

LE RESPECT DE SOI

Vision croisée sur un
concept méconnu :
Le respect de soi



Le respect de soi

Le **respect de soi** est un savant mélange entre nos ressentis et croyances, et nos actions ou acceptations vis-à-vis des autres. Il ne nous est pas accordé par les autres, **ne s'achète pas et ne s'acquiert pas automatiquement**. C'est une élaboration permanente fondée sur des valeurs conscientisées et des choix de vie assumés.



FICHE PÉDAGOGIQUE CONÇUE
PAR CAROLINE FOUCHER

1 - DEFINITION CLASSIQUE

nom masculin

1. Sentiment qui porte à accorder à qqn de la considération en raison de la valeur qu'on lui reconnaît.

Inspirer le respect.

Synonymes : déférence, révérence, estime

2. AU PLURIEL

Témoignage de respect (*formule de politesse*).

Présenter ses respects à qqn.



Introspection

Que comprendre de cette définition ?

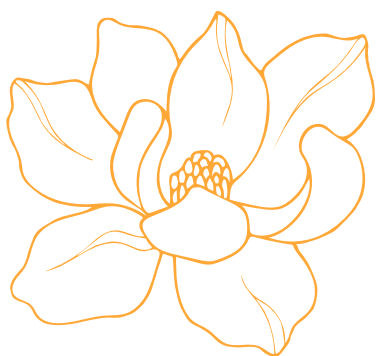
Comment se l'appliquer à soi-même ?

Quelles sont les limites du respect à accorder aux autres ?

2 – ÉLARGIR SON CHAMP DE VISION

Respecter, c'est penser et agir positivement avec autrui comme avec soi-même (respect de soi). Respecter implique de se soucier de l'impact de nos actes sur autrui, d'être inclusif et d'accepter les autres pour ce qu'ils sont, même lorsqu'ils sont différents. **Le respect commence par la confiance** et il est lié à l'empathie, la compassion, l'intégrité et l'honnêteté.

Extrait de unodc.org (office des Nations Unies)



Introspection

De quoi j'ai besoin pour me respecter ? De quelles valeurs parlent-on lorsque l'on évoque le respect ?

Si **le respect de soi** est de commencer par penser et agir positivement comme avec soi-même, comment je me qualifie ? comment j'évalue mes actions, au regard de qui ? de quoi ?

3 - DÉTOUR PAR LA PSYCHOSOCIOLOGIE

Le respect de soi n'est pas dépendant de la bonne ou de la mauvaise opinion de notre entourage sur nous. Le regard, les jugements, les croyances de l'autre sur nous-même lui appartiennent, et c'est bien à celui qui veut se respecter de les laisser... chez l'autre.

Mais cette distance est difficile à tenir et à garder quand, justement, l'autre est quelqu'un de significatif pour nous, quand il est celui de qui nous attendons confirmation, encouragements, validation de ce que nous sommes.

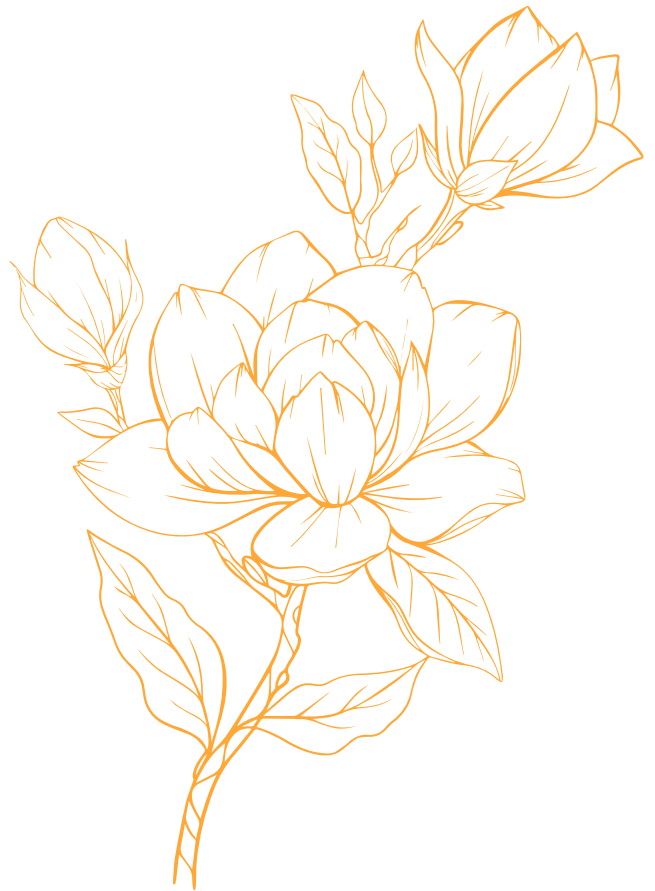
Nous oscillons entre deux besoins vitaux qui ne peuvent cohabiter durablement. **Besoin d'approbation et besoin d'affirmation.** Si j'ose la liberté de m'affirmer, je dois prendre le risque de ne pas être approuvé. Tout se passe comme si **devenir adulte dans le respect de soi, c'était renoncer à satisfaire son besoin d'approbation et donc courir le risque de parfois décevoir l'autre.**

Extrait de *Et si nous inventions notre vie ?* de Jacques Salomé, psychosociologue

Introspection

Quels sont les mots ou phrases que j'ai entendus au cours de ma vie et que j'ai crus, sans réaliser qu'ils reflétaient les pensées des autres et non les miennes ?

Qu'est-ce que je risque de perdre en exprimant mon désaccord avec une personne que j'apprécie ou que j'aime ?



4- ÉCLAIRAGE COMPLÉMENTAIRE

Et si le respect de soi consistait à s'autoriser à établir de nouvelles règles vis-à-vis de soi-même, de sa façon de communiquer et de s'exprimer ? Voici un texte qui offre une définition tout à fait adaptée aux situations où le respect des autres ne doit pas nous faire oublier qu'il est avant tout nécessaire de savoir se respecter soi-même.



S'il est des personnes que nous devons **respecter** nous ne devons pas nous soumettre à toutes leurs volontés. C'est une marque de respect que de dire à l'autre ce que nous avons à lui dire. Et il faut prendre le risque d'être irrespectueux pour se faire respecter. Car persister dans le respect de ceux qui ne nous respectent pas les encourage à persister eux-mêmes dans la voie de l'irrespect. **Ceux qui se permettent des écarts de conduite ne cesseront que si on leur intime l'ordre d'arrêter.** L'essentiel, d'une façon ou d'une autre, est que ces limites puissent être dites et entendues.

Extrait de *Je t'aime la vie* de Catherine Bensaid, psychothérapeute

Introspection

Quelles sont les limites que je m'autorise à exprimer face à une attitude irrespectueuse ?

Quels niveaux de langage j'utilise si mes limites ne sont pas respectées par l'autre ?

Quels aspects puis-je améliorer pour renforcer mon affirmation de soi et, par conséquent, mon respect de soi ?





Caroline Foucher

HYPNOTHÉRAPIE - CONNAISSANCE DE SOI

Passionnée par l'Être et curieuse de son mode de fonctionnement, j'ai enrichi mes connaissances passées (PNL, AT, TCC, psychologie des émotions, psychopathologie, sociologie et philosophie) par l'hypnose. J'ai donc suivi ma formation à l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne de Paris, accompagnée par les conseils précieux d'une consœur psychanalyste et hypnothérapeute. J'ai obtenu les diplômes de Praticien en Hypnose Humaniste et Praticien spécialisée en Thérapie Symbolique Avancée.

Je suis aujourd'hui installée au cœur de la Manche, à Saint-Lô, près de Marigny et pas si loin de Coutances, où je vous reçois dans un lieu voulu chaleureux et confortable. J'accompagne toutes personnes désireuses de comprendre ce qui se passe en elle-même et de changer grâce à des richesses intérieures insoupçonnées.

Je crois en la thérapie brève lorsqu'elle permet de concilier le quoi et le comment et rend la personne autrice de sa vie.

L'hypnose accompagne et aide les patients à supporter leurs parcours de soins. L'hypnose peut soulager psychologiquement les personnes atteintes dans leur affect.

« IMPOSE TA CHANCE, SERRE TON BONHEUR, ET VA VERS TON RISQUE.
À TE REGARDER, ILS S'HABITUERONT »

RENÉ CHAR - POÈTE (1907 - 1988)



Caroline Foucher

HYPNOTHÉRAPIE - CONNAISSANCE DE SOI

CONTACT

07 71 86 02 24

parentheses50@orange.fr

www.parenthesesmarigny.com