

## Le courage d'être soi

par Jacques Salomé

### I- Les encrages

Le courage d'être soi est une démarche personnelle et propre à chacun mais basée sur 4 encrages :

- 1) Apprendre à s'aimer (non pas de l'amour narcissique, mais de l'amour de bienveillance, de respect, de tolérance envers soi-même)
- 2) Apprendre à se respecter ; cela suppose d'apprendre à dire non, ce qui permet de dire oui de façon plus authentique. Nous devons répondre aux désirs de nos enfants et non aux besoins. C'est aussi de ne pas se laisser définir par l'autre, cela nous permet d'accéder à notre propre définition.
- 3) Apprendre à se responsabiliser. « Je suis responsable de ce que je dis, vous êtes responsables de ce que vous entendez ».
- 4) Apprendre à être fidèle à soi-même. Un couple c'est la rencontre de deux fidélités : fidélité à l'autre, fidélité à soi, mais également de deux intimités.

### II- La relation

Le courage d'être soi commence très tôt. Le bébé établit une relation avec sa mère et son père. Il va essayer de ressembler à l'enfant que ses parents ont imaginé. Il lui faudra du courage pour être ce qu'il est et non pas ce que ses parents souhaiteraient qu'il soit. Pour cela il faut être capable de restituer les angoisses reçues à la personne qui nous les a transmises.

Dans une relation nous sommes trois : moi, l'autre et la relation qu'il y a entre nous. La relation est un pont, une passerelle sur laquelle vont être véhiculés deux sortes de messages :

- Messages positifs qui permettent : vivance, énergétigène, confiance en soi, estime de soi, amour de soi, plaisir d'être.
- Messages toxiques (dévalorisant, blessant, porteur de jugement de valeur) qui entraînent déviance, désénergétigène, doute de soi, perte d'estime de soi, désamour de soi, déplaisir d'être.

Il faut accueillir les messages positifs et restituer les messages toxiques. Cela peut se faire par des objets symbolisant le message toxique.

### III- Les besoins

Des parents répondent aux besoins

- d'amour
- de survie (nourriture, sécurité...)
- éducationnels de l'enfant (école,...)

Mais ce qu'il faut voir chez son enfant c'est la vie. Ce sont les besoins relationnels qui répondent à la vie.

Les sept besoins relationnels sont :

- Besoin de se dire au niveau des idées, des sentiments, du faire, du ressenti, des croyances...
- Besoin d'être entendu dans le registre dans lequel je me dis.
- Besoin d'être reconnu dans toutes les dimensions de moi.
- Besoin d'être valorisé non pas pour ce je fais, mais pour ce que je suis.
- Besoin d'intimité.
- Besoin d'influencer mon environnement, besoin de créer. Aujourd'hui nous sommes dépendants de ce qui nous entoure.
- Besoin de rêver. Besoin de rêver que demain sera meilleur qu'aujourd'hui.

Ces besoins permettent d'avoir des actions éducatives.

### IV- Les peurs

Derrière toute peur il y a un désir. Pour éviter de faire porter nos peurs par nos enfants, il faut visualiser, sentir ce qui est peur et ce qui est désir et avoir le courage de sortir du scepticisme.

Pour prolonger cette conférence :

*Le courage d'être soi* J. Salomé Pocket 2001

*A qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même*, J. Salomé, éd. de l'Homme 2008

*Je viens de toutes mes enfances*, J. Salomé, Poche 2009