

Que faire quand on se sent « nul » par rapport aux autres

L'estime de soi est définie par le regard que nous portons sur nous-mêmes mais aussi sur les autres. Ce(tte) collègue qui réussit là où nous avons échoué, ce(tte) ami(e) qui semble croquer la vie à pleines dents alors que nous avons le sentiment de passer à côté de la nôtre... Que faire lorsque cette impression d'être moins bien que les autres devient difficile à vivre ? Les réponses du docteur Michael Bennett, psychiatre et auteur de F*ck L'estime de soi - Manuel de survie quand on ne se sent pas à la hauteur (Thierry Souccar).

Michael Bennett

Le paradoxe avec le besoin de se sentir mieux vis-à-vis de soi-même, c'est qu'il naît souvent du sentiment d'être moins bien que quelqu'un d'autre. C'est-à-dire qu'on peut se sentir au top en considérant ce qu'on a accompli, mais qu'il suffit souvent que quelqu'un (n'importe qui !) fasse mieux pour que, patatras, tout s'écroule !

La raison de ce phénomène, c'est qu'à l'instar d'autres mammifères vivant en horde, nous comparons en permanence notre statut avec celui de nos semblables, en utilisant pour cela un système d'évaluation automatique fondé sur des attributs sur lesquels nous n'avons qu'un contrôle limité : attrait physique, force, bonheur, intelligence, etc. En d'autres termes, nous sommes programmés pour nous évaluer sur la base de comparaisons et de caractéristiques sur lesquelles nous n'avons que très peu d'influence.

S'accepter tel que l'on est



F*ck l'estime de soi de Michael Bennett, dernier opus de la collection F*ck aux éditions Thierry Souccar, ne promet aucun happy end mais donne des conseils concrets, basés sur 40 années de pratique. Le message : ne vous épuisez pas à changer ce qui ne peut l'être ; apprenez à faire de votre mieux avec ce que vous contrôlez vraiment.

Vous pouvez avoir par ailleurs beaucoup de qualités - prudence, loyauté, patience, etc. - que vous contrôlez, elles, et qui constituent des indicateurs moins superficiels de caractère et de valeur intrinsèque, votre système d'évaluation automatique compte malheureusement toutes ces qualités pour du beurre. Mais même en faisant abstraction de ce système d'évaluation, beaucoup de gens ne parviennent pas à être fiers des qualités qu'ils savent pourtant posséder - intelligence, beauté, force, etc. -, soit parce qu'ils mettent la barre (beaucoup) trop haut, soit parce que l'étang dans lequel ils vivent contient trop de poissons plus intelligents/beaux/forts, etc. qu'eux... Dans ce cas, on peut se demander comment il est possible de se sentir mieux

avec soi-même lorsque ce que l'on n'aime pas chez soi n'est peut-être vraiment pas très reluisant et, en plus, a peu de chances de s'améliorer un jour.

Certaines personnes vous diront qu'il faut vous aimer inconditionnellement, soit directement (en mode « je m'aime »), soit en imaginant que vous êtes aimé(e) par une entité divine ou par les autres adorateurs d'entités divines de votre entourage.

Malheureusement, si le fait d'accroître ainsi votre amour de vous-même peut vous permettre de vous sentir mieux et d'être plus confiant(e) en vous, cela risque, selon l'option choisie, soit de vous faire vous comporter comme un(e) idiot(e) (« je m'aaaaiiiiiiiiime »), soit de vous rendre dépendant(e) de votre communauté et de son grand manitou. Autrement dit, cela peut conduire à des comportements déviants - autodafés du Coran, suicides collectifs et j'en passe -, qui ne semblent pas déviants aux personnes concernées parce qu'elles se sont déconnectées de leur système de valeurs et de leur bon sens.

D'autres personnes affirmeront que l'on peut se sentir mieux en trouvant une ou plusieurs activités que l'on aime, pour lesquelles on est particulièrement doué, et en s'y consacrant - ce qui serait un bon conseil si c'était à la portée de tous. Or, la triste vérité est qu'il existe des gens qui ne sont doués pour rien et qui ne s'intéressent à rien, et que la vie ne permet pas à chacun de développer ses talents. Quels qu'ils soient. Nous ne prétendons pas qu'il n'est pas intéressant d'essayer de tirer parti de ses dons et de chercher à s'accomplir, mais il est dangereux d'attendre de chaque individu qu'il y parvienne, et de le rendre ainsi responsable de résoudre lui-même ses problèmes alors qu'il n'en est peut-être pas capable.

Il vaut mieux accepter le fait qu'il est parfois difficile, voire impossible, de s'accepter et de s'estimer tel qu'on est. Et tant que vous faites de votre mieux pour être indépendant(e), honnête et vous comporter selon vos valeurs, cela vous donnera de meilleures raisons de vous respecter et de vous sentir en accord avec vous-même que si vous étiez super intelligent(e), super riche et/ou super sexy.

Testez-vous

Voici quelques signes qui devraient vous faire comprendre que vous avez mieux à faire qu'essayer de vous sentir mieux :

- Bien que vous soyez assidu(e) dans votre recherche de poste, vous n'avez toujours pas obtenu de rendez-vous et ne pouvez toujours pas vous permettre de manger autre chose que des légumes en conserves ;
- Vous n'avez pas les moyens de vous payer un chirurgien esthétique et de toute façon, les spécialistes disent que dans votre cas, il n'y a rien à faire ;
- Votre médecin parle de fibromyalgie et vous renvoie vers un spécialiste de la douleur.

La liste de vos envies

Parmi les souhaits les plus fréquemment exprimés par les personnes qui ne parviennent ni à s'aimer ni à se respecter, citons :

- Changer ce qu'elles n'aiment pas chez elles ;
- Trouver une thérapie qui leur permette de s'aimer ;
- Trouver un moyen de récupérer leur confiance en soi ;
- Se libérer de leur haine d'elles-mêmes.

Trois exemples parmi tant d'autres :

« Je ne me suis jamais aimée et, à dire vrai, je n'ai jamais été non plus très digne d'être aimée. Je sais qu'en disant ça, j'ai l'air de me rabaisser, mais bon : je ne suis pas particulièrement belle, j'ai toujours eu des résultats moyens à l'école et je suis tellement empotée que personne ne voulait jamais de moi dans les jeux d'équipe. Bien sûr, je déteste le sport. Aujourd'hui, je m'ennuie au boulot, je vis en colloc parce que je n'ai pas les moyens de vivre seule et il m'arrive, de temps en temps, de sortir avec un garçon. J'avais fini par me faire à cette vie, mais les années passant, comme rien ne change, je commence à m'inquiéter. Mon objectif est de trouver un moyen de passer dans le camp des gagnants alors que ni ma personne, ni ma vie ne sont intéressantes, ni sexy, ni même dignes qu'on en parle. »

« Je suis heureuse que mon mariage ait pris fin, mais je n'arrive pas à me faire à la vie de divorcée. Ça me manque de ne plus avoir de mari et de ne plus avoir la sécurité et le soutien financier que j'avais quand j'étais mariée. Mes enfants sont gentils, ils vont bien, mais c'est juste que je n'arrive pas à retrouver ma confiance en moi. Mon ex-mari ne me manque pas, mais j'ai l'impression d'être condamnée à faire du surplace tant que je ne serai pas devenue l'épouse de quelqu'un d'autre, ce qui ne va pas être facile parce que je ne suis plus toute jeune ni particulièrement attirante, et que la plupart des hommes de mon âge sont déjà en couple. Les seuls hommes qui veulent sortir avec moi sont des malades qui sont soit mariés, soit à la recherche d'aventures sexuelles avec des femmes mûres. Ce que je veux, c'est retrouver mon ancienne confiance en moi pour arrêter de faire fuir les gens et de me condamner à une vie médiocre. »

« Quand j'avais une vingtaine d'années, j'avais confiance en moi et la vie répondait à mes attentes : mon salaire augmentait de façon satisfaisante, j'obtenais des promotions, les filles me trouvaient à leur goût et je passais pour être un gagnant, un type à qui le succès souriait en permanence. Mais il y a quelques années, mon ancien chef a laissé sa place à un nouveau, qui ne m'aimait pas. Ma carrière a commencé à faire du surplace et comme il fallait bien que je paie les factures, j'ai été obligé d'accepter un poste sans aucune perspective d'avenir. Je sais bien que si j'étais réellement compétent, je parviendrais à remettre le turbo et à reprendre ma carrière en main, mais comme aujourd'hui c'est la crise, je n'y arrive pas. En à peine deux ans, je suis passé du statut de star au statut de sous-merde et c'est vraiment difficile à supporter. Je me suis fixé comme but de retrouver la niaque que j'avais autrefois. »

Reprenez-vous

Difficile de se prendre pour un gagnant quand on est moins bien loti que les gens avec qui on se compare, ou quand on gagne moins d'argent qu'avant et qu'on ne voit aucune perspective d'amélioration dans un futur proche. Quand on se place dans une telle logique, dès lors qu'on considère les autres comme des gagnants, on ne peut que se ranger soi-même dans la catégorie des losers.

Nous adhérons à ces critères d'estime de soi à la fois en tant que société et en tant qu'individus. Pourtant, nous savons bien que si on est pauvre, seul, ou si on perd tout ce qu'on avait, c'est souvent la faute à pas de chance et que ce genre de choses peut parfaitement arriver à des gens qui ne l'ont pas mérité... Attention, cercle vicieux ! Si vous laissez la malchance vous donner la sensation que vous êtes un(e) perdant(e), cette mauvaise opinion de vous générera en retour son propre type de poisse. C'est pour ça qu'il est essentiel de ne pas vous sentir personnellement visé(e) si une série de coups durs s'abat sur vous, sinon ce sera la spirale infernale.

D'autant plus qu'en réalité, beaucoup de gens qui ont la sensation d'être dans une impasse ou sur une pente glissante se débrouillent plutôt bien au vu de la merde dans laquelle ils se trouvent, si on considère qu'ils continuent à travailler honnêtement, à s'occuper de leur famille, à être là pour leurs amis, et si leur piètre estime d'eux-mêmes ne les a pas plongés dans la dépendance, le nombrilisme ou l'amertume. Ne pas baisser les bras quand on se sent nul(le), seul(e) et ringardisé(e) par la concurrence exige une grande force intérieure et constitue une des plus grandes réussites de la vie.

Une des principales raisons pour lesquelles un être humain peut avoir une piètre estime de soi est de ne pas avoir trouvé l'âme sœur et d'avoir peu d'espoir de la trouver un jour. Pourtant, cela arrive à des tas de gens qui n'ont aucune tare sociale et ne souffrent en fin de compte de rien d'autre que d'un manque de confiance en eux.

C'est pourquoi il est important de tenir bon pendant une longue traversée du désert, de résister à l'envie de se recroqueviller dans un coin pour se lamenter sur son sort et de continuer à être connecté(e) au monde, aux gens et à soi-même, car une oasis peut toujours accueillir le voyageur au bout du voyage. Et il faut arrêter de chercher à tout prix à se sentir bien et à avoir confiance en soi, car c'est le genre d'objectif fallacieux qui, quand on n'arrive pas à l'atteindre, nous retombe sur la figure sous forme d'auto reproches - et ça, c'est vraiment trop injuste !

Que faire quand on se sent « nul » par rapport aux autres

Assumez plutôt que vous êtes de base dans le caca et demandez-vous ce que quelqu'un de bien est supposé faire dans votre situation. Quelqu'un de bien n'est pas quelqu'un qui essaie d'être heureux à tout prix, parce que ce n'est pas possible. Quelqu'un de bien est quelqu'un qui essaie de faire les choses au mieux. Planifiez votre feuille de route de façon aussi concrète, réaliste et objective que possible, avec des chiffres et des échéanciers. Ensuite, surveillez vos progrès et évaluez-vous d'après ce que vous faites et non d'après la façon dont vous sentez. Il se peut que pendant tout un mois, ou plus, vous ne réussissiez pas à faire grand-chose d'autre que vous rendre à votre travail, vous occuper des enfants et passer quelques coups de fil. Mais si vous accomplissez tout ce que vous pouvez raisonnablement accomplir - malgré le manque d'argent, le deuil, l'isolation sociale, etc., le tout aggravé par les bouffées d'émotions décourageantes qui vous attendent à chaque instant au tournant, réconfortez-vous : vous êtes sur la voie du succès.

Il est difficile de ne pas se comparer aux autres, mais il est plus utile d'essayer de définir ses propres critères (en prenant en compte ce dont on est réellement capable) et de ne pas les perdre de vue. Ça ne vous donnera pas l'impression d'être un(e) gagnant(e), mais soyez sûr(e) que ça vous évitera de devenir un(e) perdant(e).

Diagnostic express

Ce que vous voudriez (mais faut pas rêver !) :

- Avoir un don (au moins un !) ;
- Avoir encore un(e) ami(e) ou un(e) chéri(e) avant de mourir ;
- Avoir ne serait-ce qu'une raison d'être confiant(e) et optimiste ;
 - Voir vos rêves se réaliser ;
- Être capable de regarder dans le miroir ou dans le rétroviseur sans frissonner d'épouvante.

Ce que vous pouvez réellement faire :

- Faire de votre mieux pour tenir le coup ;
 - Faire comme si vous vous aimiez ;
 - Vous occuper et vous distraire ;
 - Éviter d'aggraver vos problèmes ;
- Changer vos sous-vêtements pour changer votre vie (haha).

Comment y parvenir :

- Remplacez les « j'aurais dû » et « j'aurais (quand même) pu » par « je ne peux pas » et « c'est comme ça » ;

- Listez les activités quotidiennes que vous considérez comme nécessaires à votre travail, votre santé, votre endurance et à une vie personnelle riche ;
 - Évaluez-vous quotidiennement comme si vous évaluiez un(e) ami(e) ;
- Accordez-vous un bonus à chaque fois que vous vous traitez bien ou que vous faites quelque chose de bien dans des moments où vous avez la sensation d'être une grosse bouse et de ne pas mériter mieux que ce qui vous arrive ;
- Offrez-vous un chien (un chat peut constituer un plan B acceptable, mais songez que le fait d'avoir une caisse à crottes dans votre intérieur n'est pas précisément bon pour l'ego).

Ce que je vous conseille de dire ou d'écrire...

... à quelqu'un/vous-même quand vous vous sentez piégé(e), coincé(e) et très en dessous de la moyenne :

Cher/Chère [moi/animal bien-aimé/Grand Architecte de l'Univers],

Je sais que je manque de confiance en moi, ce qui vient de mon manque [de compétences/de liquidités/ d'instruction/de beauté] et de mon incapacité à [être plus confiant(e) en moi après une séance chez mon psy/prendre des antidépresseurs/lire des livres de développement personnel]. N'empêche que ce manque de confiance en moi ne m'a jamais fait tomber [dans des activités illégales et/ou addictives], en tout cas jusqu'à présent, et je continue somme toute à me débrouiller plutôt bien. Je reste confiant(e) dans ma capacité à ignorer [ma confiance en moi/mon manque de confiance en moi] et attends tranquillement que la chance tourne.