INTERVIEW

JEAN-LOUIS MONESTÈS

PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE CLINIQUE À L'UNIVERSITÉ DE GRENOBLE-ALPES.

VOTRE SOI EST INDESTRUCTIBLE

La quête d'estime de soi semble être devenue une préoccupation majeure. Est-ce parfois vécu comme une contrainte ?

Dès lors qu'il s'agit d'avoir un jugement sur soi, l'enjeu peut être écrasant. Si l'on vous encourage à avoir une bonne opinion de vous-même, cela implique d'avoir des pensées sur soi, une sorte d'évaluation, et il faut être prudent avec cette approche. Mon avis est qu'il peut être plus libérateur de se détacher de l'idée même de « soi ».

Que voulez-vous dire ?

Quand on imagine qu'on a un soi, on se représente quelque chose de solide, de stable, de presque figé. Une sorte de collection de caractéristiques de « ce que nous sommes », nos souvenirs, nos goûts, nos aspirations, nos émotions, nos forces et nos faiblesses, nos qualités et nos défauts. Ce que l'on met sur son CV, en somme. Le problème, c'est que d'un point de vue psychologique, le fonctionnement mental est caractérisé par un mouvement permanent : mouvement de pensées, d'images mentales, de ressentis, de souvenirs, d'intentions passagères. Ce que nous faisons aussi est composé d'un ensemble de comportements : nous allons au travail, nous rangeons notre maison, nous regardons la télévision, etc. Ce qui nous constitue se résume ainsi à des comportements : actions physiques et cognitives – pensées, émotions, souvenirs, intentions, etc. Alors, qu'y a-t-il de figé et de palpable là-dedans ?

La conclusion qui émerge de plus en plus de la psychologie est que le soi n'existe pas en tant qu'objet, ou en tant qu'entité possédant un contenu.

Alors, d'où vient ce sentiment d'avoir un soi ?

Parce que tous ces comportements et ces pensées, nous les observons depuis un point de vue unique. Tout au long de notre vie, nous assistons à tout ce qui nous arrive depuis une perspective invariante, qui est le soi. Celui-ci, de ce fait, n'est rien d'autre qu'un lieu d'observation depuis lequel on peut percevoir tout le reste. À savoir, l'environnement extérieur, mais aussi des événements psychologiques, des pensées, des émotions, des souvenirs, etc. Pour prendre une comparaison avec une représentation ancienne, le soi serait ce petit bonhomme appelé homonculus que les philosophes du XVIIIe siècle imaginaient à l'intérieur de notre tête, et qui verrait et piloterait tout ce que nous faisons. Cet homonculus n'existe pas, mais il y a à l'intérieur de nous un point central, autour duquel tout est périphérique. Mes pensées, mes souvenirs, tout est périphérique. Le soi est l'acte d'observation qui permet de voir tout ça.

Le soi est un lieu d'observation duquel on voit tout le reste : le monde extérieur, nos pensées… Même si tout change, il reste un point de vue inaltérable sur ce qui nous entoure.

Mais évidemment, ce lieu d'observation n'est qu'un point de vue. Ce n'est pas un objet. C'est pourquoi le soi n'est ni bon ni mauvais, il est notre perspective sur nos agissements et sur nos pensées. De ce fait, estimer son soi, en vérité, n'a pas vraiment de sens.

Pourquoi, dans ce cas, avons-nous l'impression d'être soit une bonne personne, soit une mauvaise, un individu capable ou défaillant, quelqu'un de doué ou de médiocre… ?

Parce que le sentiment de soi est intuitif. Avec mes patients, je réalise parfois un exercice : je leur demande de faire resurgir un souvenir du temps où ils avaient 6 ou 7 ans. Je les incite à examiner cette image mentale, à en détailler les caractéristiques. Ensuite, je leur demande de se rappeler le jour où ils ont appris qu'ils avaient le bac. Et là encore, d'explorer les pensées que cela suscite en eux. Puis, ils doivent se remémorer le pire moment de leur existence. Et enfin, le meilleur.

Ce sont là plusieurs périodes différentes. Très différentes. Les émotions qui s'y font jour n'ont rien à voir. L'environnement non plus. Les actions, pas davantage. En fait, il n'y a rien de commun entre les contenus mentaux associés à ces époques distinctes. L'énigme, c'est que bien qu'ayant vécu des émotions différentes, malgré les fluctuations de la pensée, les changements du corps, les altérations des liens à autrui, les choix de vie intervenus entretemps, les gens ont ce sentiment de continuité. C'est parce que le point d'observation de ce qui leur arrive n'a pas changé. C'est la perspective sur les choses qui est restée la même.

Malgré cela, nous en concluons que nos pensées, nos émotions et nos comportements sont stables. Pourquoi ? Peut-être est-ce utile socialement… Dans notre vie quotidienne, tout le monde s'adresse à nous comme si nous avions un soi qui était un objet. Nous avons une identité, et nous sommes chargés de nous y tenir, que ce soit en famille, au travail ou dans tout autre domaine de la vie. Et cette identité doit être constante et repérable. C'est

« VOTRE SOI EST INDESTRUCTIBLE »

peut-être un avantage pour la vie en société, mais c'est un artifice. N'empêche que nous courons après cet artifice, que nous cherchons à « trouver notre identité », à la développer et… à l'estimer. Et ce « soi » a intérêt à être valable, conforme à certains critères, désirable.

Cela se comprend. Si une personne passe son temps à se dire qu'elle est nulle (dans des cas de dépression, par exemple), cela ne va pas lui faire de bien. Et son estime de soi sera faible.

Mais ce n'est pas son soi qui est nul. Elle a des pensées du type « je suis nulle », certes ; mais ces discours ne constituent pas son soi en tant que tel. C'est toute la différence. Quand une personne pense d'elle-même qu'elle n'est pas à la hauteur, qu'elle n'est pas un bon parent ou un bon collaborateur, par exemple, il lui faut saisir que ce sont des pensées qui se déroulent à l'intérieur d'elle-même, mais qui ne la définissent pas.

On présente souvent la bonne estime de soi – ou du moins on l'a souvent présentée ainsi par le passé – comme la capacité à avoir moins de pensées négatives à propos de soi, et plus de pensées positives. Mais en réalité, avoir une bonne estime de soi devrait consister à se rappeler que l'on est en train d'observer des pensées qui viennent dans notre champ de conscience, mais qui ne sont pas nous.

Comment arriver à faire cette distinction ?

En prenant de la distance vis-à-vis de ses propres contenus mentaux. Si vous considérez que vos pensées décrivent la réalité de façon exhaustive, qu'elles disent vrai et qu'il faut leur obéir, alors vous êtes dans une situation qu'on qualifie de « fusion » avec vos pensées. Dans ces conditions, vous n'arriverez plus à distinguer que ce sont des objets périphériques à votre soi. Il y a confusion entre le soi et les pensées. Et cela ne se produit pas uniquement avec les pensées négatives, par exemple dans le cas de la dépression. Cela peut aussi impliquer une identification avec des représentations positives sur soi. Si vous passez votre temps à vous dire que vous êtes formidable, et que vous ne parvenez pas à prendre du recul par rapport à ces contenus mentaux, vous basculez cette fois dans le narcissisme !

En revanche, dès que vous réussissez à vous « décoller » de ce flux mental, à comprendre qu'il ne s'agit que de productions de votre esprit, et que cette production ne définit pas votre soi, alors tout change. Le meilleur moyen de s'en convaincre est de toucher du doigt le fait que vos pensées se succèdent en permanence et ne sont pas statiques. Dès lors, vous comprenez que n'importe quelle pensée peut surgir.

Pourquoi a-t-on tendance à être en fusion avec ses pensées ?

C'est notre mode normal de fonctionnement. C'est ce qui fait, la plupart du temps, que nos pensées sont efficientes et ont un impact sur nos actes et sur notre environnement physique. Dès lors que vous croyez que vos pensées sont la réalité, vous pouvez les utiliser pour tenir des raisonnements sur une situation, en leur faisant confiance. Elles vous ai-

Pour faire la différence entre nos pensées et notre soi, l'exercice de la feuille peut être utile. Fermez les yeux. Dès qu'une pensée vous vient, imaginez une rivière qui emporte des feuilles dans son courant : déposez votre pensée sur une feuille et regardez-la s'éloigner.

deront à vous projeter dans le futur, à manipuler des objets abstraits, à prendre des décisions. Mais il faut savoir s'en détacher de temps en temps. C'est ce qu'on appelle la « défusion », la faculté de ne plus s'intéresser à ce que racontent vos pensées, les laisser parler sans leur obéir ni discuter avec elles. Je résumerais cela par une phrase : on n'est pas obligé de croire tout ce que l'on pense. Et notamment, tout ce que l'on se dit à propos de soi.

Si on défusionne de ses propres pensées, quel profit peut-on encore en tirer ?

C'est là que cela devient intéressant, et qu'il est possible de cheminer vers une vraie estime de soi. À savoir, observer quels jugements sur soi vous viennent, et adopter vis-à-vis d'eux une approche de type « consumériste ». Je choisis ce mot à dessein car vous êtes libre de faire votre marché parmi ces « offres » mentales et ces différents discours sur vous-mêmes qui défilent dans votre conscience. Vous pouvez en attraper certains, et pas d'autres. Sans jamais oublier ce principe fondamental : « Je ne suis pas ce que je dis à propos de moi. » Cette évolution implique de devenir davantage spectateur des jugements sur soi que nous produisons en continu, en les regardant comme on regarde un film. On peut s'y plonger totalement, mais parfois aussi se souvenir qu'il s'agit d'un film.

Concrètement, comment s'y prend-on ?

Tous les exercices qui permettent d'observer ses pensées avec distance seront utiles, comme celui – bien connu en méditation – des « feuilles sur la rivière ». Vous fermez les yeux, et dès qu'une pensée vous vient, vous imaginez une rivière qui emporte des feuilles dans son courant. Vous déposez la pensée sur une feuille et vous la laisser partir. On prend alors l'habitude de constater que les contenus mentaux sont différents du soi. Et qu'ils sont de toutes sortes. Il arrive qu'on ne retienne que ceux qui énoncent un discours négatif sur soi – et on appelle cela abusivement une mauvaise estime de soi – ou au contraire ceux qui rehaussent notre image – on prend cela pour une bonne estime de soi, mais c'est essentiellement un manque de détachement du soi et de ses propres pensées. Que le « marché » que l'on fait avec ces diverses offres mentales soit bon ou mauvais, il rate l'essentiel : le soi n'est pas le jugement sur soi.

Accepter ses émotions permet de libérer de l'énergie pour vivre des choses qui vont nous épanouir.

Certains psychologues parlent aujourd'hui de « l'oubli de soi » comme une forme accomplie de l'estime de soi *(voir l'article page 42)*. Cela vous semble-t-il aller dans le même sens que cette défusion avec ses propres pensées ?

C'est une possibilité. Dans ma perspective de travail, une fois qu'on a compris qu'il ne faut pas prendre pour argent comptant ses propres pensées, on réalise une mise à distance de ces discours intérieurs qui pourraient créer l'illusion d'un soi figé et tangible. Ne pas prendre au sérieux le discours intérieur sur soi, c'est une forme d'oubli de soi – ou plutôt d'une illusion du soi. D'ailleurs, certains exercices visent à obtenir cet effet. Le thérapeute donne ainsi des consignes à son patient, comme marcher à gauche, ou lever la main. Mais il lui demande de ne pas faire ce que les consignes disent, ou de faire le contraire. Ensuite, il lui recommande d'envisager ses propres pensées comme des consignes. Tout comme au début de l'exercice, il n'est pas obligé de les suivre. Il peut aussi décider de faire autre chose, de ne pas les croire, de ne pas leur obéir. Le but : acquérir de l'autonomie par rapport à ces pensées.

Il existe d'autres moyens d'approfondir cette prise de conscience. Je prends l'exemple d'un patient qui me dit : « Je vais échouer à cet examen. » Je l'interroge alors sur la matérialité de cette pensée. Était-elle présente en lui depuis cinq minutes ou depuis plus longtemps ? En fait, à quel moment est-elle apparue ? De quel côté de sa tête est-elle arrivée ? Ce type de questions vise simplement à mettre les contenus mentaux à distance, à les observer comme des objets physiques et extérieurs, afin de souligner la différence entre le point d'observation et les impressions elles-mêmes.

Peut-on faire de même avec les émotions ?

Bien sûr, c'est notamment l'objet de la thérapie d'acceptation et d'engagement. Concevoir le soi comme

© Nikola Bilic/Shutterstock

observateur aide à accepter ses propres émotions en sachant qu'elles ne sont qu'une production mentale et que, tout comme les autres, elles vont nécessairement changer. Elles ne définissent pas mon moi. Et par conséquent, à certains moments je peux choisir de les laisser exister en moi, même lorsqu'elles ne me plaisent pas. On peut avoir des émotions douloureuses, le soi ne bougera pas. Même si vous vivez une attaque de panique, il y aura toujours une partie de vous qui sera en train d'observer. Si le soi n'a pas de matérialité, il est indestructible.

De cette façon, il est possible d'amener certains patients à autoriser la présence d'une peur en eux, avec la conscience qu'ils ne sont pas cette peur, qu'ils ne peuvent pas être détruits par elle, et qu'en étant habités de cette curiosité pour ce qui se passe en eux, il leur est possible de s'exposer à des circonstances susceptibles de déclencher cette peur, sans être annihilés.

Dans ce cas, cette thérapie d'acceptation ne permet pas vraiment d'aller moins mal.

Le but n'est pas d'aller moins mal. On imagine parfois que l'acceptation est un outil pour ressentir moins de souffrance. Mais si on le fait pour réduire sa souffrance, cela ne marche pas. Ce n'est pas un outil pour aller moins mal, mais pour aller mieux. Et ce n'est pas une pirouette de langage ! Le bonheur n'a pas grand-chose à voir avec le fait d'éprouver moins de souffrance, mais avec le fait d'accéder à plus d'expériences épanouissantes. Le but de l'acceptation est de libérer de l'énergie pour pouvoir vivre des choses qui vont nous épanouir. L'objectif est d'aller vers un accomplissement de soi en étant libéré du jugement, afin de réaliser ce qu'on pense important. Autrement dit, de s'orienter d'après ses valeurs.

Qu'entendez-vous par « valeurs » ?

En sciences du comportement, les valeurs ne sont pas de grands idéaux moraux. On les définit comme des actes symboliques qui font sens et qui nous donnent un sentiment d'accomplissement, en augmentant l'énergie que l'on peut leur consacrer. Par exemple, si vous rendez service à quelqu'un et que vous vous sentez profondément bien, équilibré et heureux en le faisant, cela peut être considéré comme une valeur. Une personne qui éprouve ce même type de sentiments en peignant ou en faisant de la musique y trouvera aussi une de ses valeurs propres. On reconnaît ses valeurs à des situations où on est troublé, on a les larmes aux yeux, on pourrait s'y donner sans réserve. Une autre façon de les identifier est de se demander simplement : pour quoi serais-je prêt à donner tout le reste ?

Ces valeurs sont aussi des productions de notre esprit et de notre corps. Ce n'est donc pas le soi, si je reprends votre description.

Exact. C'est une autre « offre » qui se présente à chacun à travers ses comportements du quotidien. Comme pour les pensées et les jugements intérieurs, il est possible de défusionner avec une valeur (je peux m'observer en train de donner de l'argent à une personne dans le besoin, et constater que je vis une émotion de compassion, en songeant que ce n'est qu'une émotion), mais je peux aussi décider de fusionner avec cette valeur. Les personnes qui orientent leur vie d'après leurs valeurs fusionnent avec elles. Que ce soient des humanitaires, des personnes dévouées à la cause du climat… Finalement, il s'agit d'un choix que chacun fait en mettant en œuvre son discernement et en décidant de la voie qu'il veut suivre. Ce choix, c'est vraiment votre soi qui le fait. Il n'y a pas à l'estimer ou à le mésestimer pour cela, mais seulement à se demander si ce choix le rend plus libre et accompli.

Propos recueillis par Sébastien Bohler

Sur le web

Pour en savoir plus sur la thérapie d'acceptation et d'engagement : https://www.flexibilite-psychologique.fr

Bibliographie

J. L. Monestès, *Libéré de soi. Se réinventer jour après jour*, Armand Colin, 2013

S. C. Hayes, Making sense of spirituality, *Behaviorism*, 1984.

L. McHugh et I. Stewart, The self and perspective taking : Contributions and applications from modern behavioral science, *New Harbinger Publications*, 2012.

R. D. Zettle, The self in acceptance and commitment therapy. In M. Kyrios *et al.* (éd.), *The self in understanding and treating psychological disorders*, Cambridge University Press, 2016