

ÊTRE AUTHENTIQUE

Source: JULIEN, Michèle. *Elle Québec*, No. 49, Septembre 1993.

Pas toujours facile de vivre en accord avec ce que l'on pense et ce que l'on ressent. De se montrer tel qu'on est. Où est donc passé ce qui ferait de nous quelqu'un de vrai?

Je suis ce que je suis

Pas si facile de reconnaître et d'oser affirmer ce qu'on est. D'accepter d'être seul à «penser comme ça». De ne pas forcément suivre le troupeau. Il faut du courage. Les gens qui sont eux-mêmes ne sont pas aimés de tous, ils sont en général indépendants, articulés, montrent leur enthousiasme, et ne font pas semblant que tout va toujours bien. Bref, ils ont des émotions. Ils ne cherchent pas l'unanimité au prix de leur personnalité. Quand leurs opinions vont à l'encontre du vox populi, ils savent qu'ils ne seront pas acclamés par la foule. Et comme ils n'ont pas peur d'être ce qu'ils sont, ils risquent parfois de susciter l'hostilité, voire l'envie des plus conformistes. Les gens «vrais» ne vivent pas pour l'opinion d'autrui. Ils apprennent seulement que la fréquentation de certaines personnes n'est pas essentielle à leur bonheur... Ces gens, finalement, font souvent les meilleurs amis. Ils savent reconnaître et respecter la liberté de l'autre, et sont les premiers à encourager les initiatives. Ils aiment les conversations ouvertes, animées, et comprennent qu'on puisse leur dire non.

Être soi-même, ce n'est pas: (selon les mises en garde de Branden).

Une impulsion incontrôlée à dire «rien que la vérité et toute la vérité»;

Dire tout ce qu'on pense et ce qu'on ressent, ou faire tout ce qui nous passe par la tête sans respecter le contexte, le lieu ou les gens qu'on côtoie;

Donner son opinion, systématiquement, sur l'apparence des autres ou faire des critiques exhaustives quand on ne nous l'a pas demandé.

Découvrir son vrai visage.

En théorie, devenir soi-même devrait être relativement simple. Le hic, c'est que si on dispose de la matière première, elle est souvent enfouie dans un recoin obscur de notre être. C'est de ce côté qu'il faut entreprendre les fouilles. Il y a toujours, en nous, ce fond authentique, celui qui a résisté à l'envahisseur et qui reste fidèle à ce qu'on est essentiellement. C'est cette partie qu'on sollicite quand on s'interroge sur l'image qu'on donne de soi. Correspond-elle à ce que je vis vraiment? Branden propose de se questionner là-dessus, mais sans chercher à se faire un procès encore moins à se condamner. De toute façon, l'image projetée ne peut et n'a pas à concorder à tous coups. L'idée est de bien comprendre le mécanisme, de voir pourquoi on a parfois recours à des masques pour fonctionner.

En fait, ceux-ci servent d'arme stratégique ou diplomatique essentiels au maintien de la paix et d'une certaine harmonie. De dire la vérité à tout prix, de tout critiquer, ne rend pas plus authentique. Sans compter que c'est mettre parfois sa vie en péril... S'affirmer n'a rien de l'entreprise de démolition.

S'il est vrai qu'il n'est pas toujours facile de se montrer tel qu'on est, se montrer autre demande beaucoup plus de renoncement. Être loyal envers sa propre identité devrait aller le soi, au risque de se sentir parfois isolé, seul habitant de son petit être. Mais ça fait au moins un habitant heureux et indépendant! Qui ne compte plus sur les autres pour trouver son bonheur. Quand on identifie ses forces, ses faiblesses, ses véritables besoins, qui d'autre est mieux placé pour juger que soi-même?

C'est ainsi qu'on se bâtit une estime de soi, cette chose dont on parle tant, non sans raison, quoi qu'en pensent les détracteurs impénitents de la pop psycho. Elle a cette vertu homéopathique: elle est à l'origine de bien des problèmes, mais c'est elle seule qui peut assurer la guérison. Elle n'a rien voir avec la réussite sociale et ne se gagne pas au détriment des autres. C'est une victoire personnelle; de soi, pour soi (pas sur soi!), et nous seul pouvons en savourer toute la valeur.

Questions - Miroirs: suis-je authentique? (selon Branden).

- Suis-je en général honnête avec moi-même par rapport à ce que je ressens? Suis-je capable d'accepter mes émotions et de les ressentir sans les engager dans une action immédiate?
- Quand le contexte me permet d'en parler, suis-je en général honnête envers les autres au sujet de mes émotions?
- Quand je parle à quelqu'un, est-ce que j'essaie d'être précise et de dire la vérité?
- Suis-je capable de parler ouvertement et directement de ce que j'aime, de ce que j'admire et de ce qui me fait plaisir?
- Quand je suis blessé, fâché ou troublé, est-ce que j'arrive à en parler avec honnêteté et dignité?
- Est-ce que je sais me défendre, respecter mes propres besoins et intérêts?
- Est-ce que je laisse voir mon excitation quand quelque chose m'enthousiasme?
- Quand je sais que j'ai tort, est-ce que je l'admets en toute simplicité?
- Le moi que je perçois intérieurement est-il celui que je présente au monde?

L'authenticité ou comment faire son bonheur. (selon Denis Pelletier 12 ans après son livre).

Cesser de s'activer. Découvrir qu'on a des limites et qu'on ne peut être ce que les autres voudraient qu'on soit. Perdre ainsi toute volonté de puissance et toute tension intérieure, quitte à ressentir de la tristesse.

Devenir ses propres pères et mères, le temps de parvenir à se réconcilier et à se protéger soi-même; se «prendre soi», c'est-à-dire se comprendre.

Se remettre en question: délaisser les standards extérieurs pour formuler les siens. Au travail comme dans la vie privée, le plaisir est un indicateur précieux: il nous aide à aller dans le sens de nos capacités et de nos forces véritables.

Voir autrement le désir: pourquoi se précipiter sur l'objet (chose, situation, personne) qui nous titille? On peut planer sur l'envie qu'on en a, sans nécessairement la faire devenir réalité.

Ainsi apprécié pour lui-même, le désir traduit un appétit pour tout ce que la vie apporte, et, mine de rien, on y gagne de l'énergie.