mains de chacun sa responsabilité envers soi-même et surtout envers les autres.

Mes lectures en lien avec le sujet et aussi concernant le développement du pouvoir d'agir a permis de souligner d'autres enjeux individuels et collectifs, notamment dans la valorisation de l'être.

Savoir déterminer ce qui est essentiel pour soi peut être un des points de départ primordiaux pour aboutir à ce changement, à ce développement. Finalement, comprendre ce qui nous anime, ce qui fait sens pour nous est une réflexion soignée. Il est vrai que certaines personnes n'ont pas appris à décoder et comprendre leurs envies, leurs désirs et leurs limites ce qui peut être délétère pour elles. Toutefois, un accompagnement pourrait être un point de départ dans cette construction. Il est vrai aussi que d'autres personnes n'ont pas encore conscience de ce qui fait sens pour elles.

Ces questionnements m'ont amené à percevoir que d'autres moyens peuvent être mis en place par la société, notamment d'un point de vue professionnel. En effet, la question éthique, la posture professionnelle, la manière d'être, peuvent contribuer à valoriser la personne, dans ce qu'elle est, ce qu'elle veut et ce vers quoi elle aspire.

Prendre soin de l'autre c'est d'abord savoir écouter. Une action qui est très complexe et compliquée à mettre en œuvre et, malheureusement, peu de professionnels savent réellement

écouter et définir ce que cela signifie vraiment. Parallèlement, peu de personnes de notre entourage savent aussi écouter. Je n'énoncerai pas dans mon ouvrage les jeux et les enjeux de la communication, mais c'est un point important et non négligeable dans le développement de l'estime de soi et l'expression des émotions.

Un questionnement éthique, personnel, professionnel peut être simplement souligné :

Comment pouvons-nous exprimer ses émotions si l'autre ne sait pas écouter ?

C'est dans ce cadre que la société doit accompagner la personne à reprendre toute sa place dans ce monde et dans sa vie. Un réapprentissage ou un apprentissage de l'estime de soi est parfois nécessaire.

C'est dans ce processus d'évolution que la personne retrouve peu à peu son estime de soi. Dans ce cheminement complexe, l'être est parfois profondément altéré, il y a une dimension qui peut échapper voire déstabiliser.

Emmanuel Levinas, philosophe, met en exergue l'altérité comme l'essence même de l'être⁵. Gustave Nicolas Fischer, professeur en psychologie sociale, souligne le fait que « *toutes nos existences sont marquées par les autres* »⁶.

Cette vision peut donner un élément de réponse vis-à-vis des interactions, des relations entretenues avec les autres. En effet, selon les échanges, les interdépendances sociétales, le rapport avec autrui, avec soi-même, nous ne sommes pas les mêmes d'un instant à l'autre. Cela dépend aussi de nos émotions, de nos échecs, de nos réussites, de nos souffrances...

Cette altérité peut mettre en avant la question du collectif et l'impact que cela peut engendrer au niveau individuel. Toutes ces dimensions peuvent amener vers une autre réflexion concernant la véritable singularité de l'être et l'émancipation de chacun comme aboutissement de soi.

En sachant que l'être humain est un être social comme le définit le philosophe, Socrate, l'estime de soi devient-elle un outil de conformité aux normes sociales d'un groupe ?

La singularité de l'être existe-t-elle réellement ?

5 Levinas.E, altérité et transcendance, Paris, Éditions le livre de poche, 2006, 185p

6 G-N Fischer, la trace de l'autre, Paris, Éditions Odile Jacob, 2005, p.45

Il semble que la construction identitaire face à cette altérité est un assemblage structuré de crainte, de rupture, de bonheur, de déception et bien d'autres émotions pouvant mettre la personne dans une détresse perceptible.

Certains sont plus ou moins à l'aise avec la notion de détresse.

D'un point de vue professionnel, comment accompagner vers la construction de l'estime de soi, si le professionnel est dans une « *fonction normative* »⁷ et qu'il n'a pas appréhendé de manière globale la notion d'écoute dans sa formation ?

Quel rapport le professionnel peut avoir avec la souffrance ?

Dans ce cadre, la question de la prise en compte d'autrui, la notion d'empathie peut être posée.

D'un point de vue sociétal, de quelle manière la construction de la normativité participe-t-elle à construire les inégalités, et donc l'estime de soi ?

Le processus d'autonomisation et d'émancipation doit accéder à une phase de solitude essentielle au développement, Donald Winnicott, psychanalyse souligne : « *Être seul équivaut à être.* »⁸

L'auteur décrit la solitude comme le noyau essentiel ayant pour point de départ la dépendance : « *Il faut être deux pour être seul.* »⁹

La capacité à pouvoir être seul, est-elle un des piliers de la construction du soi ?

La construction identitaire est-elle forcément basée sur l'estime de soi ?

Et comme le nomme, le psychiatre et éthologue, Boris Cyrulnik, la « *résilience* »¹⁰ de l'être permet de dépasser l'impensable. La résilience est-elle un facteur favorisant ?

Avons-nous conscience en notre propre résilience ?

Autant de questionnements qui me semblent primordiaux

7 C.Jouffray, développement du pouvoir d'agir, une nouvelle approche de l'intervention sociale, éditions Presses, 2014, p.44

8 DW.Winnicott, la capacité d'être seul, Paris, Éditions Payot et Rivages, 2012, 2015, p.15

9 Ibid, p.17

10 B.Cyrulnik, un merveilleux malheur, Éditions Odile Jacob, 2002, 218p

à se poser pour pouvoir écouter, comprendre et être dans une approche réflexive essentielle pour favoriser l'estime de soi.

Le professeur en psychologie sociale, Gustave Nicolas Fischer, quant à lui, caractérise le concept de résilience en énonçant le fait que « *ces personnes sont certes devenues des êtres vulnérables, meurtris dans leur corps et leur âme, mais c'est précisément l'expérience de leur vulnérabilité qui a été au cœur de leur survie* »¹¹. Cela peut montrer la force et la détermination que peut avoir une personne.

Un lien peut-il se dessiner entre l'estime de soi et la capacité résiliente d'une personne ?

L'estime de soi est-elle une nécessité dans le processus de reconstruction ou bien une finalité ?

En effet, dans cet ouvrage, j'énonce les enjeux qui me paraissent essentiels au cours de cette réappropriation de soi. Cette thématique de l'estime de soi peut regrouper plusieurs axes de compréhension, plusieurs points de vue, plusieurs axes de discordes ou d'ententes.

Dans ce processus d'expression des émotions et d'estime de soi, une comparaison entre l'estime de soi et l'atteinte du corps me semble également intéressante. Selon Andrée Lehmann, psychanalyste en oncologie « *c'est la personne tout entière qui est atteinte* »¹². Si nous faisons un parallèle avec l'estime de soi, il est important de mettre en évidence que l'estime de soi c'est une notion identitaire essentielle pouvant parfois être totalement anéantie comme ce corps blessé, maltraité par la vie, la maladie.

Cette thématique met en évidence que nous appartenons à un seul monde et, de ce fait permettre à chacun de se réapproprier sa vie, ses choix, tout en l'aiguillant avec bienveillance me paraît primordial dans ce processus d'émancipation citoyenne.

La construction identitaire est, pour moi un enjeu, à la fois de bien-être, de société et surtout un enjeu politique, de santé publique, familial, social, scolaire et environnemental.

11 J.Lecomte, la résilience : Résister aux traumatismes, éditions sciences humaines, n° 99, 1999

12 A. Lehmann, l'atteinte du corps, une psychanalyste en oncologie, Toulouse, Editions Erès, 2014, p.41