

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Relation à l'Autre

De l'amour de SOI à l'amour de l'AUTRE

par Jacques Salomé.
(paru dans "Recto-Verseau" 251 – avril 2014)

L'amour de soi n'est pas une notion qui est très valorisée dans nos sociétés. On pourrait même dire que ce n'est pas bien vu de s'aimer, de s'accorder de l'intérêt ou de l'affection, car on vous traitera d'égoïste ou d'égoцентриque. Et pourtant, le plus beau cadeau que nous puissions faire à nos enfants, n'est pas tant de les aimer, que de leur apprendre à s'aimer. Un enfant qui ne s'aime pas, sera par la suite un adulte qui aura beaucoup de mal à aimer et qui risque d'être quelqu'un de déchiré par un besoin tyrannique d'être aimé !

On me demande souvent, qu'elle est l'origine de l'amour de soi ? Non pas d'un amour narcissique et égoцентриque, mais d'un amour de bienveillance, de respect, de tendresse envers nous-mêmes, envers l'enfant que nous avons été, que nous portons encore en nous, à tous les âges de notre vie. Les points d'ancrage favorisant la naissance de l'amour de soi seront essentiellement :

- De pouvoir reconnaître et respecter nos besoins relationnels fondamentaux, afin de pouvoir nous construire et développer suffisamment de confiance et d'estime de soi, pour envisager la possibilité d'aimer... un autre que soi. Car si nous ne savons pas nous aimer nous allons être sans cesse dans le besoin d'être aimé et risquons alors de proposer à celle ou à celui que nous rencontrons, une relation porteuse d'exigences et qui peut devenir terroriste en faisant peser sur cette personne notre besoin.
- Donc prendre soin de ses propres besoins relationnels que je rappelle brièvement :
 - besoin de se dire ;
 - d'être entendu ;
 - d'être reconnu ;
 - d'être valorisé ;
 - besoin d'intimité ;
 - besoin d'exercer une influence sur nos proches,
 - et besoin de rêver.
- Avec en filigrane, toujours présent, le besoin d'être aimé à l'intérieur d'une relation de respect, de croissance et de créativité.

L'amour de soi, n'est pas lié comme beaucoup le croient à l'amour reçu de nos parents, mais il a pour origine la qualité des relations significatives présentes (*ou défailantes*) vécue dans notre enfance et par la suite celles que nous allons créer ou qui nous sont imposées à l'âge adulte. C'est ainsi que les fondements de l'estime ou de la mésestime de soi peuvent s'inscrire durablement en nous, avec notre capacité à nous aimer.

C'est l'amour de soi qui ouvre à l'amour de l'autre et à la possibilité d'établir des relations durables et fiables, non seulement avec des proches, mais aussi avec ceux qui vont nous accompagner durant notre vie.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Si je m'écoutais je m'entendrais". (Ed Pocket).

"Aimer l'amour". (Ed Trédaniel).

"À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même ?". (Ed de l'Homme).