

I

Qu'est-ce que l'estime de soi ?

*« Donner un nom aux choses est l'idée la plus prodigieusement
génératrice jamais conçue. »*

SUSANNE K. LANGER

1. La parabole du Plaza

« L'esprit est à soi-même sa propre demeure, il peut faire en soi un ciel de l'enfer, un enfer du ciel. »

JOHN MILTON (TRADUIT PAR CHATEAUBRIAND)

En écrivant ces pages, je suis toujours cette même personne qui a grandi dans un quartier ouvrier du Midwest où parler d'« estime de soi » aurait été considéré comme un luxe. Je me souviens que, dans cet environnement et à cette époque, les hommes étaient jugés selon leur profession, les femmes selon leur apparence puis selon la situation de leur mari, et toutes les facettes de l'existence jusqu'à notre moi intime étaient déterminées (c'était du moins ce que nous croyions) par le monde extérieur.

Vivre parmi de braves gens qui se sentaient rabaissés par un système de classes imposé d'en haut – et qui souvent se reprochaient à eux-mêmes l'injustice qui les accablait – forgea en moi une résistance à tout livre de développement personnel, à toute religion ou à toute théorie psychologique qui affirme que nous pouvons résoudre l'ensemble de nos problèmes par nous-mêmes. Cette résistance fut renforcée lorsque, par la suite, je pris conscience que les systèmes de castes sexuelles ou raciales

sont encore plus solidement ancrés et échappent encore plus à notre contrôle que celui des classes sociales. Après tout, on sait que les enfants longtemps victimes de maltraitance finissent eux-mêmes par croire qu'ils sont mauvais. Adultes, nous essayons souvent d'expliquer le monde de façon rationnelle en nous demandant ce que nous avons fait pour mériter certaines mésaventures, violences, humiliations, ou même maladies.

Dans son livre *La Maladie comme métaphore*, Susan Sontag remarque que de nombreuses théories « attribuent à l'infortuné malade la responsabilité ultime de sa maladie comme de sa guérison ». Et cette responsabilité est souvent acceptée car elle nous procure une illusion de contrôle. Ainsi que le déclarait avec force dans le *New York Times* la maire de Princeton, Barbara Boggs Sigmund, peu avant de mourir du cancer contre lequel elle s'était battue avec courage pendant des années : « Nous autres, êtres humains, acceptons plus volontiers la culpabilité que le chaos... »

C'est pourquoi, aujourd'hui encore, si je devais choisir entre « le pain et les roses » – cette double revendication des ouvrières du textile qui, au début du xx^e siècle, organisèrent l'une des premières grèves aux États-Unis –, je continuerais de réclamer d'abord du « pain » (et aussi de la chaleur, de la sécurité, et un toit pour tout un chacun), avant de passer à la connaissance de soi, à l'expression de soi et autres « roses ». Je rejetterais encore des phrases telles que : « Elle (ou il) a seulement un problème d'estime de soi », comme s'il s'agissait là d'un *choix* de l'individu.

Mais ce n'est qu'après mes trente ans que je commençai à me demander si je n'avais pas négligé l'existence potentielle, en nous, d'un centre de pouvoir. Bien que mon éducation m'eût incitée à localiser le pouvoir presque partout sauf en moi-même, je prenais de plus en plus conscience de ce minuscule point de

départ intérieur – et ce malgré mon sexe et l’environnement dans lequel j’avais grandi.

À mesure que cette prise de conscience s’enracinait en moi, je remarquai que nombre de ceux qu’on m’avait appris à envier et à considérer comme puissants – principalement les hommes issus de groupes censés faire la pluie et le beau temps – avaient en réalité un problème diamétralement opposé au mien. On m’avait fait croire que le pouvoir ne se trouvait qu’en dehors de moi, tandis qu’on leur avait appris à ne le situer pratiquement qu’en eux. Bien souvent, ils souffraient eux aussi. L’illusion d’être dénuée de contrôle était l’ennemi de mon amour-propre tout comme la chimère du contrôle absolu était l’ennemi du leur. Pour eux comme pour moi, il aurait fallu atteindre un point d’équilibre entre les deux : un mouvement de balancier entre soi et autrui, entre l’unicité et l’unité, le prévu et l’imprévu, notre moi intérieur et l’univers. Les sages le répètent dans toutes les cultures : savoir vivre sa vie, ce n’est pas contrôler ce qui nous arrive, c’est en *tirer parti*.

Comme tous les grands chênes, cette compréhension se développa à partir d’un minuscule gland.

C’était la fin des années 1960, une époque encore préfémiste pour moi. Je ne remettais pas en question le fait que l’on confie à des confrères journalistes moins chevronnés les sujets politiques qui m’intéressaient vraiment. J’étais même reconnaissante d’avoir à écrire le profil de célébrités de passage – ce qui rompait déjà avec les sujets sur la mode et la famille que les femmes reporters se voyaient généralement attribuer –, et l’on m’avait notamment chargée d’une interview qui devait avoir lieu autour d’un thé au Palm Court de l’hôtel Plaza.

L'acteur étant très en retard, je patientais dans le hall d'entrée tandis que le directeur adjoint du restaurant me tournait autour d'un air désapprobateur. Il finit par approcher et proclama haut et fort : « Les dames non accompagnées ne sont absolument pas autorisées ici. » Je lui expliquai que j'étais journaliste et que j'attendais un invité qui allait arriver et qui ne pouvait pas être contacté par un autre moyen – excuse peu convaincante même à mes propres oreilles. Le directeur m'escorta fermement jusqu'à la sortie sous le regard des curieux.

J'étais humiliée : avais-je donc l'air d'une prostituée ? Mon trench-coat était-il trop abîmé – ou pas assez ? J'étais anxieuse : comment allais-je pouvoir retrouver mon invité et faire mon travail ? Je décidai d'attendre devant la porte-tambour dans l'espoir de repérer le célèbre acteur à travers la vitre, mais une heure s'écoula en vain.

J'appris plus tard qu'il était venu et, ne me voyant pas, qu'il était reparti. Son attaché de presse avait appelé mon rédacteur en chef pour se plaindre que j'avais « fait faux bond » à son client. L'acteur avait raté une promo, le rédacteur en chef un bouclage et moi un chèque dont j'avais besoin pour payer le loyer. Je me reprochais également de n'avoir pas su trouver le moyen d'« obtenir l'interview » et craignais d'être reléguée définitivement dans le ghetto des rubriques dites « féminines » auxquelles j'essayais d'échapper.

Par coïncidence, environ un mois plus tard, je fus chargée d'interviewer une autre célébrité qui séjournait également au Plaza. Pour éviter pareil fiasco, je lui avais donné rendez-vous dans sa suite, mais en traversant le hall je repérai mon ancien cerbère qui montait la garde. Sans trop savoir comment, je me retrouvai à m'y attarder, comme clouée sur place – et bien évidemment le directeur adjoint s'approcha de moi avec le

même discours péremptoire. Mais cette fois je fus stupéfaite de m'entendre lui répondre des choses très différentes. Je lui rétorquai que c'était un lieu public où j'avais parfaitement le droit de me trouver et lui demandai pourquoi il n'avait pas banni du hall les différents « messieurs non accompagnés » qui pourraient très bien être des prostitués. Je fis également remarquer que, le personnel des hôtels étant bien connu pour fournir des call-girls en échange d'un pourcentage de leur rémunération, peut-être craignait-il simplement de perdre une commission.

Il parut très surpris – et n'insista pas. J'appelai mon invité pour lui proposer finalement de prendre le thé au Palm Court. Ce fut une interview très intéressante, et je me souviens d'avoir écrit mon papier avec plus de facilité que d'habitude et de l'avoir rendu avec une étrange sensation de bien-être.

Quelle était la leçon de ces deux incidents ? De toute évidence, ni le directeur adjoint ni moi n'avions changé. Je portais toujours le même trench-coat et travaillais toujours comme pigiste pour la même publication. Une seule chose était différente : mon estime de moi. Elle avait grandi en moi presque contre ma volonté – par contagion.

Entre ces deux interviews, une femme médecin avait réservé une table pour déjeuner avec un groupe d'amies à l'Oak Room du Plaza, un restaurant qui continuait d'être un bastion réservé aux hommes entre midi et deux, sous prétexte que les voix de femmes pourraient déranger les réunions d'affaires de ces messieurs. Lorsque, comme elle s'y attendait, cette femme fut arrêtée à l'entrée de l'Oak Room parce que sa qualité de « docteur » ne correspondait pas au « bon » sexe, son groupe de convives, également féministes distinguées, organisa de suite un piquet de grève très animé sur le trottoir, où elles tinrent une conférence de presse qu'elles avaient convoquée à l'avance.

J'avais été invitée à me joindre à cette manifestation – et j'avais refusé. À New York, comme dans la plupart des villes, nombreux étaient les bars et restaurants qui excluaient l'ensemble de la gent féminine ou qui refusaient de servir les « dames non accompagnées » (c'est-à-dire toute femme seule ou tout groupe de femmes dépourvu de la présence magique d'un seul homme). Bien entendu, j'en étais indignée, mais contester la chose à l'Oak Room, un restaurant trop cher pour la plupart des gens, hommes ou femmes, semblait une erreur. La seule façon d'y remédier était de faire adopter un arrêté municipal interdisant toute discrimination dans les lieux publics ; or cela requérait un fort soutien démocratique. Par ailleurs, les médias présentaient à tort les féministes comme des Blanches frivoles de la classe moyenne, caricature que déjà à l'époque je savais être fausse : les premières féministes dont j'avais entendu parler dans les années 1960 étaient des ouvrières qui avaient fait tomber les barrières entre hommes et femmes aux chaînes de montage des usines, et les premières que j'avais rencontrées en personne étaient des Noires qui vivaient de l'aide sociale et comparaient ce système dévalorisant à un gigantesque mari qui concéderait des allocations à peine suffisantes à condition de lui être fidèle (la règle qui imposait qu'il n'y ait pas d'homme à la maison*). Si on laissait ces groupes-là dans l'ombre et qu'on ne parlait que des femmes aisées qui déjeunaient au Plaza, je craignais que l'image de ce nouveau mouvement n'en soit encore plus déformée.

Il se trouve que j'avais vu juste au sujet des tactiques et de l'image du féminisme que les médias continuaient de véhiculer :

* Allusion à la règle du « *man-in-the-house* », qui empêchait les femmes noires d'avoir droit à des allocations sous prétexte qu'il y avait un homme dans le foyer. (NdT)

« Blanches-de-la-classe-moyenne » semblait avoir sa propre touche sur le clavier de nombreux journalistes (même si les sondages montraient que les femmes noires étaient presque deux fois plus nombreuses que les femmes blanches à soutenir les revendications féministes³). Mais je me trompais largement sur la réaction des femmes – y compris la mienne. Par exemple : au moment de l'action au Plaza, j'avais déjà défilé pour les droits civiques, contre l'engagement des États-Unis au Vietnam, et aux côtés des travailleurs saisonniers, souvent dans des manifestations loin d'être parfaites tactiquement parlant. Alors pourquoi demandais-je soudain la perfection de la part des femmes ? Lorsque les Noirs ou les Juifs avaient été exclus des restaurants ou des bars, qu'ils soient chers ou non, manifester ne m'avait pas posé de problème. Alors pourquoi ne pouvais-je pas considérer tout aussi sérieusement la moitié de la race humaine à laquelle j'appartenais moi-même (et qui, d'ailleurs, comprenait la moitié de tous les Noirs et de tous les Juifs) ?

Le fait est que j'avais intériorisé *l'absence* de sérieux de la société vis-à-vis de tout ce qui était féminin – moi y compris. Ce n'était pas une question de logique, mais de manque d'estime de soi. Une femme noire devait-elle manifester pour le droit de manger dans les snack-bars bon marché du Sud, dont on lui interdisait l'accès à cause de sa couleur de peau, pour ensuite tolérer qu'on refuse de la servir dans un restaurant onéreux de New York en raison de son sexe ? Évidemment non. Le principe – et, plus important encore, le résultat concret pour une femme – était le même. Mais on m'avait appris à considérer les jugements fondés uniquement sur le genre comme moins importants que ceux qui étaient fondés uniquement sur la race, sur la classe sociale ou sur tout autre facteur. En fait, en faisant la somme de tous les groupes qui existent dans le monde en dehors des

femmes blanches, j'accordais plus de valeur à n'importe quel autre individu qu'à moi-même.

Néanmoins, toutes les excuses de mon moi conscient ne purent empêcher mon inconscient d'être gagné par la détermination contagieuse de ces femmes qui avaient manifesté à l'Oak Room. Lorsque je m'étais retrouvée une nouvelle fois face au directeur adjoint de l'hôtel, j'avais entrevu un monde *où les femmes comptent*. En voyant ce monde à travers leurs yeux, j'avais commencé à le voir à travers les miens.

Mais je mettrais encore des années avant de mesurer toute la portée de ce changement de perception. Beaucoup plus tard, je reconnus cette bascule dans *Révolution*, l'essai du journaliste polonais Ryszard Kapuściński, qui décrit le moment où un homme au premier rang d'une foule soutient avec défi le regard d'un policier – et où ce dernier perçoit chez le manifestant un refus soudain d'accepter que son regard le façonne – comme l'instant imperceptible où naît la rébellion. « Tous les livres sur les révolutions commencent par un chapitre qui décrit le déclin d'une autorité chancelante ou la misère et les souffrances du peuple, écrit Kapuściński. Ils devraient commencer par un chapitre psychologique : un chapitre qui montre comment un homme harcelé et terrifié brise soudain sa terreur, cesse d'avoir peur. Ce processus inhabituel – parfois accompli en un instant, à l'instar d'un choc – nécessite d'être illustré. L'homme se débarrasse de la peur et se sent libre. Sans cela, il n'y aurait pas de révolution³. »

Mais c'est quand même à ce moment-là, dans ce hall d'hôtel, que j'entrevis pour la première fois l'existence en chaque être d'un moi plus sain qui n'attend que d'être encouragé. L'irruption d'une force inattendue est une expérience tellement familière que nous disposons de phrases ordinaires pour la décrire :

« Je me surpris à », « Malgré moi » ou « C'était plus fort que moi ». Dans *La Couleur pourpre* d'Alice Walker, Celie écrit des lettres à un ami puissant appelé Dieu, mais aussi à la force qui se trouve en elle-même. Les enfants se créent des compagnons de jeu imaginaires. Les athlètes, les musiciens et les peintres s'efforcent de libérer ce moi véritable et spontané dans leurs métiers respectifs. Méditation, prière, créativité : ce sont là autant de moyens ordinaires de libérer une voix intérieure. On ressent comme un « déclic » lorsque ce moi est reconnu, valorisé, découvert, *estimé* – comme si l'on se branchait littéralement à une énergie intérieure qui n'appartient qu'à nous et qui pourtant nous relie à tout le reste.

En d'autres termes : j'ai commencé à comprendre que l'estime de soi n'est pas tout, mais que rien n'existe sans elle.