

Séance 11 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :
<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

Améliorer mon estime pour moi et me détacher de mon ego.

Plan :

- 1. Retour sur les exercices.
- 2. Explications : Les souffrances liées à l'estime de soi et à l'ego.
- 3. Écoute de l'enregistrement : **Méditation détachement ego** (Avec la voix de Christelle Capron).
- 4. Exercices.

-1. Retour sur les exercices.

Pratiquer 2 fois la méditation pour me détacher de mes pensées (une fois en écoutant l'enregistrement 8 et une fois sans) et une séance de méditation en contemplant un paysage.

Différence entre les scores au questionnaire MAAS : de ... à ...

-2. Explications : Les souffrances liées à l'estime de soi et à l'ego.

Je vais comprendre comment fonctionnent les deux robinets pour améliorer mon estime de moi, de façon à mieux les utiliser. Ensuite, je vais apprendre à me détacher de mon ego pour moins souffrir.

L'ego, c'est quoi ?

L'ego, c'est la conscience et la représentation que j'ai de moi-même en tant que personne. C'est le « moi » en résumé. C'est la construction du « moi » qui me permet de me considérer comme un individu séparé du monde. Il est le fondement de ma personnalité et me permet d'évoluer vers l'autonomie (car séparé des autres).

Le revers de la médaille, c'est qu'en créant une séparation avec le monde et les autres, il est alors possible de m'évaluer et de me comparer aux autres.

L'évaluation de notre ego est important pour l'espèce humaine, car la façon dont les autres nous considèrent assure notre survie : si les autres m'aiment et me trouvent utile, ils vont me protéger et je trouverai un partenaire pour me reproduire en quelque sorte.

A cela s'ajoute la pression d'une société de plus en plus individualiste et tournée vers l'image. Tout est réuni pour que la valeur que l'on donne à notre ego soit d'une importance fondamentale pour notre esprit et donc facteur de souffrance. L'ego est donc le fondement de ma personnalité, mais aussi un facteur de souffrance et de limitation de mon épanouissement personnel.

Je peux bien ou mal considérer mon ego. C'est la notion d'estime de soi. Mon ego peut être démesuré (« Je suis un être exceptionnel. » = j'ai une très bonne estime de moi) ou « dans les chaussettes » (« Je suis le pire des nuls. » = j'ai une très mauvaise estime de moi).

Une bonne estime de moi, cela veut dire m'aimer et me sentir compétent dans les domaines qui m'intéressent.

L'ego (la représentation que j'ai de moi-même) est la résultante de l'interprétation que je me suis faite de mes expériences. Cela ne reflète donc en rien ma valeur réelle, mais juste ma perception. Si j'ai tendance à voir le négatif en tout, je me construis donc une mauvaise estime de moi. Souvent, quand les personnes déprimées vivent une expérience négative, elles concluent que c'est de leur faute et quand elles vivent une expérience positive, elles concluent que c'est grâce aux autres ou au hasard.

Je vais apprendre comment mes pensées automatiques déforment la réalité et peuvent altérer mon ego dans la prochaine séance (11).

Construction de l'estime de soi :

L'estime que je me porte est le fruit de :

1. Du regard que je porte sur mes expériences. (cela dépend des interprétations que j'ai faites de mes expériences et de ma façon de croire, de fusionner avec ces interprétations : voir séance 11)

2. Du regard des autres. (car leurs pensées m'influencent)

3. Et de ma sensibilité (en effet, si je suis débordé(e) par mes émotions, j'ai tendance à ne pas me détacher de ce que je pense et donc je souffre davantage. Si j'apprends à mieux gérer mes émotions, mon estime pour moi sera moins fragile. Je peux apprendre à accepter et apprivoiser mes émotions pour mieux vivre (les émotions me renseignent sur ce qui se passe en moi). Être hypersensible n'est pas un vilain défaut !

Si l'on considère deux personnes ayant vécu la même histoire et ayant les mêmes qualités, l'une pourra avoir une bonne estime de soi et l'autre mauvaise. En fait, l'estime de soi est un mélange entre « comment les autres me voient » (les autres m'aiment-ils et me trouvent-ils capables) et « comment je me vois » (Je m'aime et je me sens capable).

Au début du développement psychique, nous intégrons ce que nous ressentons de nos parents. Si nous percevons un regard aimant et valorisant, nous intégrons progressivement que nous sommes aimables et capables. Il s'agit du **robinet externe** de l'estime de soi.

Puis petit à petit, en ayant incorporé un petit capital d'estime de soi, nous avons moins peur de réaliser nos expériences à distance du regard des parents. Et nous analysons nos expériences en fonction de ce que l'on ressent (c'est bon ou pas) et des valeurs éducatives que nous avons intégrées (c'est bien ou pas). Il s'agit ici du **robinet interne**.

Le développement du robinet interne de l'estime de soi permet une autonomie psychique et une stabilité. Nous devenons progressivement moins dépendant du regard des autres pour bien considérer notre ego. Mais tout cela se fait progressivement. D'ailleurs au début, même quand l'enfant est fier de lui, il vient chercher l'approbation de ses parents : « Regarde moi maman... regarde... » Et même quand nous sommes adultes, le regard des autres conserve une relative importance.

Je le constate, il y a deux robinets pour remplir le réservoir d'estime de soi :

-Le robinet externe, c'est quand l'extérieur (les autres et la société) me renvoie du positif sur moi.

-Le robinet interne, c'est quand j'ai un regard positif sur moi-même (ma personnalité, mes expériences, ma vie et mes actions)

Avoir une haute estime de soi ne rend pas forcément heureux.

Voici pourquoi : c'est plutôt le fait de fusionner rigidement avec des pensées concernant son ego qui entraîne la souffrance.

Par exemple : Fusion avec pensées négatives sur soi :

Si mon interprétation de mes expériences est « Je ne suis pas capable » et que je considère cette pensée comme vraie, alors je perds confiance en moi, je suis triste et j'abandonne rapidement mes tentatives pour me sentir mieux puisque : « Je n'y arriverai pas ! ». Dès lors, je fais correspondre le réel à ce que je pense : « Je suis nul(le) ! La preuve : je rate tout ! »

Ne comptant plus sur moi, je pense que les seules choses qui peuvent influencer le cours de ma vie sont les autres et la chance. Alors j'attends que les autres fassent à ma place, que la chance tourne. C'est une adaptation logique à une perte de contrôle interne : « Je ne sais pas me débrouiller seul(e), comptons sur les autres ou la chance. » Je deviens dépendant des autres et cela est très stressant. Là oui, l'altération de l'estime que je me porte me fait souffrir.

Par exemple : Fusion avec pensées positives sur soi :

Considérons maintenant que je fusionne avec cette pensée : « J'ai toujours raison ». Même si j'ai confiance en moi et que mon humeur est bonne, je ne sais pas me remettre en question. Les relations avec les autres sont tendues et aboutissent au conflit car je ne les écoute jamais. Je me sens donc incompris(e) et je suis en colère contre les autres. Cela me stresse et je souffre également.

Je vois donc bien que le problème n'est pas l'estime de soi. Le problème est de fusionner et de rester rigide sur les pensées concernant mon ego.

La solution : se détacher des pensées automatiques concernant son ego.

Quand une personne est confrontée à un problème (avec autrui), bien souvent il y a une co-responsabilité. En effet, il s'agit d'une interaction. Le comportement de A induit celui de B, et le comportement de B induit celui de A. C'est-à-dire que chacun porte une part de responsabilité.

Mais le plus souvent, l'ego ne cherche qu'à se défendre. Il est très difficile d'accepter ses failles, ses défauts et d'assumer sa part de responsabilité. Alors le plus souvent, nous renvoyons l'entière responsabilité à l'autre : « C'est de ta faute ». Nous campons sur nos positions, nous nous accrochons de façon rigide à nos croyances : « J'ai raison parce que... » Et nous cherchons à démonter le point de vue de la personne, à le blesser pour emporter la victoire : « Tu dis n'importe quoi ! » L'orgueil parle. Nous recherchons des alliés pour défendre notre point de vue.

Portant, la vie n'est pas une bataille. Ce n'est pas dans cet état d'esprit que nous pouvons évoluer favorablement. C'est protecteur, mais cela abîme les relations avec nos proches (ce n'est pas une bonne idée de saboter les relations avec nos soutiens...) En ne nous remettant pas en question, les mêmes problèmes risquent de récidiver et de nous gêner la vie.

En fait, la diversité des perceptions est enrichissante et démontre que la réalité est bien complexe. Si je n'ai pas le même point de vue qu'une autre personne, plutôt que de me sentir critiqué(e) et me défendre, je devrais chercher à l'écouter avec attention en essayant de bien comprendre comment elle pense les choses. Je peux ne pas y adhérer, mais accepter que l'autre pense autrement et demander qu'il fasse de même. Cela peut aussi m'aider à assouplir mes convictions. Si j'ai une part de responsabilité dans un problème, c'est probablement en écoutant attentivement l'autre que je le comprendrai. Accepter ma part de responsabilité, cela permet de me remettre en question et de changer pour envisager un futur meilleur. C'est l'attitude la plus utile pour m'épanouir, mais il convient pour cela de mettre mon orgueil de côté et de défusionner des pensées automatiques concernant mon ego.

Mécanismes de compensation de l'estime de soi.

Quand des événements altèrent mon estime pour moi (échec, conflits, ruptures...), mon esprit va automatiquement mettre en place des mécanismes de compensation pour la rénover (car il existe une grande souffrance dès que l'ego est blessé). Bizarrement, dès que l'ego est fortement blessé, le robinet interne ne coule plus. C'est comme si je n'étais plus crédible pour moi-même !

La préoccupation liée à mon ego à rénover devient une obsession et j'oriente alors mon attention vers les informations extérieures susceptibles de me donner une information sur ma valeur, mes compétences et l'amour que me portent les autres. Je cherche à remonter mon ego dans ce que je perçois du regard d'autrui. Mon humeur oscille donc suivant le climat de mes interactions sociales. Je suis dépendant(e) des autres pour me sentir bien. Pour cela, je vais investir dans une ou plusieurs stratégies suivantes :

-Séduire pour être aimé(e). L'obsession de mon apparence grandit.

-Faire des actions, travailler pour être reconnu compétent(e) et félicité(e).

-Aider l'autre pour obtenir de la reconnaissance.

-Me plaindre pour être soutenu(e) et encouragé(e).

Quand l'ego est fragile, ces stratégies prennent toute la place. C'est excessif. Trop de séduction, trop d'exubérance, trop de dépendance affective...

La relation à l'autre et le paraître sont tellement importants que je **nie mes propres besoins (à part regonfler mon ego). Je m'use et je m'écarte de mes valeurs (Repenser à l'exercice de la boussole de vie dans la leçon 7)**

La place prise dans notre esprit à réfléchir sur nos qualités, nos valeurs, ce que l'on vaut, ce que pensent les autres de nous est révélateur de la fragilité de notre ego. Je peux penser ne pas être narcissique ni égoïste... En tout cas, si la plupart des pensées qui me travaillent concerne ces thèmes, c'est que je suis égocentrique, c'est-à-dire que le centre de gravité de mon esprit est mon ego. Et la place donnée à l'ego est révélateur d'une souffrance. Alors je me décentre ! Je prends conscience en méditant que je fais partie d'un tout beaucoup plus large.

-3. Écoute de l'enregistrement : Méditation détachement ego.

Écoute de l'enregistrement : **Méditation détachement ego** (Avec la voix de Christelle Capron).

Cet enregistrement débute par une synthèse des enseignements de cette leçon sur les rapports entre la souffrance et l'estime de soi. Il est ensuite proposé une méditation pour me détacher de mon ego en élargissant ma conscience, de façon à diluer mon ego dans un tout inter-relié.

-4. Exercices à réaliser avant la séance 12 (à noter sur mon carnet) :

-Je relis cette leçon au calme.

-Je pratique une fois la méditation par technique du Body Scan durant 45min (Sans écouter d'enregistrement)

-Réaliser deux méditations avec élargissement de la conscience : une fois en écoutant le MP3 et une fois sans (15minutes).