

Anselm **GRÜN**

Estime de SOI, estime de L'AUTRE

S'épanouir dans le respect réciproque

Traduction : Muriel Frantz-Widmaier



Du même auteur et dans la même collection:

*Ose le renouveau et vis-le en confiance
Être en harmonie. Oublier ses soucis. Simplement vivre*

Dans la même collection aux Éditions Jouvence:

Marche et méditation, Pierre-Yves Brissiaud

L'alphabet du bonheur, Jean-Yves Revault

Les 4 cercles Maasaï du bonheur, Xavier Péron

Le millionième cercle, Jean Shinoda Bolen

30 enseignements zen des maîtres du thé, Nicolas Chauvat

Haïkus et méditation, Christian Miquel

Accueillir le monde avec courage, Frans Goetghebeur

Vivre ma spiritualité au quotidien, Pierre Pradervand

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant 97, 1206 Genève

Mail: info@editions-jouvence.com

Site internet: www.editions-jouvence.com

Titre original : *Wertschätzung*, Anselm Grün

© 2014 Vier-Türme GmbH, Verlag, 97359 Münsterschwarzach Abtei.

© Éditions Jouvence, 2017 pour la version française

Traduit de l'allemand par Muriel Frantz-Widmaier

ISBN: 978-2-88911-868-7

Couverture: Frank Pitel [grad-design.fr]

Mise en page intérieure: Morgane Postaire

Images - AdobeStock.com : © Marina Zlochin, © flaya

TABLE DES MATIÈRES



Avant-propos	7
---------------------------	----------

Chapitre I : Seul celui qui estime les valeurs peut en créer	11
---	-----------

L'estime, créatrice de valeurs	15
Les quatre vertus platoniciennes.....	19
La justice	19
Le courage	22
La tempérance	26
La prudence	36
Les trois vertus théologales.....	38
La foi.....	38
L'espérance	45
La charité	47

Chapitre II : L'estime inspire les hommes...53

Chapitre III: Ce que l'estime provoque sur son bénéficiaire	61
--	-----------

Chapitre IV: Attitudes d'estime.....69

Le respect.....	71
La politesse.....	72

La gratitude	74
L'amabilité	79
La reconnaissance	81
Chapitre V: Où et comment puis-je m'exercer à estimer?	87
L'estime de soi	90
L'estime au sein de la famille.....	98
L'estime dans la vie professionnelle.....	105
Chapitre VI: Comment pouvez-vous vous exercer à estimer? Quelques suggestions.....	109
Paroles d'éloge	111
Paroles de remerciement.....	112
Petits compliments	114
Simples gestes d'estime.....	115
Petits cadeaux.....	118
Notes	119
À propos de l'auteur	123

AVANT-PROPOS

Tout homme rêve de reconnaissance. Il aimeraient être apprécié pour sa vraie valeur, il aimerait être considéré et bénéficier d'un certain crédit. Mais cette estime, dont nous avons nous-mêmes tant besoin, nous en faisons preuve à l'égard de l'autre avec parcimonie. Nous sommes trop obnubilés par notre propre besoin pour voir que les autres rêvent tout autant que nous de jouir de notre estime. Il serait si simple d'estimer les êtres humains autour de nous. Il faudrait simplement nous y exercer.

Deux conditions doivent être réunies pour que nous puissions faire preuve d'estime à l'égard de l'autre :

- Nous devons tout d'abord nous accepter nous-mêmes, avoir conscience de notre propre valeur. Tant que nous nous dévaloriserons, nous ne parviendrons pas à estimer les autres. Nous avons beau le vouloir, nous n'y parviendrons pas. Malgré la meilleure volonté du monde, l'autodévalorisation nous pousse inexorablement à dévaloriser autrui. Ou alors nous sommes tellement braqués sur notre propre besoin de reconnaissance que nous restons aveugles aux besoins des autres.

- Nous devons ensuite nous montrer capables d'empathie vis-à-vis des êtres humains qui nous entourent. En traitant ces personnes sans préjugés, nous pouvons déceler chez elles, souvent cachée derrière une attitude parfois difficile, une aspiration à être vues et estimées.



Grâce à mon estime, je peux transformer les hommes autour de moi.

Seul un homme sans aucun égocentrisme est à même de considérer autrui dans son dénuement. Il pourra ensuite aisément témoigner à l'autre son estime et sera récompensé par le regard métamorphosé des autres. Les autres ne verront plus les choses dans le monde avec la même fureur. Leur regard se transforme. Dès que les autres perçoivent mon estime, leurs yeux commencent à briller. Et ces yeux brillants et joyeux me font du bien. Je sens que je peux transformer les hommes dans mon entourage grâce à mon estime. Je peux créer un nouveau climat tout autour de moi, un climat qui, à moi aussi, me fait du bien et me permet de bien vivre.

C'est ainsi que je vous invite dans ce livre non seulement à réfléchir à la question de l'estime, mais à mettre l'estime en pratique. Je pars d'expériences concrètes pour vous encourager

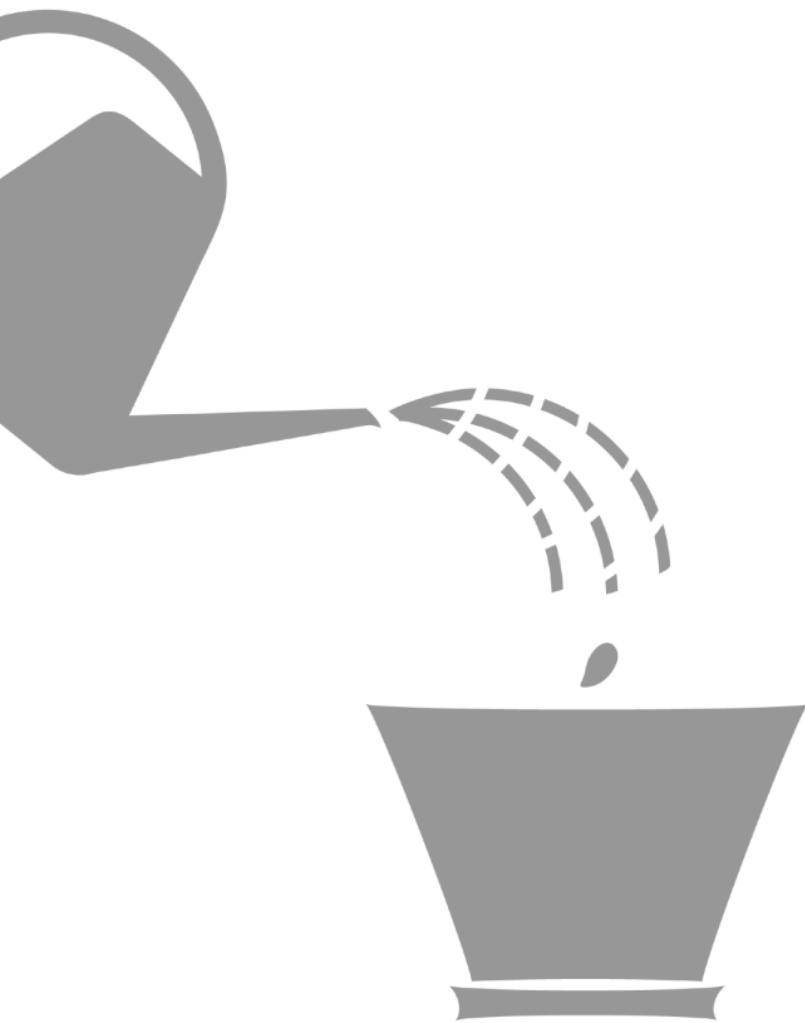


à vous estimer vous-même et à témoigner votre estime aux hommes avec lesquels vous vivez et travaillez. Je ne dis rien de bien nouveau. Je cherche à interroger ce que votre âme sait depuis longtemps. Nous avons souvent besoin de la parole d'autrui pour nous reconnecter au savoir de notre âme. Si vous mettez ce savoir en pratique, vous ferez vous-même l'expérience de la bénédiction qui émane de l'estime.



Une minute pour moi

Écrasés par la montagne de travail à accomplir, nous ne savons parfois plus par où commencer. Pour y faire face, accorde-toi plusieurs fois par jour une minute pour te demander : « De quoi aurais-je besoin maintenant pour aller bien ? » Même si le temps et la situation ne permettent pas toujours de mettre à exécution ce qui te ferait précisément du bien, de nouvelles occasions se présentent toujours, propices à des « pauses respiratoires ». Emploie ces occasions pour boire une tasse de thé, manger un carré de chocolat, sortir pour te promener ou t'offrir cinq minutes d'oisiveté. Tu sentiras que cet exercice ralentit le quotidien et te permet de mieux écouter tes propres besoins.



Chapitre I

**SEUL CELUI QUI ESTIME
LES VALEURS
PEUT EN CRÉER**



Quel rapport existe-t-il entre l'estime et la création de valeur? Ces deux concepts sont issus de deux domaines bien différents de la vie. Ou peut-être moins différents qu'on ne le pense?

Le terme allemand *wertschätzen* (estimer) est formé de deux termes, dont le mot *Wert* (valeur). La valeur est liée à la dignité. La dignité de tout être humain est intangible. Celui qui connaît sa propre valeur peut accepter la valeur d'autrui et s'en réjouir. En revanche, celui qui se considère comme dépourvu de valeur ne peut que dévaloriser ou déprécier l'autre. Il ne peut supporter que d'autres hommes aient de la valeur tandis que lui-même n'en possède de toute évidence aucune. L'homme qui connaît sa propre valeur est de grande valeur. À l'inverse, celui qui dévalorise autrui se perçoit lui-même comme dépourvu de valeur.

Il n'y a qu'un pas entre la valeur (*Wert*) et l'évaluation (*Bewertung*). Beaucoup d'hommes s'empressent d'évaluer tout ce qu'ils disent et font, ainsi que tout ce que les autres disent et font. Ils portent sur tout un jugement de valeur. Sur le chemin spirituel, nous devons apprendre à ne pas juger. Cet apprentissage concerne également notre propre attitude, que nous ne

devons pas toujours évaluer, mais simplement regarder, considérer sans nous juger.



Celui qui connaît sa propre valeur peut accepter la valeur d'autrui et s'en réjouir.

Dans le verbe *-schätzen* se retrouve *Schatz* (trésor). Le terme *Schatz* désigne à l'origine une pièce de monnaie, et par extension les biens et les richesses. Depuis le xv^e siècle, nous appelons aussi l'être aimé *Mein Schatz* (mon trésor, mon chéri).

Schätzen signifie à l'origine «estimer, évaluer, juger». Nous pouvons mépriser quelqu'un, nous pouvons nous tromper sur autrui. Il nous arrive de surestimer un collaborateur. Ou à l'inverse de le sous-estimer.

Werschätzen (estimer) signifie «attribuer une valeur à autrui, le considérer comme de grande valeur». Celui qui accorde son estime à un être humain décèle en lui un trésor (*Schatz*) doté de valeur y compris pour d'autres hommes. Je peux nommer avec des mots ce trésor que je vois en l'autre et encourager ainsi ses qualités. En lui manifestant de l'estime, je lui permets de croire en sa propre valeur et d'acquérir une plus grande



valeur aux yeux de ses semblables. Si à l'inverse je le dévalorise, je le pousse à se sentir dépourvu de valeur. Je lui laisse alors le choix de prouver sa valeur en se singularisant ou de se retirer par manque de confiance en soi.

Le sens de *Wertschätzung* (estime) peut être très différent: «J'estime (*schätze*) les valeurs (*Werte*).» Les valeurs (*Werte*) désignent certaines attitudes de l'homme, certaines vertus. Nommées *virtutes* – littéralement «sources de puissance» – par les Anciens, les valeurs sont l'expression de la dignité humaine. Elles préservent la dignité humaine.

Celui qui estime les valeurs, telles que la philosophie grecque les définit, protège la valeur et la dignité des hommes. En estimant les valeurs, nous faisons preuve d'estime à l'égard de l'être humain. Qui plus est, si nous n'estimons pas les valeurs, nous ne pouvons pas créer de valeurs financières.

L'ESTIME, CRÉATRICE DE VALEURS

Quand j'aborde, lors de conférences, la question de l'importance de se conduire selon des valeurs, d'aucuns disent: «C'est bien beau

tout cela, mais l'argent doit tourner rond, ensuite on pourra parler de valeurs.» J'affirme que le contraire est vrai: la création de valeurs suppose l'estime pour exister!

Il ne s'agit pas d'une illusion, mais d'une réalité. De solides études en matière d'économie confirment depuis cette idée, montrant que les entreprises basées à long terme sur les valeurs réussissent davantage sur la durée. De nombreux dirigeants d'entreprises le savent par expérience: baisser sans cesse les prix ne suffit pas à augmenter les bénéfices, il faut satisfaire sa clientèle d'habitués. Les clients ne regardent pas seulement le prix, ils tiennent compte aussi des valeurs: l'honnêteté, la fiabilité, la qualité des produits et des services, l'amabilité du personnel.

Quand je parle des valeurs, je ne cherche pas à moraliser et à dire: «Nous devrions bien plus respecter les valeurs!» Je cherche bien plutôt à promouvoir les valeurs. Les valeurs confèrent une plus grande valeur à la vie et, à un autre niveau, à une entreprise. Une entreprise qui dédaigne les valeurs est toujours l'expression d'un mépris de soi-même et des hommes. Sur la durée, personne ne voudra travailler dans une entreprise qui ne respecte plus les êtres humains, et l'entreprise ne vaudra plus rien.