

010 Se croire inférieur(e), source de mal-être

La posture relationnelle de rivalité, quand elle nous amène à penser que nous sommes nuls, bien plus nuls que les autres, crée du mal-être.

Nous avons pu nous construire sur une telle idée si nous avons eu des parents qui ne nous valorisaient pas, voire qui nous disqualifiaient. En tant qu'enfant nous croyons ce que les adultes nous disent. Nous nous appuyons sur leurs paroles pour construire notre rapport à nous-mêmes. Si personne dans notre entourage n'est venu contrebalancer l'indifférence des parents ou leurs jugements négatifs, nous intégrons comme une vérité le fait d'être nul, ou pas à la hauteur.

Une fois cette vérité en nous, nous avons l'impression qu'elle est confirmée par tous les aléas relationnels. Tout simplement parce que nous entendons tout et interprétons tout à travers le prisme de l'Ego. Par exemple, si une personne oublie de nous saluer par distraction, nous le ressentons comme un mépris à notre égard. Si quelqu'un nous donne un conseil nous l'interprétons comme une attitude condescendante. Si quelqu'un nous fait une critique, nous nous sentons dévalorisés. C'est le fait de tout voir, de tout interpréter à travers notre Ego qui fait que nous perdons notre valeur si facilement, parce que l'Ego nous représente entièrement.

Pour sortir de ce piège nous pouvons nous recentrer sur nos quatre exigences fondamentales de sens, de justice, de paix et d'amour. Elles nous permettent de faire la différence entre ce que les autres disent de nous et ce que nous sommes. De ne plus nous identifier à nos échecs et nos difficultés. Nous pouvons être confrontés à un problème, voire à des problèmes, mais ça n'est pas nous le problème.

Posture relationnelle de rivalité et **quatre exigences fondamentales** : présentées dans l'essai *Pour une révolution douce* – Anne Chesnot & Gilles Rouillet – Éditions La Guillotine - 2021

Musiques : Mendelssohn, Plainte du pâtre – Haendel, Suite n°10 (Allegro), interprétées par Marie Chesnot.

