

Agir, ça change tout !¹

L'action ? De l'intime qui s'exprime ...

L'estime de soi est certes un rapport à soi-même, mais elle se nourrit de l'action. Elle n'évolue que dans les allers-retours avec cette dernière : réflexion et action, action et réflexion ... C'est la respiration même de l'estime de soi qui est en jeu : elle étouffe dans la seule ruminantion, le seul raisonnement, la seule discussion, même si tout cela est lucide et intelligent.

L'action est l'oxygène de l'estime de soi. L'immobilité la fragilise, le mouvement la sauve. Même au prix de certaines douleurs : agir, c'est s'exposer à échouer, à être jugé. Mais l'estime de soi se construit aussi – toujours ? – sur des rêves brisés.

Comment agir sans – trop – souffrir ? Pour remettre dans nos vies le mouvement de la vie même, il y a des craintes à repousser, des habitudes à bousculer, des règles à appliquer : ne plus avoir peur de l'échec, ne plus dépendre du succès, ne plus croire en la perfection ...

¹ ANDRÉ, Christophe, Imparfais, libres et heureux – Pratiques de l'estime de soi, Éditions Odile Jacob, 2006, p. 329.