

Impossible estime de soi ? Diagnostic et cheminement

La question de l'estime de soi prend beaucoup de place dans notre culture, la littérature de psychologie en est un bon exemple. Ce terme est pourtant difficile à cerner... La sphère de l'estime de soi est celle où l'image de soi est importante, dans l'ordre du « moi idéal ». Une mauvaise image de soi « impacte » beaucoup l'action. Le philosophe Axel Honneth met le désir de reconnaissance (ce n'est pas un hasard) au cœur du lien social. Ce vœu s'appuie sur ce qui se passe de plus fondamental au début de la vie, entre la mère et l'enfant, et cette assurance intérieure acquise très tôt conditionne l'estime de soi dans son versant plus social¹. L'intérêt des penseurs du social pour l'estime de soi montre que cette notion est au cœur de notre culture.

Quel diagnostic ?

Un film de Walt Disney sorti il y a quelques années, *Il était une fois : une princesse à New York*, illustre notre propos. Il raconte l'histoire d'une princesse du Moyen Âge envoyée par magie dans le New York des années 2000. Son prince la suit, et ils sont embarqués avec leur mentalité médiévale dans la société contemporaine. Le prince regarde une série à la télévision et voit le héros avouer qu'il ne s'aime pas lui-même. Sa femme répond : « *Je ne peux pas être amoureuse d'un homme qui ne s'estime pas lui-même.* » À ce moment-là, le prince manifeste sa totale incompréhension de la séquence !

Ce recul avec soi-même est la marque de notre époque. Ce n'est pas le recul coupable ; cela ressortit plus, quand l'estime de soi est très négative, du sentiment de nullité intérieure. Avant Kafka, avant *L'homme sans qualité* (1932) de Robert Musil², cette impression de ne pas être à la hauteur, de se sentir en dehors de sa propre vie, n'était pas pensable.

« Dites-moi que je suis quelqu'un de bien »

Kierkegaard le souligne, la question d'aujourd'hui, ce n'est pas l'immortalité de l'âme. La question d'aujourd'hui, c'est « moi »³. Question éminemment sérieuse, puisqu'il s'agit de vivre en bonne intelligence avec soi. Cette interrogation peut mener au désespoir. Certaines personnes se détestent elles-mêmes, et commentent cette inadéquation. Les personnes qui « aiment » leur vie se la racontent rarement : ils la vivent. L'estime de soi comporte aussi une dimension d'un pouvoir sur soi. Le sujet perçoit en lui un minimum de capacité de décision. Il se décrit comme habitant sa propre existence.

Les sujets « narcissiques », dans le sens négatif du terme, s'ils sont préoccupés de leur image, au fond ne s'aiment pas eux-mêmes. Un « bon » narcissisme comporte, en revanche, une dose d'amour de soi. Ceux qui sont en interrogation constante sur eux-mêmes ont « besoin » d'être rassurés. Si une mesure de contentement de soi est nécessaire à un narcissisme bien inscrit bien solide, ce contentement est quasi-inconscient. Les personnes

¹ *La lutte pour la reconnaissance*, Cerf, 2007.

² Seuil, 1995.

³ *Les miettes philosophiques*, Seuil, 1996.

narcissiquement fragiles, plus nombreuses aujourd'hui, ont, comme dans un cercle sans fin, une attente de « renarcissisation » continue. La demande d'être reconnu par l'autre dans ce qu'on est profondément est actuellement de plus en plus importante.

De la difficulté de se valoriser soi-même

Dans notre monde, nous avons tous à tracer notre trajectoire singulière, et les places de chacun ne sont pas déterminées à l'avance. Paradoxalement, la demande sociale la plus exigeante aujourd'hui, c'est d'être soi-même. L'interrogation sur sa propre valeur est liée à cette injonction contemporaine de devoir être soi.

Dans le temps passé, il était plus important d'être considéré comme un honnête homme que d'avoir une vie singulière et originale. Nous devons, de nos jours, faire de notre existence quelque chose de précieux, un peu comme une œuvre. Tout cela demande une certaine « puissance » de vie. Tout le monde n'en est pas capable. Notre culture a une vision exigeante de l'itinéraire de vie réussi en termes d'épanouissement et d'accomplissement. Même dans le monde chrétien, les idéaux d'accomplissement de soi sont très présents, avec leurs illusions. La tradition chrétienne du dépouillement de soi s'est en partie évacuée. Dans les années 1950, le discours peccamineux cachait souvent un désamour de soi, qui empêchait les personnes de progresser, dans une génération très marquée par les excès du sacrifice. Le danger était alors une trop grande négation de soi. À cet excès du régime sacrificiel répond maintenant, à l'inverse, l'idéologie de l'épanouissement.

Conséquences éthiques et spirituelles

Une valorisation de la position victimaire se met en place de nos jours. Le manque d'estime de soi, parfois très réel, est imputé à l'entourage, et le désir de reconnaissance incommensurable n'est jamais satisfait. Le sujet attend que sa communauté, son conjoint, l'acceptent tel qu'il est, avec une revendication, une révolte vis-à-vis de tout ce qui dans l'entourage empêche l'épanouissement. La causalité du manque d'estime de soi est rabattu sur le contexte : « *Si mon entourage était plus soutenant, je m'aimerais mieux moi-même.* »

Le côté hyper-responsabilisant de l'ancienne névrose chrétienne (« Ce qui arrive est de "ma" faute ») s'est renversé en son contraire. Notre culture contemporaine demande beaucoup aux gens de « porter » leur vie, tâche difficile dans les périodes d'épreuve ; d'où la tentation de verser dans la victimisation. L'imputation de la faute à l'entourage n'est pas « fautive ». Nous avons beaucoup moins qu'avant de « soutien » venant de l'extérieur. Notre société est moins « contenante ». Chacun est renvoyé à son initiative personnelle, mais il attend néanmoins beaucoup des autres, qui doivent lui apporter des éléments concrets sur lesquels s'appuyer dans l'immense tâche d'exister.

Quelle culpabilité ?

Nous ne sommes plus enfermés dans la faute *devant l'autre* mais par notre vie dont nous mesurons le plus ou moins grand échec. La faute est alors avant tout *devant soi*. Le sujet ne s'angoissera pas parce qu'il a trompé son conjoint, mais parce que sa vie est un grand néant : culpabilité et angoisse vertigineuses !

Beaucoup d'entre nous ont du mal à « mentaliser » le mal fait à l'autre. Beaucoup ont une grande difficulté à percevoir le sens concret du mal commis. Dans une soirée de réconciliation, par exemple, une « bonne chrétienne » va assener à un proche : « *Je viens te demander pardon parce que j'ai des sentiments extrêmement négatifs envers toi. Je ne pense qu'à t'en vouloir parce que tu n'es vraiment pas ouvert avec moi.* » La personne faisant cette demande de pardon très ambivalente vient exprimer sa violence d'une manière dure, tout en apparaissant, à ses propres yeux, comme quelqu'un d'estimable. Cette manière contemporaine de mettre son ambivalence en acte s'effectue dans une expressivité qui se veut purement positive. La demande de pardon recèle en fait une manière d'agresser le proche tout en l'obligeant à pardonner. L'important est que les choses soient dites. On dit tout à son conjoint, parce que c'est trop lourd à porter, même quand on vient de le tromper, sans prendre beaucoup de précautions... L'essentiel est alors d'affirmer une transparence, parfois monstrueuse, de mettre en avant une belle image où l'on se sent authentique, dans un souhait adolescent d'être en totale adéquation avec soi-même.

Une spiritualité de la blessure

Une spiritualité imprégnée de données « psy » se développe. Le sujet surinvestit ses blessures et oublie quelque peu la vie morale. L'utilisation du thème de la blessure est constante dans une vision de la blessure qui serait celle de Ferenczi – par opposition à celle de Freud – par position pour laquelle un narcissisme blessé a « besoin » d'un soutien de l'entourage. On justifie par ses propres blessures des attitudes de pouvoir sur l'entourage, intégrées à un discours spirituel éthéré. Le proche, le conjoint, *doit* s'occuper du sujet psychologiquement blessé. On appelle au sacrifice de l'entourage qui ne donne jamais assez.

Le discours qui s'est créé autour de la blessure instille des situations inédites. Un jeune homme, très désireux de bien faire, se laisse phagocyter par son amie à travers ce discours de la blessure qu'elle maîtrise. Certaines personnes se laissent tyranniser par un conjoint – une compagne – « dépressif(ve) », qui prend le pouvoir en exigeant le sacrifice de l'autre. Le discours sacrificiel n'est pas explicite. La personne se perçoit « nulle » et fait tout pour satisfaire celui ou celle qui ne l'est jamais. La faute assumée par le sujet ne relève pas alors d'un registre peccamineux classique, où il s'agit de repérer le mal commis dans le champ de l'avidité, de la convoitise, de l'égoïsme, etc. C'est une faute d'insuffisance : je n'arrive pas à rendre mon conjoint, ma compagne, heureux(se).

Quelles voies de reconstruction ?

Face à des personnes narcissiquement fragiles, les psychanalystes doivent être aujourd'hui plus « contenant ». Il est nécessaire d'aider certaines personnes plus concrètement qu'avant, tout en conservant le cadre rigoureux d'écoute qui les « contient ». Les transferts sont plus massifs, comme en miroir. Le psychanalyste est dans l'obligation de donner droit à une angoisse d'abandon beaucoup plus forte, et d'y répondre par une certaine présence⁴. Ce qui est vrai pour la psychanalyse l'est aussi pour les personnes en situation d'accompagnement, qui ont parfois à « soutenir » des personnes narcissiquement fragiles, en évitant néanmoins de verser dans un registre trop fusionnel.

Par ailleurs, il est possible d'énoncer certains éléments de travail, de réflexion sur soi permettant de déjouer les pièges de l'estime de soi défaillante. Nous proposons ici des directions de réflexion, dont la mise en œuvre se déploie évidemment dans le long terme. Nous abordons pour ce faire la question spirituelle avec le regard particulier du psychanalyste.

Explorer une réalité complexe

Si la recherche d'authenticité est un aspect essentiel de notre culture, nous avons à essayer d'en modérer les effets extrêmes. Il s'agit d'aider certaines personnes à réintégrer le « réel ». Nul ne peut attendre de sa communauté qu'elle apporte tout, ni de ses parents qu'ils soient parfaits. Ces données d'une réalité limitée, d'un entourage qui ne peut pas toujours « fournir » sont difficiles à percevoir. Un certain mode de fonctionnement idéalisant empêche de percevoir, par exemple, que la vie de couple est constituée d'une violence « normale », avec ses enjeux de pouvoir...

Aujourd'hui, les places ne sont pas données, et la compétition narcissique est intense dans les couples. Ces tensions font partie de la réalité. Le discours chrétien, de type homilétique, charrie souvent une bonne volonté désincarnée. La réalité crue de la lutte de pouvoir dans la relation est peu considérée comme telle. Le monde chrétien a perdu contact, d'une certaine manière, avec la question du mal, au sens spirituel du terme. Dans notre culture, il est de bon ton de désigner des responsables, et l'on perçoit de moins en moins que la ligne de démarcation entre la haine et l'amour passe dans le cœur et dans le psychisme de chacun. Nous aimons à cerner les responsables, à distinguer les bons des méchants, les harceleurs de leurs victimes. Cette vision « gnostique » du mal « contamine » aussi le monde chrétien. Il s'agit d'admettre l'aspect complexe de la plupart de nos situations de conflits. La non-violence évangélique n'est pas la non-reconnaissance de la violence. Il s'agit de reconnaître la violence là où elle est, dans les situations ambiguës de nos vies. Cela permettrait de sortir du discours victimaire unilatéral.

⁴ Cf. Raymond Cahn, *La fin du divan*, Odile Jacob, 2002.

Échapper à la centration sur soi

Un cheminement essentiel est de sortir de la centration sur sa propre blessure. Plutôt que de vouloir combler ses failles, il faudrait arriver à l'idée d'accepter ses fragilités. Un jeune en psychanalyse a du mal à se dire fragile vis-à-vis de sa petite amie. La relation amoureuse suppose pourtant de se montrer dans ses faiblesses. Accueillir le regard de l'autre, c'est d'abord s'accueillir soi-même. Mais, à l'inverse, être aimé, regardé favorablement jusque dans ses fragilités aide à se recevoir soi-même. La centration sur soi engendre un cercle vicieux. Les problèmes prennent alors une densité encore plus grande.

Il est aussi nécessaire de reconnaître ce qui est « objectif », de l'ordre d'une réalité partageable. Quelle que soit sa propre souffrance psychique, on ne disqualifie pas, par exemple, son conjoint devant les enfants. S'il n'existe pas ces références morales « objectives », personne n'arrive à repérer sa propre violence, quelle que soit sa blessure. Nous avons tendance à tout justifier par le ressenti ou par la blessure. Nous avons trop investi, et mis en valeur le discours sur l'inconscient. Le psychanalyste se doit, à l'inverse, de rappeler que la conscience a quelque importance, et que la décision éthique est toujours possible, pour peu que les déterminismes internes soient *a minima* élucidés⁵.

Une illusion puissante demeure, par ailleurs, dans l'idée rousseauiste consistant à penser que si le sujet se perçoit au plus près de lui-même, alors le conflit, les difficultés sont abolis. Il existe certes une ascèse de la vérité qui permet peu à peu de contrôler notre existence, d'éviter ce que les psychanalystes appellent le « passage à l'acte ». Le cheminement vers une vérité personnelle, et une vérité de la relation, s'avère long. Avoir compris que j'ai « envie » de telle chose ne rendra pas mes actes *illico* moins ambigus. L'opacité de nos actes est à sonder dans un cheminement durable. La recherche d'authenticité, par ailleurs, n'est pas le tout d'un cheminement éthique. Le « vrai » de soi peut s'opposer au « vrai » de la réalité partagée.

Une psychothérapie peut évidemment aider à cette approche « réaliste ». Mais ce cheminement vers le « réel » fait aussi partie de la vie spirituelle. Dans le combat spirituel, tel qu'il est formulé dans la tradition ignacienne, Dieu agit directement sur le réel de ce que chacun est. Il tient compte de cette réalité avec sa force et sa fragilité. Alors que la figure de l'« ennemi » joue sur les objets, toutes les créatures qui peuvent fasciner et réenclencher une mésestime ou une glorification de soi.

S'appuyer sur un Dieu fragile

Cette course après soi se déroule, à notre époque, dans un horizon borné par cette vie⁶. L'image de l'au-delà est faible, voire clignotante, même chez des personnes investies dans leur foi. Une des raisons pour laquelle les couples se séparent autant, même dans l'univers chrétien, est due au fait que « nous n'avons qu'une seule vie » ! Quel est le sens d'une telle affirmation ? Beaucoup de chrétiens évoluent en fait dans un athéisme pratique, et dans

⁵ D'où ta célèbre phrase de Freud : « Là où était du ça, du moi doit advenir », dans « La décomposition de la personnalité psychique » (1933), *Œuvres complètes*, PUF, t. XIX. 2004, p. 163.

⁶ Cf. J. Arènes, *La quête spirituelle hier et aujourd'hui. Un point de vue psychanalytique*, Cerf, 2011.

une temporalité fermée sur elle-même, comme la plupart de nos contemporains. Cette constatation d'un ordre spirituel détiend des effets psychiques concrets. N'avoir qu'une seule vie, sans perspective claire sur « l'autre côté », entraîne une urgence insistante quand il s'agit de faire un choix de vie. Le Dieu juge s'est évanoui. Et cette vie qui est la nôtre comporte sa béatitude ou sa sanction en son cœur même. D'une certaine manière, le purgatoire, voire l'enfer, ont été rapatriés au sein de nos existences. C'est tout le sens du théâtre de Beckett. La représentation la plus courante est alors celle d'un Dieu immanent, présent comme un soutien que les croyants invoquent, qu'ils prient, qu'ils souhaitent consolant.

Ce Dieu sans « au-delà » est celui de la fragilité, ce qui donne une vérité accrue à la métaphore de la force dans la faiblesse chez saint Paul. Un Dieu qui n'a plus de représentation dans l'au-delà mais seulement dans l'ici-bas est en même temps plus proche du Dieu de la Bible qui se révèle dans le présent, à travers les prises de conscience de chacun. Dans les événements difficiles, dans les discernements importants, les croyants accordent de l'importance à cette relation à Dieu pour comprendre leurs fragilités. Il existe aujourd'hui un appel à la relation à Dieu pour se connaître, pour se découvrir soi-même à travers cette relation. Elle permet alors de compenser un regard sur soi peu amène. La bienveillance de Dieu donne au sujet l'occasion de se considérer avec réalisme, et d'une manière qui permette de sortir du tribunal intérieur.

Ce Dieu bienveillant est aussi « fragile », même s'il permet de sortir de ce face-à-face avec soi⁷. Il joue un rôle de tiers compatissant, non pas de tiers juge. On insiste aujourd'hui sur son amour inconditionnel, parce que la grande question est d'arriver à s'accepter soi-même. Dieu nous est « utile » pour entrer dans une acceptation de soi, mais il est beaucoup moins recherché comme juge et garant de la vérité ultime de nos actes.

Si beaucoup de nos contemporains ont « besoin » de Dieu pour s'édifier, c'est qu'ils ne sont pas construits. Notre époque correspond donc à ce temps-là du christianisme, où les croyants sont moins contenus par une « chrétienté ». C'est un anachronisme que de penser que nous sommes plus individualistes. Nous avons à faire avec un individualisme « déjà là » qui est le tissu même de notre société. Nous avons à nous construire dans une culture où les données communes de sens sont hétérogènes, et peu « portantes ». La relation personnelle à Dieu devient d'autant plus essentielle dans la construction de chacun, pour arriver à acquérir une image de soi qui ait du sens, ou pour se dépouiller des visées trop illusives. Les pièges imaginaires d'une telle attente méritent sans doute, plus souvent qu'aujourd'hui, un accompagnement spirituel.

Jacques ARÈNES⁸

Paru dans : *Christus* n° 232, octobre 2011
www.revue-christus.com

⁷ D'où la célèbre, et superbe, phrase qu'Etty Hillesum adresse à Dieu : « *J'essaie de t'aider. Une chose devient de plus en plus claire à mes yeux : à savoir que tu ne peux m'aider, que nous devons t'aider à nous aider. Hélas ! Il ne semble guère que tu puisses agir toi-même sur les circonstances qui nous entourent, sur nos vies. Je ne te tiens pas non plus pour responsable. Tu ne peux pas nous aider, mais nous, nous devons t'aider* » (*Une vie bouleversée*, Seuil, 1995, p. 175).

⁸ Psychanalyste, Université catholique de Lute et Collège des Bernardins, Paris. A récemment publié *N'ayons pas peur des ados* (Desclée de Brouwer, 2006) ; *Le psychanalyste et le bibliote : la solitude, Dieu et nous* (avec P. Gibert, Bayard, 2007) ; *La quête spirituelle hier et aujourd'hui : un point de vue psychanalytique* (Cerf, 2011).