

# C'EST DECIDÉ : JE M'AIME

enfin, je commence demain...

ou après-demain, on verra...

à moins que je laisse les autres s'en charger...

## FINALITÉ DE L'EXERCICE :

Évaluer avec justesse nos propres qualités résulte d'une connaissance de soi assez poussée. S'estimer soi-même à sa juste valeur est difficile, n'est-ce pas ? Dans l'absolu, c'est même impossible. Il me paraît pourtant important, très important d'essayer, de tâtonner et de risquer de se tromper. Au moins une fois dans sa vie, bien que je recommande de le faire assez régulièrement. Peut-être un peu moins souvent que de se laver les dents, mais cette hygiène-la éviterait bien des caries psychosociales, existentielles même.

Un exemple de « carie » ? La susceptibilité. Peut-on formuler l'hypothèse qu'une personne est moins réceptive (voire intolérante) à la critique (mise en cause d'une qualité) si cette personne se reconnaît peu ou pas du tout de qualités. Peut-on formuler cette autre hypothèse qu'il y a un lien de cause à effet et même un lien de proportionnalité entre l'inaptitude à s'estimer soi-même et le besoin d'être estimé par les autres ?

Si vous souhaitez voir diminuer votre dépendance au regard des autres, si vous voulez être plus libre du jugement d'autrui, alors il se peut que cet exercice vous rende moins dépendant et craintif, plus confiant et audacieux. Se faisant, il se peut que cela change un peu ou beaucoup votre vie sociale, votre vie tout court.

Il se peut que cet exercice soit psychologiquement assez éprouvant. La difficulté à se reconnaître des qualités est d'autant plus grande qu'elle se heurte au tabou de l'estime de soi. Souvent notre société ne fait pas de cadeau à ceux qui osent penser et dire du bien d'eux-mêmes. « La » morale est passée par là et les concepts d'orgueil, de vanité, de nombrilisme... ont fait leur œuvre simpliste de sape. Pourquoi ne pas prendre le temps enfin de se demander de quoi nous sommes faits et plus particulièrement quelles qualités embellissent, valorisent notre être ?

Étonnantes toutes ces allusions visant à ironiser, railler nos tentatives pour acquérir une base narcissique suffisamment stable et ainsi aborder la vie sans complexe ? Chacun jugera.

Alors, voilà l'offre ! Vous prenez le temps qui vous semble juste pour cette introspection qualitative et quantitative. Quelles qualités vous reconnaissez ? Et dans quelle mesure ?

## MODALITÉS DE L'EXERCICE :

L'idée de cet exercice m'est venue du fait que, pour travailler sur l'estime de soi, à un certain stade du travail il est précieux d'aborder le délicat sujet de ses propres qualités. Or, mon expérience montre que face à la question « Quelles sont les qualités que vous vous reconnaissez ? », la plupart des gens est scotchée, parfois paralysée de partir de rien. La page blanche est inquiétante, parfois angoissante.

Pour vaincre cette inertie, trois possibilités vous sont présentées ici. N'hésitez pas à choisir celle qui semble convenir le mieux à votre personnalité. Dans l'absolu, je ne pense pas qu'il y en ait une meilleure qu'une autre.

### Première possibilité :

Vous observez votre passé. Remémorez-vous les succès dont vous avez été l'auteur. Faites une liste aussi exhaustive que possible de vos réussites. Ne vous focalisez pas seulement sur les grandes victoires de votre vie ! Les petits succès peuvent nécessiter de grandes qualités. Parfois, d'apparentes déceptions masquent de réelles qualités déployées. Ne faut-il pas à certains moments faire preuve de plus de qualités pour perdre en finale que pour gagner un match aux éliminatoires ? Traquez dans les moindres recoins de votre histoire tout ce dont vous pouvez être fier(e) ! Chaque réussite compte car pour réussir, vous avez dû faire usage d'une ou plusieurs de vos qualités.

Une fois cette liste constituée, posez-vous pour chacune de vos réussites cette question : De quelles qualités ai-je dû faire preuve pour réussir ? Faites-en une autre liste, la plus exhaustive possible !

Ensuite pour chacune de ces qualités, posez-vous la question suivante : Dans quelle mesure est-ce que je possède cette qualité aujourd'hui ?

Vous pourriez par exemple mettre une croix quand vous estimez que c'est le cas. Pourtant, je vous recommande de faire mieux que cela, d'aller plus loin en complétant le qualitatif par le quantitatif.

Ainsi, si vous n'êtes pas rebuté par l'écho scolaire de ce qui suit, je vous suggère de noter votre acquisition de chaque qualité sur une échelle allant de 0 à 10 afin de sortir des pernicious pièges psychiques du binaire (bon ou mauvais, nul(-le) ou parfait(e)...).

Pour vous approprier l'échelle, voici quelques repères :

10, c'est l'incarnation parfaite de la qualité (si tant est que ce soit possible)

9, c'est excellent mais pas parfait

5 correspond à une acquisition moyenne de la qualité  
 0 signifie qu'on n'a jamais développé une once de la qualité considérée

Si vous voulez choisir votre propre échelle, plus vous augmenterez le chiffre de la perfection (par exemple, coter en %) plus l'exercice sera difficile mais puissant car l'estimation plus fine. Mais peut-être aurez-vous intérêt à diminuer l'échelle (par exemple, de 0 à 3 étoiles). A vous de voir...

Si recevoir une note a quelque écho traumatique, pensez que ce qui vous a fait du mal c'est surtout les notes que d'autres vous ont données. Cette fois, c'est votre tour de vous noter. C'est très différent.

Pour visualiser l'exercice, voici à quoi dans la forme il pourrait ressembler : un tableau avec 3 colonnes

<u>Mes réussites</u>	<u>les qualités dont j'ai fait preuve pour réussir</u>	<u>j'estime ces qualités aujourd'hui</u>
j'ai réussi mon BAC	intelligence persévérance goût d'apprendre ...	7 6 4
j'ai une belle relation de couple	gentillesse séduction persévérance audace ...	8 6 6 4
j'ai eu une promotion dans mon travail	sens des responsabilités rigueur ponctualité esprit d'équipe ...	7 5 4 9
.../...		

## Deuxième possibilité :

Vous observez les autres. Vous passez en revue un nombre relativement important de personnes et vous notez par écrit toutes les qualités que vous leur reconnaissez. Puisez d'abord dans votre entourage proche puis complétez par des personnalités que vous admirez. Vous ne devriez pas tarder à récolter quelques dizaines de qualités qu'un être humain peut avoir. Constituez une liste, la plus exhaustive possible.

Ensuite pour chacune de ces qualités, posez-vous la question suivante : Dans quelle mesure est-ce que je possède cette qualité ?

Vous pourriez par exemple mettre une croix quand vous estimez que c'est le cas. Pourtant, je vous recommande de faire mieux que cela, d'aller plus loin en complétant le qualitatif par le quantitatif.

Ainsi, si vous n'êtes pas rebuté par l'écho scolaire de ce qui suit, je vous suggère de noter votre acquisition de chaque qualité sur une échelle allant de 0 à 10 afin de sortir des pernicious pièges psychiques du binaire (bon ou mauvais, nul(-le) ou parfait(e)...).

Pour vous approprier l'échelle, voici quelques repères :

10, c'est l'incarnation parfaite de la qualité (si tant est que ce soit possible)

9, c'est excellent mais pas parfait

5 correspond à une acquisition moyenne de la qualité

0 signifie qu'on n'a jamais développé une once de la qualité considérée

Si vous voulez choisir votre propre échelle, plus vous augmenterez le chiffre de la perfection (par exemple, coter en %) plus l'exercice sera difficile mais puissant car l'estimation plus fine. Mais peut-être aurez-vous intérêt à diminuer l'échelle (par exemple, de 0 à 3 étoiles). A vous de voir...

Si recevoir une note a quelque écho traumatique, pensez que ce qui vous a fait du mal c'est surtout les notes que d'autres vous ont données. Cette fois, c'est votre tour de vous noter. C'est très différent.

## Troisième possibilité :

Si vous avez du mal à identifier des qualités, alors voici à la fin de ce document une très longue liste. Malgré sa longueur, elle n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à ajouter des qualités que vous vous reconnaissez bien qu'elles ne soient pas dans cette liste. Il est vivement conseillé d'ajouter des qualités à cette liste qui a été conçue évidemment sans

vous connaître personnellement. Des espaces ont été aménagés pour vos ajouts. N'hésitez pas à être spécifique quand la qualité de la liste vous semble trop générale. Par exemple, sur la qualité « courage », vous pouvez préciser que votre courage physique est à 8, alors que votre courage affectif est à 3 et votre courage social à 6.

Certaines qualités sont présentées plusieurs fois. Elles ont été classées de façon relativement arbitraire en catégories. Ne vous laissez pas déranger par ce classement car il est relativement arbitraire.

Certaines qualités peuvent vous sembler des défauts. Ne vous en formalisez pas et passez à la suite.

Parfois, vous aurez peut-être d'importantes difficultés à estimer une qualité. Mesurez votre effort ! Si vraiment vous vous sentez totalement incapable de vous estimer sur une qualité, n'insistez pas ! Notez cette difficulté afin de ne pas perdre cette intéressante information. Dans ce cas, un point d'interrogation peut remplacer le chiffre de 0 à 10.

Certaines qualités se ressemblent. Certaines subtilités vous inciteront à affiner votre estimation, d'autres vous agaceront. Ne vous obligez pas à répondre à toutes.

Ce qui vous est proposé là, c'est de considérer chacune de ces qualités et de vous demander si vous la possédez. Vous pourriez par exemple mettre une croix quand vous estimez que c'est le cas. Pourtant, je vous recommande de faire mieux que cela, d'aller plus loin en complétant le qualitatif par le quantitatif.

Ainsi, si vous n'êtes pas rebuté par l'écho scolaire de ce qui suit, je vous suggère de noter votre acquisition de chaque qualité sur une échelle allant de 0 à 10 afin de sortir des pernicious pièges psychiques du binaire (bon ou mauvais, nul(-le) ou parfait...).

10, c'est l'incarnation parfaite de la qualité (si tant est que ce soit possible)

9, c'est excellent mais pas parfait

5 correspond à une acquisition moyenne de la qualité

0 signifie qu'on n'a jamais développé une once de la qualité considérée

Si vous voulez choisir votre propre échelle, plus vous augmenterez le chiffre de la perfection (par exemple, coter en %) plus l'exercice sera difficile mais puissant car l'estimation plus fine. Mais peut-être aurez-vous intérêt à diminuer l'échelle (par exemple, de 0 à 3 étoiles). A vous de voir...

Si recevoir une note a quelque écho traumatique, pensez que ce qui vous a fait du mal c'est surtout les notes que d'autres vous ont données. Cette fois, c'est votre tour de vous noter. C'est très différent.

### L'OBJECTIVITÉ DE L'EXERCICE :

Peut-être vous sera-t-il parfois possible d'objectiver votre estimation. Récolter des faits, des souvenirs, des témoignages, des preuves de succès ou d'échecs passés... tout ceci peut augmenter la pertinence de l'estimation.

Mais ne fuyez surtout pas votre subjectivité pour autant ! Assumez s'il vous plaît la partialité de votre point de vue. Il ne s'agit ni de juger votre personne ni de trancher sur une vérité.

En jugeant vos qualités, vous serez peut-être inquiets que d'autres vous déjugent. Si vous craignez qu'on vous reproche une estimation trop haute ou trop basse, alors engagez-vous formellement vis-à-vis de vous-même à ne montrer votre résultat à personne ! L'enjeu de cet exercice n'a pas de visée sociale directe. Il s'agit d'accroître notre conscience de nos points forts et ainsi gagner de l'estime de soi, de la confiance en soi.

### LA DURÉE DE L'EXERCICE :

Entre quelques minutes et le reste de votre vie. A vous de voir...

Je déconseille plutôt de prendre cet exercice à la légère ou de le bâcler. Mais j'imagine volontiers qu'il puisse être l'objet d'une discussion animée entre amis où on en cause sans se prendre la tête en rigolant finement ou grassement. Ce peut être un point d'amorce léger. Mais il a été conçu pour nourrir une introspection profonde et authentique. Chacun jugera de ce qu'il peut en faire en fonction de ses motivations et de ses moyens du moment.

Faire sérieusement ce travail peut demander de nombreuses heures de concentration. Ne vous abrutissez pas ! Je recommande de le faire en plusieurs fois. Je conçois qu'il puisse s'étaler sur plusieurs jours, plusieurs semaines, mois...

Qualités	Dans quelle mesure je possède cette qualité ?
<b>LA FORCE</b>	
Courage	
Persévérance	
Engagement	
Ténacité	
Réactivité	
Vivacité	
Tonicité	
Endurance	
Rapidité	
Détermination	
Opiniâtreté	
dur(e) au mal, encaisser	
travailleur(-euse)	
combativité	
battant(e)	
confiance en soi	
compétitivité	
conquérant(e)	
ambition	
...	
<b>LE DYNAMISME</b>	
enthousiasme	
énergie	
optimisme	
entreprenant(e)	
...	
<b>LA PRUDENCE</b>	
Mesurer les risques intelligemment	
Gestionnaire	
économe	
Faire fructifier	
organisé(e)	

avancer pas à pas	
contrôler	
vérifier	
...	
<b>AMOUR DES AUTRES</b>	
Gentillesse	
Sensibilité	
Générosité	
Humanisme	
Magnanimité	
Tolérance	
Respect	
Compassion	
ouverture d'esprit	
Sacrifice	
disponibilité	
accueil	
hospitalité	
douceur	
tendresse	
porter secours	
aider	
compréhensif(-ive)	
pardonner	
partager	
chérir	
fusionner	
développement durable	
...	
<b>CRÉATIVITÉ</b>	
Talent artistique	
Finesse	
écriture	
Originalité	
Poésie	
Génie	



Ingéniosité
Inventivité
Surréaliste
avoir l'œil
habileté
maîtrise du geste
dextérité
imaginaire
liberté de penser
pas peur du ridicule
improvisation
Art culinaire
intuition
...
<b>INTELLIGENCE</b>
Analyse
Synthèse
Abstraction
Rationalité
QI
Calculer
facultés d'adaptation
esprit critique
malice
humour
Réfléchir
Appréhender la complexité
Chercher à comprendre
jouer
Résoudre
Construire, réparer
Elaborer, concevoir
Brasser les hypothèses
inventer
interpréter
considérer les rapports coût/bénéfice
...

	<b>COMMUNICATION</b>
	Diplomatie
	à l'écoute des autres
	Délicatesse
	Attentionné
	Tact
	négociation
	Improvisation, sens de l'à-propos
	maîtrise du langage (langue maternelle)
	langues étrangères
	Aisance sociale
	Prestance
	Entregent
	clarté
	authentique
	être bien informé(e)
	savoir se taire
	être réceptif(-ive)
	honnêteté
	faire confiance
	...
	<b>CHARISME</b>
	Assertivité
	Connaissance de soi
	Confiance en soi
	Sourire
	Regard
	Profondeur
	force de persuasion
	opportunisme
	oser être différent
	charme
	émouvant(e)
	convainquant(e)
	s'aimer soi-même
	surprendre
	fasciner

...	
<b>RÉSISTER</b>	
S'opposer	
Remettre en cause les dogmes	
transgresser les règles	
dire non	
Affronter le rejet, la solitude	
impressionner	
se battre	
être différent(e)	
désobéir	
indépendance	
...	
<b>JOVIALITÉ</b>	
souriant(e)	
heureux(-se)	
joueur(-se)	
rire	
léger(-ère)	
bouger	
s'amuser	
délirer	
taquiner	
positiver	
fraîcheur	
spontanéité	
...	
<b>ORGANISER</b>	
décider	
encadrer, manager	
établir des règles	
faire respecter les règles	
faire autorité	
noblesse	

droiture
construire, bâtir
prendre des initiatives
oser
audace
pionnier(ère)
initiateur(-trice)
coordonner un travail d'équipe
Promouvoir
Mettre en lumière
Maintenir l'ordre
Aimer le beau
Harmonieux(-se)
Gracieux(-se)
...
<b>DISCRÉTION</b>
pudeur
silence
économie de parole
effacement
...
<b>DROITURE</b>
sincérité
justice
authenticité
courage social
impudeur
honnêteté
goût du vrai
respect de la parole donnée
respect des règles
équité
tenir ses engagements
impartialité
...

	<b>LE CORPS</b>
	Agilité
	souplesse
	force physique
	Habilité
	dextérité
	santé
	résistance
	endurance
	beauté plastique
	puissance
	...
	<b>SENSIBILITÉ</b>
	écoute de ses sensations
	savoir s'émouvoir
	intuition
	se laisser attendrir
	compassion
	empathie
	capacité d'émerveillement
	...
	<b>SPORT</b>
	agilité
	rapidité
	souplesse
	compétitivité
	fair-play
	opportunisme
	audace
	courage
	équilibre
	stratégie
	vista, bonne vision du jeu
	...

<b>BEAUTÉ EXTÉRIEURE</b>	
Esthétique	
Grâce	
photogénie	
Belle voix	
proportions du corps	
charme	
...	
<b>SENSUALITÉ</b>	
sentir	
sens tactile	
douceur	
câliner	
massage	
douceur de la peau	
...	
<b>SEXUALITÉ</b>	
caresser	
embrasser	
donner	
recevoir	
connaître son propre corps	
découvrir le corps de l'autre	
libido	
érection	
sensibilité des zones érogènes primaires	
sensibilité des zones érogènes secondaires	
respecter le désir de l'autre	
respecter son propre désir	
jouir	
faire jouir	
câliner	
libre dans son corps	
fécondité	
créativité érotique	

souplesse corporelle	
...	
<b>REGARD</b>	
vue (performances optiques)	
sens de l'observation	
sens de l'orientation	
voir au-delà des apparences	
sourire	
espoir	
optimisme	
voir loin	
vision systémique	
s'émerveiller	
contemplation	
regarder les choses en face	
regard profond	
...	
<b>SAGESSE</b>	
Humilité	
remise en question	
Philosophie	
liberté	
Patience	
Renoncement	
lucidité	
clairvoyance	
discernement	
prendre du recul	
pensées nuancées	
accès au complexe	
vision globale	
capacités d'adaptation	
capacité d'acceptation	
souplesse mentale	
Curiosité	
simplicité	

conscience	
Se satisfaire de peu	
équilibre	
stratège	
lucidité	
...	
<b>HUMOUR</b>	
auto-dérision	
second degré	
Rire	
S'amuser	
Ne pas se prendre la tête	
Légèreté	
Insouciance	
sortir du cadre	
esprit	
calembours	
jeux de mots	
blagueur(-se)	
imaginaire	
...	
<b>EXPRIMER SES ÉMOTIONS, SES SENTIMENTS</b>	
être à l'écoute de soi	
dire ce qu'on pense	
extraversion	
impudeur	
rire sans gêne	
pleurer sans honte	
exprimer sa colère	
reconnaître sa peur	
exprimer sa joie	
Exprimer sa tristesse	
...	
<b>VALORISER AUTRUI</b>	



mettre en valeur	
faire des compliments	
voir le potentiel des autres	
révéler quelqu'un (Pygmalion)	
vulgariser	
rendre compréhensible	
faire partager	
donner envie	
faire aimer	
fédérer	
animer	
dynamiser	
encourager	
...	
avoir le sens des <b>RESPONSABILITÉS</b>	
être conséquent	
assumer	
anticiper	
s'organiser	
avoir conscience des enjeux	
être digne de confiance	
être fiable	
rigoureux(-se)	
sérieux(-se)	
être minutieux(-se)	
ponctualité	
...	
<b>POLITIQUE</b>	
conscience politique	
militantisme	
souci des autres	
vision systémique	
engagement personnel	
courage politique	
ambition collective	
curiosité sociale	

projet de société	
optimisme	
générosité	
...	
<b>MATURITÉ</b>	
expérience	
deuils	
reconnaître ses erreurs	
apprendre de ses erreurs	
se laisser surprendre	
justice	
équilibre	
liberté intérieure	
équité	
vivre l'instant présent	
accepter ce qui nous arrive	
autonomie	
estime de soi	
se connaître soi-même	
aimer apprendre	
sérénité	
...	
<b>ÉCLECTISME</b>	
ouverture d'esprit	
curiosité	
goût pour la différence	
...	
<b>JOUER</b>	
aimer s'amuser	
aimer gagner	
savoir perdre	
fair-play	
sens du défi	
compétitivité	


