



Estime de Soi et Éthique

Description

Éthique et Estime de Soi



Quel lien peut-on faire entre estime de soi et éthique ?

Pour comprendre comment l'estime de soi peut s'imbriquer avec la notion d'éthique, il est important de commencer par définir ce que cette réalité recouvre.

Nous vivons à une époque où la nécessité de comprendre cette composante de la psychologie humaine est essentielle, car

nous n'avons jamais été autant confrontés à des situations, idées et conversations qui viennent mettre à mal cette considération de nous-mêmes.

Dans une société où l'individu a l'opportunité, plus que jamais, d'exister par lui-même et pour lui-même, ancrer et travailler son estime de soi au quotidien est indispensable pour entretenir sa liberté d'action et de choix.

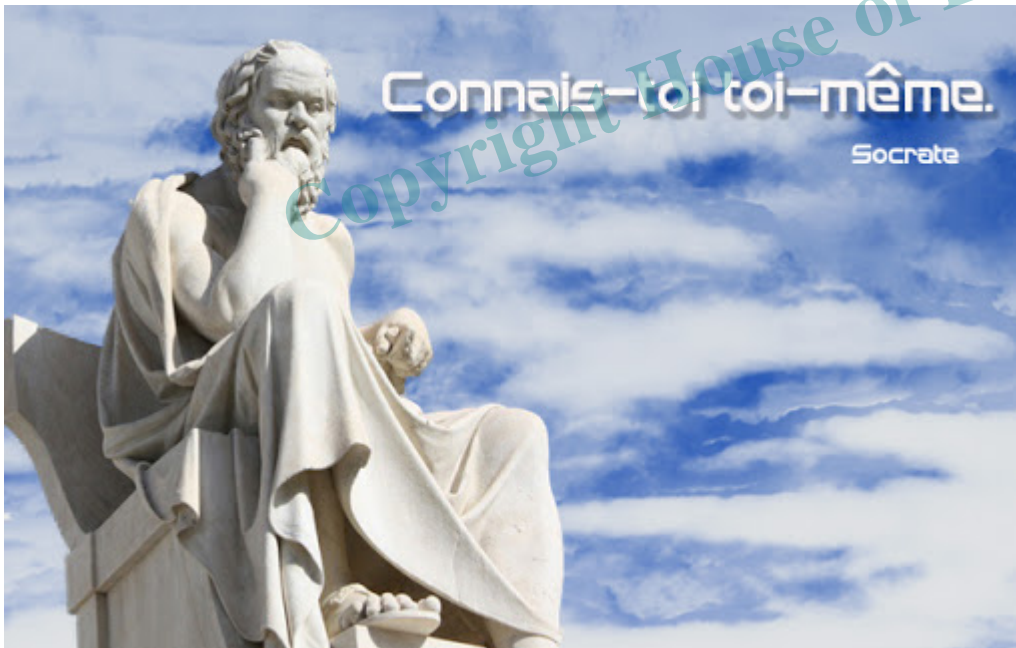
L'estime de soi peut se concevoir comme ce qui nous permet de tirer le meilleur de notre passé, et de nous libérer des influences sociales pour devenir nous-mêmes. ¹

Elle se compose de trois parties :

1. **L'amour de soi** : notre capacité à nous porter de l'amour, malgré nos défauts et nos manquements. De la même façon que nous sommes capables de le faire pour les autres.
2. **La vision de soi** : c'est notre capacité à évaluer nos qualités et nos défauts, ou du moins ce que l'on juge comme tels. Une bonne vision de soi, c'est la possibilité de nous évaluer avec bienveillance et objectivité.
3. **La confiance en soi** : elle est liée à l'action, et au fait que l'on se sache capable d'agir de façon adéquate dans une situation donnée. Elle est centrale, car plus on agit, plus on nourrit son estime de soi.

Ces 3 composantes sont évidemment interdépendantes et viennent se nourrir les unes les autres. Il est à notre charge en tant qu'individu de prendre le temps et le recul nécessaires pour venir comprendre ces mécanismes, et apprendre à les entretenir par le biais de stratégies différentes.

Pour cela, développer la connaissance de soi est un des premiers critères pour travailler concrètement sur son estime de soi, tel que le prônaient déjà les Grecs de l'Antiquité.



Cette introspection nous pousse ainsi à nous libérer de nos croyances et de nos limitations, et nous invite à un passage à l'acte conscient, détaché du prisme déformant par lequel nous voyons le monde tant que ce travail n'est pas fait.

Encore aujourd'hui, apprendre à s'aimer plus et à se connaître apparaît aux yeux de beaucoup de personnes comme une forme d'égoïsme, de narcissisme.

Une réflexion intérieure qui nous couperait du monde tant elle nous amène à nous pencher sur nous. Mais c'est évidemment tout l'inverse.

Comme le disait Foucault on ne peut ressentir de l'intérêt pour l'autre que si l'on ressent de l'intérêt pour soi-même.

Pour aimer l'autre tel qu'il est, il nous faut donc apprendre à nous aimer nous-mêmes. Autrement, nous ne sommes pas dans la connexion véritable, mais juste dans la recherche inconsciente d'une validation permanente au travers du miroir que l'autre nous tend.

De plus, un manque d'estime de soi nous pousse à douter de l'amour que l'autre peut nous porter : nous devenons alors notre propre bourreau, repoussant avec violence ce que nous cherchons pourtant avec avidité.

Quand je mets cette énergie à me connaître mieux, quand je prends soin de moi ; je prends donc soin de l'autre.

C'est ainsi que l'on peut commencer à lier l'estime de soi et l'éthique personnelle.

Éthique individuelle et intériorité citoyenne

Pour nombre de nos concitoyens cette notion d'éthique individuelle tend à prendre de plus en plus de place dans leur fonctionnement, depuis que la religion et sa morale occupent de moins en moins d'espace dans les champs publics et privés.

Quand la morale religieuse décidait au nom des individus, la nécessité d'une éthique personnelle qu'il eut été à la charge de chacun.e de développer n'était pas prioritaire. Chaque individu vivait sa vie en fonction des codes et dogmes érigés par la religion, et calquait l'ensemble de ses choix de vie selon ce qui lui était délivré comme étant « la vérité ».

Aujourd'hui, il serait fondamental que tout individu prenne le temps de construire son éthique personnelle, inspirée à la fois par la mise en perspective de sa propre histoire, de ses intérêts, et bien entendu, d'une éthique sociale, qui évoluerait en parallèle des avancées de la société humaine.

Développer son estime de soi est donc une histoire de responsabilisation.

Quand je m'aime plus, je prends soin des autres.

Quand je suis en paix avec moi, je suis en paix avec les autres.



Thomas d'Ansembourg

L'idée d'une intériorité citoyenne développée par Thomas d'Ansembourg² prend alors tout son sens. En tant que citoyen.ne, il est de ma responsabilité individuelle de mettre de l'énergie dans ce développement intérieur, qui me permettra d'apporter ma pierre à un développement harmonieux de la cité et à un vivre ensemble qui garantira le bien-être de chacune et chacun.

Que ce soit sur un plan purement individuel (je m'aime mieux, donc je laisse les autres m'aimer réellement, et je suis en paix avec moi) ou sur un plan sociétal (un individu épanoui permet de garantir une société en paix) ; l'estime de soi s'inscrit donc comme un pilier central de nos existences.

Éthique sociale et responsabilité

Bien sûr, l'éthique sociale se construit quel que soit l'état de développement intérieur des individus. Mais on peut supposer, sans trop de mal, que des personnes coupées d'elles-mêmes participent à la création d'une éthique sociale qui non seulement ne serait pas optimale, mais pourrait s'avérer à terme délétère pour tous.



En allant plus loin, on peut imaginer qu'elles se délestent ainsi de leur responsabilité individuelle au profit d'une responsabilité collective, qui les dédouane de devoir faire cet effort sur elles. Et les maintient dans une forme de dépendance morale vis-à-vis d'une « élite » à laquelle elles laissent la charge de créer cette éthique sociale, selon ses propres normes à elle.

Et sans s'interroger sur la capacité de cette « élite » à avoir effectué ce cheminement intérieur.

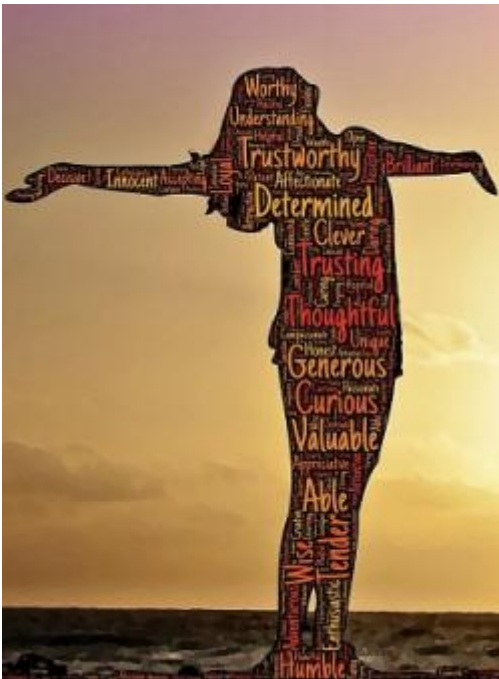
Introspection nécessaire, mais comment faire?

Pourquoi alors, si cette introspection est nécessaire pour nous épanouir en tant qu'individu, si peu de gens semblent prendre le temps de s'y pencher ?

D'après moi, la première raison est que l'on ne nous apprend pas, dès l'enfance, à entrer dans cette dynamique de réflexion intérieure.

La seconde, c'est qu'une fois qu'on a atteint l'âge où nous devenons responsables de nous-mêmes, il peut paraître ardu, voire inquiétant pour beaucoup de se lancer dans cette recherche d'eux-mêmes.

Il y a évidemment un certain confort à rester dans une zone d'action « connue », même si celle-ci nous limite dans ce que nous pouvons faire et attendre de nos vies.



Et puis, il y a le fait qu'en nous délestant de notre responsabilité individuelle, on peut continuer à se maintenir dans un statut de « victime » des éléments extérieurs et de la vie ; et ainsi continuer à se maintenir dans l'obscurité de la caverne.

Entretenir sa vie intérieure, comme on le ferait avec sa voiture, est donc l'inverse de l'égoïsme, mais bien un devoir intellectuel en tant que sujet social.

Et c'est la responsabilité de la société de donner les moyens à ceux qui en font partie de pouvoir avancer sur ce chemin.

1 « L'estime de soi, s'aimer mieux pour vivre avec les autres », C.André & F.Lelord

2 « Du je au nous », T.D'Ansembourg

- Founder Self Love Project
- Latest posts

-



Founder Self Love Project

[Claudia Colombani](#)
[Self Love Project](#)

Passionate about human psychology and personal development, two years ago I chose to end a career in the world of Logistics to start a retraining which will lead me to become a Coach in Self-esteem and romantic relationships. In 2019, I founded the Self Love Project with my partner, and we support single women to help them overcome their blockages and finally meet someone with whom to build a healthy and lasting story. We also support people in couples to help them take stock of their stories and put in place the behaviors that will allow them to live their relationship in harmony. We believe in an education in adult love which is lacking in most of us, and which explains many wanderings and suffering for many. Our line of work is positioned both on the psychological aspect (relationship to oneself, fears, beliefs, etc.) and on the sociological aspect (relaxation of love "norms"); so that everyone can build the love life that suits them.

<https://www.instagram.com/selfloveprojectfr/>
claudia.colombani@yahoo.fr

•



[Estime de Soi et Éthique](#)

date créée

mai 27, 2021

Auteur

claudia-colombani

Copyright House of Ethics