

# **Relation à soi , relation aux autres**

# L'altérité

2

- Le lien avec soi-même se construit dans le rapport à l'Autre.
- L'être humain se développe, se construit, se définit dans l'interaction avec les autres.
- La personne n'existe que vers autrui, elle ne se connaît que par autrui, elle ne se trouve qu'en autrui.

**Sartre** « *L'altérité est une opposition, la relation se configure négativement, parce que l'homme a le choix, celui d'engendrer l'échec du rapport à autrui ou expérimenter qu'être, c'est aimer* ».

Aimer dans le sens du respect de la spécificité d'autrui, accepter que beaucoup de façon d'être –soi sont possible et sont vécues afin de vivre la plénitude des possibilités d'être humains.

**Sartre**

**(1905-1980)**

**Philosophe**

- Comme le dit **Binswanger** « *la communication entre les être se configure en fonction du rapport à soi-même. Pour être en capacité d'entendre l'autre et accepter sa différence , il faut être en mesure de s'entendre soi-même, c'est-à-dire connaître sa propre spécificité et l'accepter* ».

**Binswanger (1881-1966) Psychiatre**

- Nous avons besoin des autres, de leurs regards, de leurs paroles pour nous situer, apprécier nos comportements, vivre ensemble, créer du lien, de la cohésion.
- La subjectivité, les émotions, les sentiments imprègnent notre vie psychique et nos relations.
- Progresser dans ce domaine suppose à la fois un développement cognitif mais aussi émotionnel qui amène à questionner ses représentations, valeurs, croyances et projets.
- **Les compétences relationnelles participent à la réflexion sur soi et au développement personnel.**

# Le développement personnel

6

- ❑ Les démarches centrées sur le développement personnel sont principalement issues du courant de la psychologie humaniste qui vit son essor aux Etats Unis dans les années 50 à 60 et en Europe dans les années 60 à 70.
- ❑ Ce courant, axé sur l'épanouissement de la personne tentait d'échapper à « l'impérialisme analytique ».
- ❑ Les approches furent multiformes dans la mesure où elles tentaient de prendre en charge la vie psychique, la vie mentale, le corps, la spiritualité...

- A l'origine, des chercheurs comme **Carl Rogers** et son approche centrée sur la personnes, **Fritz Perls** et la gestalt-thérapie, **Jacob Levy Moreno** et le psychodrame, **Alfonso Cayceda** et la sophrologie, **Elie Berne** et l'analyse transactionnelle.
- Le développement personnel est toute démarche où je prends le risque de m'auto responsabiliser, mettre en sens pour comprendre et dynamiser autrement mes façons d'être, mes modes de pensée, mes certitudes, mon comportement au quotidien.

Les axes d'un travail sur soi peuvent s'articuler autour de 4 pôles:

- ▣ Relation à l'autre
- ▣ Relation à soi
- ▣ Relation à son histoire
- ▣ Relation au divin

**Psychosociologue**

**Jacques Salomé**



# Qu'est-ce que l'estime de soi?

9

- L'estime de soi est une donnée fondamentale de la personnalité, placée au carrefour de trois composantes essentielles du Soi :
  - **Comportementale** : elle influence nos capacités à l'action et se nourrit en retour de nos succès.
  - **Cognitive** : elle dépend étroitement du regard que nous portons sur nous, elle le module aussi à la baisse ou à la hausse.
  - **Emotionnelle** : dimension affective, elle dépend de notre humeur de base, qu'elle influence largement en retour.

*Une bonne estime de soi facilite l'engagement dans l'action, est associée à une auto-évaluation plus fiable et plus précise et permet une stabilité émotionnelle plus grande.*

# Le regard des autres

10

- Dans tous les cas, **se positionner par rapport aux autres personnes** de son environnement immédiat représente l'un des mécanismes fondamentaux d'ajustement de l'estime de soi.
- Les comparaisons sociales sont globalement très impliquées dans les efforts de régulation de l'estime de soi.
- L'estime de soi ne peut se concevoir en dehors de la référence au regard d'un groupe social, sorte de « **sociomètre** ». Le niveau de l'estime de soi est très corrélé aux expériences subjectives d'approbation ou de rejet d'autrui. Plus le sujet pense qu'il est l'objet d'une évaluation favorable par les autres, plus cela améliore son estime de soi.

- Le questionnaire le plus connu, celui de Coopersmith (1967) révèle à l'analyse factorielle trois dimensions principales : estime de soi générale, familiale et sociale.
- On définit l'autocontrôle par la capacité d'un sujet à s'engager dans des conduites qui vont lui apporter des bénéfices à long terme.
- L'estime de soi va influencer les capacités adaptatives.

# A quoi sert l'estime de soi?

12

- Une des premières fonctions de l'estime de soi concerne la **capacité à s'engager efficacement dans l'action**.
- La « notion de confiance en soi », que l'on peut assimiler à une composante partielle de l'estime de soi, désigne ainsi le sentiment subjectif, chez un sujet donné, d'être ou non capable de réussir ce qu'il entreprend.
- A côté des manifestations comportementales de l'estime de soi, existent des phénomènes cognitifs **d'autoévaluation**. Tout individu procède à des auto-évaluations incessantes et en grande partie inconscientes, et ces phénomènes sont étroitement liés à l'estime de soi.

- Un autre rôle fondamental de l'estime de soi est peut-être de **favoriser notre bien-être émotionnel** : le bien-être et la stabilité émotionnelle d'un sujet sont en effet très dépendants de son niveau d'estime de soi.
- Une des fonctions de l'estime de soi serait de nous **protéger de l'adversité**.

# Comment comprendre l'estime de soi?

14

- Dimension affective et subjective du « self »:
  - auto-évaluation et jugement sur soi: quelle est ma valeur?
  - - autoréparation: comment je me traite face à l'adversité?
  - - positionnement social: où en suis-je par rapport aux autres?

□ Trois concepts proches:

- *Estime de soi*: j'ai de la valeur et des compétences
- *Acceptation de soi*: même imparfait je peux exister et être apprécié
- *Autocompassion*: je n'ai pas à me punir lorsque j'échoue, au contraire j'ai à me reconforter, pas de double peine.

- Vidéo Christophe André  
youtube [https://youtu.be/QUnFjSJAB\\_g](https://youtu.be/QUnFjSJAB_g)



## □ Exercices/ mise en situation

## □ Relation à soi:

- - s'aimer
- - confiance en soi
- - estime de soi
- - apprendre à gérer les émotions et les conflits
- - travailler sur la communication

- « S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute la vie ».

**Oscar Wilde (1854-1900) Ecrivain**

- « De toutes les maladies, la plus sauvage est de mépriser son être »

**Montaigne (1533-1592) Ecrivain**