

Bonjour,

Cette semaine, nous poursuivons notre voyage à travers les Pensées pour moi-même de Marc Aurèle.

"Maintes fois je me suis étonné de ce que chaque homme, tout en s'aimant de préférence à tous, fasse pourtant moins de cas de son opinion sur lui-même que de celle que les autres ont de lui. Et c'est à ce point que si un Dieu venait à ses côtés, ou que si un sage précepteur lui ordonnait de ne rien penser, et de ne rien concevoir en lui-même sans aussitôt à haute voix l'exprimer, il ne pourrait pas, même un seul jour, s'y résigner. Ainsi, nous appréhendons davantage l'opinion de nos voisins sur nous-mêmes que la nôtre propre." LIVRE XII - IV

Dans cet extrait, le philosophe s'interroge sur la pertinence de l'opinion des autres à propos de nous-même. Dans quelle mesure et jusqu'à quel point devons-nous tenir compte de ce que les autres disent de nous ? Et à partir de quand devons-nous être capable de nous en défaire ?

On peut également formuler la question sous une autre forme : qui sont ces autres dont il parle et ont-ils même la légitimité d'exprimer leur avis sur ce que nous sommes ? En effet, il ne me semble pas souhaitable de toujours tenir compte de l'opinion sur nous-mêmes qu'ont toutes les personnes que nous croisons. Avouez que ce serait extrêmement étrange et perturbant de rencontrer quelqu'un qui changerait au gré de son entourage - une sorte de personnalité à géométrie variable. Bien entendu, une certaine dose d'adaptation "de surface" est nécessaire mais cela ne modifie pas qui nous sommes en profondeur.

Dans l'enfance, quand nous construisons notre personnalité (nos valeurs, nos systèmes de défense, nos références culturelles et sociales, nos habitudes relationnelles...), il est normal de tenir compte de ce que pensent de nous les personnes qui nous accompagnent (notre famille, nos ami.es et plus largement l'ensemble de la communauté au sein de laquelle nous vivons). C'est même vital puisque c'est cet environnement relationnel qui détermine notre survie. Dans une certaine mesure, si nous ne plaisons pas à ceux qui assurent notre conservation, nous prenons le risque d'être rejeté et donc, de mourir. Les enfants apprennent donc à dire merci et s'il-vous-plaît quand c'est nécessaire, à gommer ou à développer certains aspects de leurs penchants naturels en fonction des feedbacks des autres. Et c'est tout à fait normal ! C'est de cette façon qu'ils construisent leur identité.

Ce qui l'est moins, c'est de continuer à l'âge adulte et de vouloir s'adapter à tout prix. Tous les autres ne sont pas légitimes à nous juger. Si nos proches peuvent se permettre de nous dire que parfois on dépasse les bornes (les leurs ou les nôtres), encore faut-il qu'ils soient suffisamment tolérants et sincères et qu'ils souhaitent réellement notre bonheur. Mais là encore attention, ne réagissent-ils pas en fonction de leur personnalité à eux et ce qu'ils nous communiquent n'est-il pas le reflet de leurs propres angoisses (en gros de leur filtre à eux) ?

En réfléchissant de cette façon, nous nous retrouvons rapidement dans une impasse. [J'ai écrit un article sur ce sujet et créé deux petits outils \(à télécharger gratuitement\) très utiles pour faire le point sur les critiques](#) que vous recevez afin de choisir d'en tenir compte ou pas. Finalement, les remarques qui visent à vous aider à être la plus belle version de vous-mêmes sont pertinentes mais les autres, celles qui vous reprochent de ne pas être quelqu'un d'autre sont à rejeter.

Newsletter 69 - L'opinion des autres
4 juin 2021

En conclusion de cette newsletter, je dirais que l'opinion que nous avons de nous-même est bien plus importante que celle des autres si et seulement si elle remplit un certain nombre de conditions :

1. elle ne reflète pas un surplus ou une faille de notre ego
2. elle nous fait du bien, nous encourage à agir, nous soutient
3. elle est le fruit d'une réflexion basée sur les faits et pas sur ce que les autres disent de nous
4. elle est compatible avec notre système de valeur
5. elle n'est pas de nature à écraser les autres ni à leur donner trop de pouvoir sur nous-même (voir point n°1)

Je vous souhaite une très bonne semaine et vous dis à vendredi prochain pour une nouvelle incursion chez les stoïciens. Moi, je serais normalement sur les routes de l'est de la France (entre Dole et Huningue) avec mon vélo chéri, mes sacoches, ma tente et mon réchaud :-D.

J'ai hâte !!!

Marie