

Jean Monbourquette

De l'estime de soi à
l'estime
du Soi

De la psychologie à la spiritualité



NOVALIS

Extrait de la publication

De l'estime de soi à
l'estime
du Soi

De la psychologie à la spiritualité

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Monbourquette, Jean

De l'estime de soi à l'estime du soi : de la psychologie à la spiritualité
Comprend des réf. bibliogr.
ISBN 978-2-89646-579-8

1. Estime de soi. 2. Estime de soi — Aspect religieux - Christianisme.
3. Réalisation de soi - Aspect religieux — Christianisme. 4. Ça
(Psychologie). I. Titre.

BF697.5.S46M66 2013 158.1 C2012-942733-0

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013
Bibliothèque et Archives Canada, 2013

Révision du texte original : Josée Latulippe
Mise en pages et couverture : Mardigrapé inc.
Photo de la couverture : © Shutterstock.com

© Les Éditions Novalis inc. 2013

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par
l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour des activités de
développement de notre entreprise.

Cet ouvrage a été publié avec le soutien de la SODEC. Gouvernement
du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres –
Gestion SODEC.



NOVALIS

4475, rue Frontenac, Montréal (Québec) H2H 2S2
C.P. 990, succursale Delorimier
Montréal (Québec) H2H 2T1
Téléphone : 514 278-3025 ou 1 800 668-2547
sac@novalis.ca • novalis.ca

Imprimé au Canada

Diffusion pour la France et l'Europe francophone :

Les Éditions du Cerf
24, rue des Tanneries
75013 Paris
editionsducerf.fr

Extrait de la publication

Jean Monbourquette

De l'estime de soi à
l'estime
du Soi

De la psychologie à la spiritualité

NOVALIS

Extrait de la publication

SOMMAIRE

Première partie : De l'estime de soi...

1. L'école de l'estime de soi : une brève histoire
2. L'amour de soi et la confiance en soi
3. Haute et basse estime de soi
4. L'acquisition de l'estime de soi
5. L'affirmation de soi
6. L'estime de soi et les relations avec les autres
7. Les maladies associées à une pauvre estime de soi

Deuxième partie : ... à l'estime du Soi

1. Le passage de l'estime de soi à l'estime du Soi
2. Qu'est-ce que le Soi ?
3. Les rapports de l'ego et du Soi
4. Conversion de la perspective de l'ego à celle du Soi
5. La voie négative pour atteindre le Soi
6. La voie symbolique pour atteindre le Soi
7. Le rayonnement du Soi

Troisième partie : De la spiritualité du Soi à la foi chrétienne

DU MÊME AUTEUR

(par ordre alphabétique)

À chacun sa mission, édition de poche, Novalis, 2011

Apprivoiser son ombre, édition de poche, Novalis, 2011

Comment pardonner?, édition de poche, Novalis, 2009

Comment pardonner , édition gros caractères,
Novalis, 2009

Demander pardon sans s'humilier, Novalis, 2004

Excusez-moi je suis en deuil, Novalis, 2011

Grandir: Aimer, perdre et grandir, édition de poche,
Novalis, 2007

Grandir: Aimer, perdre et grandir, édition gros caractères,
Novalis, 2010

La mort, ça s'attrape ?, Novalis, 2008

Le guérisseur blessé, édition de poche, Novalis, 2013

Le temps précieux de la fin, nouvelle édition,
Novalis, 2011

*Pour des enfants autonomes : Guide pratique à l'usage des
parents*, Novalis, 2004

Coauteur des livres suivants :

Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du Soi,
compact, Novalis, 2013

REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer ma sincère gratitude à mon ami et confrère Jacques Croteau qui, malgré son handicap visuel, s'est gracieusement prêté à la correction de cet ouvrage. J'apprécie sa perspicacité et sa clarté d'esprit. Je remercie également Isabelle D'Aspremont Lynden et Chantal Beauvais qui ont relu le manuscrit en me faisant des commentaires très judicieux. Enfin, je suis reconnaissant envers Josée Latulippe, mon éditrice depuis toujours, qui a revu le texte et l'a préparé pour l'édition. Je lui dis merci pour sa patience et sa rigueur.

INTRODUCTION

Le soin de l'âme, qui est encore à la base de notre héritage européen, n'est-il pas aujourd'hui encore à même de nous interpeller, nous qui avons besoin d'appui au milieu de la faiblesse générale et de l'acquiescement du déclin?

JAN PATOCKA

IMPORTANCE ET ACTUALITÉ DE L'ESTIME DE SOI

On assiste aujourd'hui à un déluge de publications sur l'estime de soi, la panacée moderne à tous les maux de la société. On l'utilise dans des sphères aussi diverses que l'éducation, la croissance personnelle, la psychothérapie, le marketing, les relations de travail, la spiritualité, le sport, la lutte contre la délinquance et la criminalité, etc. Presque tous les programmes de cours et d'ateliers de croissance personnelle font état de l'estime de soi et de la confiance en soi. Mais les définitions qu'on y présente sont si diverses qu'elles

semblent parfois s'opposer. La vague de popularité de l'estime de soi charrie en effet un mélange d'études scientifiques et de solutions toutes tirées de la *pop psychology*. Pour se faire une idée de ce foisonnement, il suffit de naviguer un peu sur le réseau Internet. Le moteur de recherche *La toile du Québec* répertorie 105 000 sites qui mentionnent l'« estime de soi ». *Alta Vista* rapporte pour sa part près de 400 000 sites parlant de *self-esteem*.

Un ami sociologue me demandait un jour comment j'expliquais cet engouement pour l'estime de soi. Même si j'ai répondu à sa question, je dois avouer qu'aucune de mes explications ne me satisfait pleinement : retour à l'individualisme, manque de confiance dans les systèmes sociaux actuels, changements sociaux rapides, instabilité des institutions, repli de l'individu sur ses propres ressources et sa force d'affirmation, popularité mondiale du « rêve américain », possibilités de l'entrepreneurship, attrait de l'épanouissement illimité, sentiment de « n'être pas assez », etc. Une chose est sûre, nombre de nos contemporains croient que l'estime de soi apporte bonheur et prospérité à court terme.

Ce courant de pensée sur l'importance de l'estime de soi nous vient des États-Unis et, en particulier, de la Californie, la Mecque de l'*human potential movement*. Les Européens mirent du temps à emboîter le pas, se montrant plutôt frileux sur le sujet. Elle est

symptomatique, cette parution dans *Le Monde*, il y a quelques années, d'un article où l'on se demandait si on devait féliciter les étudiants pour leurs succès ou s'il était préférable de ne rien dire, de peur de les encourager à l'arrogance. On craignait de voir apparaître le spectre de l'individualisme à outrance, l'égoïsme, le nombrilisme, la compétition effrénée, le repliement sur soi, etc.

Continuité entre la croissance de l'estime de soi et le développement de l'estime du Soi

Entre la croissance psychologique et l'épanouissement spirituel, il s'est creusé un fossé presque infranchissable. Cet écart s'explique en partie par l'histoire de la psychologie dite scientifique, développée dans le sillon des sciences de la nature. Comme celles-ci, la psychologie scientifique recherche la précision des mathématiques. Elle a en conséquence pris ses distances vis-à-vis des spiritualités existantes, se déclarant même opposée aux institutions religieuses qu'elle jugeait trop dogmatiques.

Le présent ouvrage se propose de mettre à jour les articulations entre le développement de l'estime de soi et le développement de l'estime du Soi. Il se présente donc comme un essai de synthèse de psychologie et de spiritualité. C'est une tentative de redonner à la

psychologie sa vocation première et intégrale, à savoir l'étude de l'âme humaine, comme l'indique son étymologie : de *psyche*, « âme », et *logos*, « science ».

Ma synthèse ne favorise ni l'évolution du Soi spirituel aux dépens de la croissance psychologique ni le contraire. Je suis en effet convaincu que la maturité spirituelle exige un « je » fort sur le plan psychologique et que la croissance psychologique de l'égo est tronquée si elle ne s'appuie pas sur le soin de l'âme ou sur les ressources spirituelles.

Le soin de l'âme est absent des livres sur l'estime de soi

La plupart des ouvrages sur l'estime de soi négligent le soin de l'âme. Ils ignorent l'apport de l'âme dans la construction du moi, se privant ainsi des ressources spirituelles du Soi. Ils manquent de souffle. Pour combler le vide de la « culture de l'âme », nous nous sommes inspirés de la spiritualité du Soi de Carl Jung. Le psychanalyste zurichois définit le Soi en termes d'*imago Dei*, image du divin en soi. Depuis Descartes, la conception dualiste de l'être humain, substance pensante accolée à un corps, a connu du succès. Le terme *âme* a ainsi perdu sa densité et est devenu impopulaire. C'est pourquoi nous privilégions l'emploi du terme « Soi » sur celui d'« âme ».

Il existe, dans les études psychologiques actuelles, un intérêt renouvelé en faveur du Soi. Pour s'en convaincre, il suffit d'examiner les titres des communications scientifiques présentées dans les congrès de psychologie ; les études du Soi y sont de plus en plus nombreuses. Par ailleurs, l'engouement actuel pour la spiritualité n'est pas sans influencer la recherche scientifique.

Des démarches différentes pour l'estime de soi et pour l'estime du Soi

Mon intention ici est de présenter des méthodes et des techniques permettant au lecteur à la fois d'acquérir une solide estime de soi et de découvrir le Soi. On constatera que les démarches sont différentes selon qu'il s'agisse de l'estime de soi ou du Soi. L'estime de soi, faite d'amour de soi et de confiance en soi, exige des efforts soutenus d'intelligence et de volonté. Les méthodes et techniques présentées s'inspirent de diverses écoles de psychothérapie et, notamment, de la Programmation neurolinguistique.

L'estime du Soi a d'autres exigences : elle demande de cultiver la voie du détachement et d'accueillir les messages symboliques venus de l'inconscient. Au lieu de s'efforcer de s'aimer et d'acquérir de la confiance en soi, celui qui cultivera l'estime du Soi devra se laisser aimer d'un amour inconditionnel et

guider dans l'accomplissement de sa mission. Il devra exercer une passivité active. L'acquisition de l'estime de soi et de l'estime du Soi pose donc un double défi.

Notons enfin que cet ouvrage est accompagné d'un recueil présentant de nombreuses stratégies visant à acquérir l'estime de soi et à choisir de se mettre sous la mouvance du Soi (voir p. 310).

La spiritualité du soi confrontée à la foi chrétienne

À l'intention des lecteurs croyants, j'ai cru bon d'inclure un dernier chapitre montrant la pertinence d'une spiritualité fondée sur l'estime de soi et du Soi pour soutenir la foi chrétienne. Loin de nuire à la foi, la spiritualité du Soi se veut une structure d'accueil de la foi. Il me paraît en effet incohérent de donner des cours de religion à des étudiants qui ne savent même pas qu'ils ont une âme à soigner! Une foi qui négligerait le soin de l'âme et ne se nourrirait pas d'une spiritualité aurait tendance à la longue à devenir sociologique, voire sectaire.

PREMIÈRE PARTIE :

DE L'ESTIME DE SOI...

PREMIER CHAPITRE

L'ÉCOLE DE L'ESTIME DE SOI : UNE BRÈVE HISTOIRE

Il m'apparaît important d'entrée de jeu de tracer une brève histoire de l'estime de soi et de l'estime du Soi. J'y présenterai des réflexions de psychologues et de philosophes qui se sont penchés sur le sujet, accompagnées de quelques commentaires d'appréciation.

WILLIAM JAMES (1842-1910)

Le « père » de la psychologie américaine, William James, a donné une définition de l'estime de soi dans *Principles of Psychology*, publié en 1890. Il y écrivait : « L'estime que nous avons de nous-mêmes dépend entièrement de ce que nous prétendons être et faire. » James évaluait l'estime de soi d'une personne à partir de ses réussites concrètes confrontées à ses aspirations. Dans cette perspective, plus la personne entretenait des prétentions élevées sans réussir à les combler, plus elle éprouvait un sentiment d'échec personnel.

En bref, pour mesurer le degré d'estime de soi d'un sujet, James confrontait ses succès à ses prétentions. Ce qu'il illustrait par l'équation suivante :

$$\frac{\text{succès remportés}}{\text{prétentions}}$$

SIGMUND FREUD (1856-1942)

Sigmund Freud n'a pas traité de l'estime de soi. Par ailleurs, il a parlé d'un moi coincé entre le « surmoi » et le « ça ». Contraint par les injonctions du surmoi inspirées des principes parentaux, le moi subit les assauts des forces instinctuelles. Le moi conscient se trouve ainsi dans une situation précaire. Fragilisé par les pressions du surmoi et du ça, il devient sujet à des accès d'angoisse. Le moi (l'ego) n'aurait d'autre option que de recourir à des mécanismes de défense chargés de le protéger et de le soulager de son angoisse.

Suivant la dynamique freudienne, l'estime de soi n'a guère de chance de se développer, l'ego étant trop occupé à se défendre. Toute croissance et tout épanouissement de l'estime de soi est donc impossible.

Mais ce qu'il y a chez Freud de plus nocif à l'estime de soi, c'est l'absence de toute instance spirituelle qui donnerait au moi stabilité et équilibre. C'est ce que Jung a cru important de faire, assurant l'équilibre du

moi avec le Soi, principe organisateur du psychisme. Alors que Freud conçoit un inconscient menaçant et désordonné, à la manière d'un volcan prêt à envahir l'ego conscient de forces libidinales, Jung voit dans le Soi inconscient un pouvoir central et ordonnateur de l'activité psychique. La position de Jung sera développée un peu plus loin.

Ainsi, pour le fondateur de la psychanalyse, toutes les manifestations spirituelles, religieuses ou artistiques ne sont que le produit des symboliques de forces instinctuelles camouflées. Elles seraient seulement l'effet de leur sublimation. Fort répandue, sa doctrine réductrice de la spiritualité appauvrit grandement les possibilités de la psyché humaine et cause, encore aujourd'hui, un tort immense à la conception de l'estime de soi et du Soi.

ALFRED ADLER (1870-1937)

Au centre de sa théorie de la personnalité, Alfred Adler a placé le complexe d'infériorité. Pour lui, dès l'enfance, l'être humain éprouve un sentiment d'infériorité qui perdure toute la vie durant. Pour en compenser les effets, l'homme cherche, selon Adler, à développer un sentiment démesuré de supériorité. Autant il se sent abaissé par son complexe d'infériorité, autant il rêve de toute-puissance et de domination.

Cette théorie s'appuie au départ sur la conception d'une basse estime de soi innée que la personne s'évertue à remplacer par une surestime de soi.

La pensée adlérienne ne fait pas de place pour une juste estime de soi. L'être humain remplacerait son sentiment inné d'infériorité par un sentiment de supériorité, autrement dit par l'orgueil et l'esprit de domination. C'est là une grave erreur ! Car celui qui au contraire cultive une haute estime de lui-même, bien loin de vouloir dominer et écraser les autres, reconnaît leur valeur et désire collaborer sans essayer d'entrer en compétition avec eux.

CARL ROGERS (1902-1987)

Carl Rogers, apôtre de l'acceptation « inconditionnelle » des clients en psychothérapie, reconnaît cependant chez la plupart d'entre eux la tendance à ne pas s'accepter comme ils sont, voire à se dénigrer. Il écrit à leur sujet : « Dans la grande majorité des cas, ils se méprisent et se considèrent dénués d'importance et indignes d'amour. » Selon Rogers, l'acceptation inconditionnelle du client par le thérapeute lui permettrait d'apprendre à s'accepter tel qu'il est et à s'aimer, même avec ses faiblesses.

ABRAHAM MASLOW (1908-1970)

Abraham Maslow est l'un des fondateurs de l'école humaniste surnommée, en psychologie américaine, l'école de « la troisième force », les deux autres étant la psychanalyse et le béhaviorisme. Au lieu d'étudier les personnes sous l'angle des maladies mentales, Maslow soutient — et c'est là son originalité — qu'il importe de s'intéresser avant tout à leur santé mentale et spirituelle. En conséquence, il s'est appliqué à identifier les traits de ceux et celles qui avaient actualisé leur potentiel.

Maslow établit donc une nette distinction entre la psychothérapie et le mouvement du potentiel humain (*human potential*). À son avis, la psychothérapie remédie aux frustrations des besoins de base, c'est-à-dire des besoins physiques, des besoins de sécurité et d'appartenance à une communauté. Le mouvement d'actualisation de soi, pour sa part, vise à combler les besoins supérieurs (*metaneeds*) relatifs à l'épanouissement, à la croissance personnelle, au développement de son potentiel inexploité, à la créativité, bref à toutes les réalités psychospirituelles entrant dans le domaine de l'actualisation de soi. Loin de se contenter de satisfaire le bien-être ou le mieux-être des personnes, la psychologie maslowienne vise leur « plus-être ».

Son apport scientifique le plus marquant fut d'étudier la nature et les conditions des expériences-sommets (*peak experiences*). Maslow réalise son enquête en posant aux sujets étudiés la question suivante : « Quelles furent les expériences les plus merveilleuses que vous ayez connues? » Il nota que les personnes qui avaient fait une ou des expériences-sommets éprouvaient en elles-mêmes un sentiment particulier d'harmonie et de communion avec l'Univers. Il en a déduit que ces expériences étaient justement des manifestations du Soi et non seulement du moi (de l'ego) des personnes. Bref, il a mis en valeur les révélations spirituelles spontanées provenant du Soi.

VIRGINIA SATIR (1916-1988)

Virginia Satir, de l'école de communication de Palo Alto, a vu dans l'estime de soi le cœur même de la thérapie familiale. Membre du *California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility*, elle considérait l'estime de soi chez chaque membre d'une famille donnée comme un excellent critère de santé mentale. De fait, elle constatait qu'une famille est dysfonctionnelle quand elle ne permet pas à ses membres d'acquérir une bonne estime d'eux-mêmes et de jouir ainsi d'une saine autonomie. Son livre *Pour retrouver l'harmonie familiale* décrit les rapports familiaux sains où l'estime de soi est reconnue. Elle soutenait par exemple que,

dans une famille donnée, la liberté laissée à chacun d'exprimer ses émotions était un critère évident d'une bonne estime de soi.

ÉRIC BERNE (1910-1970)

Dans son ouvrage *Des jeux et des hommes*, le fondateur de l'Analyse transactionnelle, Éric Berne, a su décrire avec finesse les comportements des éducateurs susceptibles de créer une haute estime de soi. Il souligne l'importance de leurs marques d'affection et d'attention pour développer chez l'enfant une bonne estime de lui-même faite d'amour et de confiance en lui.

Il démontra clairement qu'une personne marquée par une faible estime d'elle-même aurait tendance à manipuler son entourage en exagérant sa faiblesse ou son autorité. En revanche, une personne douée d'une haute estime d'elle-même n'a pas besoin d'user de manipulations sociales. Elle se montre authentique et honnête ; elle sait négocier ses besoins d'adulte à adultes.

LA PSYCHOLOGIE ANALYTIQUE DE CARL G. JUNG (1875-1961)

La tendance actuelle consiste à associer l'estime de soi à l'une ou l'autre forme de spiritualité. Les efforts pour assurer la continuité entre l'estime de soi et l'estime du Soi s'avèrent très prometteurs. On connaît la place que Carl Jung accorde dans ses œuvres à l'estime du Soi. Il est, de fait, l'un des premiers psychologues à avoir fait ressortir les liens organiques qui existent entre psychologie et spiritualité. Malheureusement, les démarches réalisées à sa suite par divers auteurs restent plutôt insatisfaisantes, voire décevantes, cédant parfois à un conformisme grossier ou reliant la psychologie à des conceptions spirituelles trop éthérées ou ésotériques.

Il importe de trouver une articulation juste et heureuse entre la psychologie de l'estime de soi et l'approche spirituelle du Soi. Ce travail de conciliation est rendu possible grâce à la conception jungienne du Soi. Je l'ai mentionné plus tôt, Carl Jung a défini le Soi comme l'*imago Dei*. Il en a fait la clé de voûte de sa psychologie, laquelle vise en définitive à faire qu'un individu devienne « Soi-même ».

LA COMMISSION CALIFORNIENNE POUR LA PROMOTION DE L'ESTIME DE SOI ET LA RESPONSABILITÉ PERSONNELLE ET SOCIALE

Déjà en 1984, le sénateur de Californie John Vasconcellos était chargé de présider la *California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility* (Commission californienne pour la promotion de l'estime de soi et de la responsabilité personnelle et sociale). Cette commission visait à résoudre les problèmes qui sévissaient chez la jeunesse américaine : délinquance, violence, absentéisme et échecs scolaires, consommation de drogue, augmentation des grossesses non désirées chez les adolescentes, chômage chronique, etc. Après trois ans de recherche, elle concluait que la formation à l'estime de soi permettait de guérir ces maux sociaux. L'estime de soi sortait alors du cadre de l'épanouissement personnel pour entrer dans le monde de l'économie et de la politique américaines.

Au premier congrès de la *California Self-Esteem* à San José en février 1986, germa l'idée d'un Conseil national pour l'estime de soi (*National Council for Self-Esteem*). Ce conseil connut une rapide expansion quant au nombre de ses membres et quant à la formation de ses nombreuses sections aux États-Unis.

En 1995, le *National Council for Self-Esteem* adopta le nom définitif de *National Association for Self-Esteem* (*NASE*).

Nathaniel Branden, un pionnier de l'estime de soi, fut le premier orateur invité à la fondation de l'*International Council for Self-Esteem* à Oslo, en Norvège, en 1990. Cette association se donna comme objectif de promouvoir la conscience des bienfaits d'une saine estime de soi et de la responsabilité sociale. Cette association compte aujourd'hui plus de 48 pays membres.

Depuis 1995, il existe au Québec l'*Association des intervenantes et des intervenants pour le développement de l'estime de soi*. Elle fait partie du *World Council for Self-Esteem*. Elle tient un colloque annuel sur divers sujets relatifs à l'estime de soi en pédagogie et en croissance personnelle.

NATHANIEL BRANDEN

Nathaniel Branden est un ouvrier de la première heure de l'estime de soi. Dès les années cinquante, au tout début de sa carrière de psychologue, il s'est intéressé à détecter les effets nocifs de l'absence de l'estime de soi tels l'anxiété, la dépression, l'échec scolaire, le pauvre rendement au travail, la peur de l'intimité, l'abus d'alcool et de drogue, la violence familiale,

la passivité chronique, la codépendance, etc. Devant de tels effets, il a mis l'estime de soi au centre de ses préoccupations de recherche et de publication. Son livre *The Six Pillars of Self-Esteem*¹ est considéré comme un classique sur le sujet.

J'aimerais cependant faire trois remarques sur sa conception de l'estime de soi et sur les moyens qu'il suggère pour l'acquérir. La première concerne sa définition de l'estime de soi : Branden la définit surtout sous l'angle de la compétence et des aptitudes, et non sur le plan de l'être. Ainsi, il parlera « de la confiance dans notre aptitude à penser, de la confiance dans notre habileté à relever les défis fondamentaux de la vie ». Il mentionnera ensuite l'importance à accorder à sa valeur personnelle, mais décrite toujours en termes de réussite personnelle. C'est dans le même esprit qu'il parlera « de la confiance à réussir et à être heureux, du sentiment de notre valeur personnelle, du pouvoir d'affirmer nos besoins et nos volontés, de la possibilité de réaliser nos valeurs et de jouir du fruit de nos efforts² ».

1. N. BRANDEN, *The Six Pillars of Self-Esteem*, New York, Bantam Books, 1994.

2. *Ibid*, p. 4.

La seconde remarque touche à la technique proposée pour acquérir l'estime de soi. Elle consiste à compléter des débuts d'affirmations. Cette technique, faisant surtout appel à la rationalité et pas assez à l'affectivité, a en effet l'efficacité douteuse des bonnes résolutions.

La troisième remarque concerne sa position spirituelle. Branden semble réduire la spiritualité à une sorte de morale ou d'éthique purement humaniste. Il ne reconnaît pas l'importance de faire place à une forme de transcendance, pas même à celle du Soi. Le moi décrit par Branden serait dépourvu de toute dimension spirituelle. Coupé de ses ressources spirituelles, ce moi s'exposerait à tomber dans l'infatuation ; n'admettant plus sa misère, il se croirait tout-puissant. On se retrouve en fin de compte devant un moi faible qui, confronté à des échecs et à des deuils, se dégonflerait rapidement et deviendrait dépressif.

LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL) : RICHARD BANDLER ET JOHN GRINDER

Les années soixante-dix ont vu naître une école très prometteuse, celle de la Programmation neuro-linguistique. Fondée en Californie par Richard Bandler, mathématicien, et John Grinder, linguiste, elle a comme objectif d'enseigner « des rendements d'excellence ». Ils développèrent la technique de

« modélisation » consistant à prendre pour modèles des personnes, telles Virginia Satir, Milton Erickson, George Bateson et autres, qui se sont distinguées par leur excellence dans leur domaine respectif. En observant ces personnes, les créateurs de la PNL ont découvert les stratégies leur permettant de réaliser de telles performances. À la suite de ces « modélisations », ils présentèrent des stratégies garantissant des succès immédiats. Notre ouvrage en collaboration *Je suis aimable, je suis capable*³ s'inspire des théories de cette école et de ses stratégies. En bref, la PNL compte sur les ressources conscientes et inconscientes de la personne et fournit de multiples moyens pour augmenter l'estime de soi et la confiance en soi.

ANTHONY ROBBINS

Parmi les explorateurs de l'estime de soi, on ne peut passer sous silence la contribution d'Anthony Robbins, l'un des explorateurs de la Programmation neurolinguistique. Ses ouvrages *Pouvoir illimité* et *L'éveil de votre puissance intérieure* ont connu un succès mondial. Conférencier dynamique et écrivain populaire, il rejoint des millions de gens, dans divers pays, par ses livres, ses ateliers, ses entrevues télévisées,

3. J. MONBOURQUETTE et al., *Je suis aimable, je suis capable : Parcours pour l'estime et l'affirmation de soi*, Ottawa, Novalis, 1996.

ses cassettes et son site Internet *Dreamlife*⁴. Il a formé des disciples qui répandent ses idées sur l'épanouissement « illimité » de toute personne qui applique ses méthodes. Il est devenu l'ultime rejeton du *Human potential movement*.

LES AUTEURS CONTEMPORAINS FRANÇAIS

Un excellent article de *L'Express* (22 février 2001) décrit comment la vague de l'épanouissement personnel a inondé la France. Il serait trop long de relever ici la littérature contemporaine sur le sujet. Je tiens toutefois à signaler les recherches de deux psychiatres qui se sont penchés sur la question de l'estime de soi. Christophe André et François Lelord ont remporté, avec leur ouvrage *L'estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres*⁵, un grand succès littéraire. Parmi les ouvrages sérieux, je souligne également celui de Josiane de Saint-Paul, *Estime de soi, confiance en soi*⁶.

4. dreamlife.com

5. C. ANDRÉ et F. LELOD, *L'estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1999.

6. J. de SAINT-PAUL, *Estime de soi, confiance en soi : Les fondements de notre équilibre personnel et social*, Paris, InterÉditions, 1999.

CONCLUSION

Cette brève histoire de la notion d'estime de soi a permis d'en retracer les précurseurs et les promoteurs actuels. Toute modeste qu'elle soit, elle aura l'avantage de montrer que l'estime de soi n'est pas une « trouvaille » psychologique moderne. Et je compte bien sur la contribution d'autres chercheurs pour enrichir l'histoire de l'estime de soi, concept très riche et particulièrement prometteur tant en psychologie qu'en spiritualité.

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements7

Introduction9

Première partie : De l'estime de soi...

1. L'école de l'estime de soi : une brève histoire... 17

William James (1842-1910) 17

Sigmund Freud (1856-1942) 18

Alfred Adler (1870-1937) 19

aslow (1908-1970) 21

Virginia Satir (1916-1988) 22

Éric Berne (1910-1970) 23

La psychologie analytique de Carl G. Jung 24

La Commission californienne pour la promotion
de l'estime de soi et la responsabilité
personnelle et sociale 25

Nathaniel Branden 26

La Programmation neurolinguistique (PNL) :

Richard Bandler et John Grinder 28

Anthony Robbins 29

Les auteurs contemporains français 30

Conclusion 31

2. L'amour de soi et la confiance en soi 33

La perception de soi 33

Une distinction importante 34

L'estime de soi pour sa personne 36

L'estime de soi pour sa compétence 42

Conclusion 47

3. Haute et basse estime de soi	49
L'estime de soi : une façon de se regarder, de se parler et de se sentir	49
Critères d'une haute et d'une basse estime de soi	52
L'estime de soi pour sa personne	53
L'estime de soi pour ses aptitudes et sa compétence	61
Tableau-résumé	66
4. L'acquisition de l'estime de soi	69
Conditions gagnantes pour une éducation à l'estime de soi	71
L'efficacité des marques d'attention et d'affection pour l'acquisition de l'estime de soi	73
Les marques d'attention et d'affection susceptibles de produire l'estime de soi pour sa personne	75
Comment s'acquiert et se maintient l'estime de soi pour ses aptitudes	80
5. L'affirmation de soi	87
Qu'est-ce que l'affirmation de soi?.....	87
Quelles formes d'expression prend l'affirmation de soi?	90
6. L'estime de soi et les relations avec les autres...	101
Qui aimes-tu le plus?	101
La règle d'or	103
Conséquences sociales désastreuses de la méséstime de soi	104
Effets sociaux heureux de l'estime de soi	109
Conclusion	113
7. Les maladies associées à une pauvre estime de soi	115
Le faux moi	116

Le narcissique	119
Le perfectionniste	120
L'obsédé de l'estime de soi	122
L'orgueilleux	123
L'estime de soi artificielle	124
Le séducteur	125
Le boulotmane	125
L'impuissant	126
Le honteux	127
Le coupable obsessionnel	128
L'anxieux	129
L'angoissé	130
Le dépendant	131
L'indépendant	132
Conclusion	133

Deuxième partie : ... à l'estime du Soi

1. Le passage de l'estime de soi à l'estime du Soi	137
Histoire du disciple et du maître	137
La mort de l'ego ou la mésestime de soi?	138
L'estime de soi et celle du Soi :	
deux moments de croissance aux processus inverses ...	140
Le passage de la vie de l'ego à la vie spirituelle	143
Les phénomènes d'angoisse dans	
la croissance spirituelle	144
Le phénomène de « l'induction »	145
Deux voies pour atteindre l'estime du Soi	148
2. Qu'est-ce que le Soi?	149
La conception du Soi chez Carl Jung	149
La connaissance intuitive du Soi	151
Tentatives de description du Soi	153
Les caractéristiques du Soi	154

3. Les rapports de l'ego et du Soi	165
Ce vieil ego indéracinable	165
La mort de l'ego : une condition essentielle à l'estime du Soi?.....	166
L'ego, reflet du Soi	168
Une métaphore sur les rapports entre l'ego et le Soi ...	169
L'importance du dialogue de l'ego avec le Soi	170
Le réalignement de l'ego sur le Soi.....	171
Conclusion.....	176
4. Conversion de la perspective de l'ego à celle du Soi.....	177
Manifestations intérieures de l'estime du Soi	178
Manifestations de l'estime du Soi dans les relations humaines.....	188
Manifestations de l'estime du Soi dans ses rapports à l'Univers	190
Conclusion.....	195
5. La voie négative pour atteindre le Soi	197
Faire ses deuils	199
La désidentification	203
Réintégrer son ombre ou le sacrifice de l'ego.....	205
Les détachements volontaires ou les sacrifices.....	219
Conclusion.....	221
6. La voie symbolique pour atteindre le Soi.....	223
L'imagination active.....	224
L'étude des rêves	227
Conciliation des réalités opposées avec un symbole intégrateur	228
Le mandala, symbole du Soi	233
L'expérience des mythes et des histoires spirituelles....	236

7. Le rayonnement du Soi :	
L'amour inconditionnel la sagesse,	
la mission et la guérison	239
L'amour inconditionnel de soi et des autres :	
être aimé et aimer	243
Les deux grands moments du pardon	248
L'acquisition de la sagesse	251
La découverte de sa mission	255
La fonction de guérison	259
Conclusion	265

Troisième partie

De la spiritualité du Soi à la foi chrétienne	269
Une certaine spiritualité chrétienne	
rejette l'estime de soi	269
Des témoins de l'authentique spiritualité chrétienne	
attestent l'importance de l'estime de soi	274
Conclusion	288

Glossaire	291
------------------------	------------

Bibliographie	299
----------------------------	------------

En complément à cet ouvrage :

*Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime
du Soi*, compact, Novalis, 2013

ISBN : 978-2-89646-578-1

Vous pouvez vous le procurer chez votre
libraire habituel ou le commander directement
chez l'éditeur :

Novalis

4475, rue Frontenac

Montréal (Québec) H2H 2S2

C.P. 990, succursale Delorimier

Montréal (Québec) H2H 2T1

Téléphone : 514 278-3025 ou 1 800 668-2547

sac@novalis.ca • novalis.ca

Pour la France et l'Europe francophone :

Les Éditions du Cerf

24, rue des Tanneries

75013 Paris

editionsducerf.fr

Achévé d'imprimer sur les presses de
l'imprimerie Gauvin, Gatineau, Québec



L'intérieur de ce livre est imprimé sur un papier certifié Éco-Logo,
blanchi sans chlore, contenant 100 % de fibres recyclées postconsommation,
sans acide et fabriqué à partir de biogaz récupérés.

La psychologie de l'estime de soi a oublié ses racines spirituelles. D'ailleurs, la psychologie dans son ensemble s'est éloignée de toutes formes de spiritualité. Si bien que, entre croissance psychologique et épanouissement spirituel, il s'est creusé un fossé presque infranchissable.

Le présent ouvrage, complété par un recueil de stratégies, reconnaît les affinités profondes entre psychologie et spiritualité, et se propose de rétablir les articulations entre la démarche de l'estime de soi et celle de l'estime du Soi.

L'auteur montre que, pour s'épanouir pleinement, une personne doit à la fois développer l'estime d'elle-même et découvrir les richesses intérieures du Soi, l'« image de Dieu » en elle.

Prêtre et psychologue, Jean MONBOURQUETTE (1933-2011) a été, pendant de nombreuses années, professeur à l'Institut de pastorale de l'Université Saint-Paul, à Ottawa. Conférencier très apprécié, il a animé des centaines d'ateliers de formation pour divers groupes : professionnels, groupes populaires, couples et parents. Il est l'auteur de nombreux succès de librairie, dont *Comment pardonner*, *Grandir : Aimer, perdre et grandir*.

En complément à cet ouvrage :



novaliscompact

NOVALIS

novalis.ca

ISBN: 978-2-89646-579-8



9 782896 465798

19,95 \$ / 15 €

Extrait de la publication