

## NOTION DE RESPECT

### Première partie

Le respect est une notion qui nous interpelle tous. Bien qu'il soit une valeur importante pour créer l'harmonie en soi et dans notre entourage, il est souvent difficile à intégrer et à appliquer dans nos vies. Ce déséquilibre ne peut que provoquer un inconfort persistant en nous, ce qui se traduit par des maux physiques, psychologiques et émotionnels.

Nous tenterons de démystifier la notion de respect pour mieux saisir la portée de cette valeur dans notre quotidien et dans nos relations. Nous verrons les implications du respect à trois niveaux : le respect de soi, le respect des autres, le respect des autres à notre égard.

Dans cette première partie, nous nous consacrerons au deux premiers niveaux et, dans la prochaine parution, nous verrons comment se faire respecter des autres.

Commençons notre étude par deux prémisses. Celles-ci constituent les fondements du contenu de ce texte :

**Le respect est la porte d'entrée de l'amour.  
Le non-respect est une pure trahison.**

#### QU'EST-CE QUE LE RESPECT?

Voyons la définition que donne le Petit Robert au mot respect : « Sentiment qui porte à accorder à quelqu'un de la considération en raison de la valeur qu'on lui reconnaît, et à se conduire envers lui avec réserve et retenue. »



Les mots considération et valeur ont une portée considérable. Ils sont les piliers sur lesquels repose notre aptitude au respect.

De fait, il est extrêmement difficile, mais pas impossible, d'éprouver du respect pour quelqu'un (y compris soi-même) que nous ne considérons pas et envers qui nous n'attribuons aucune valeur. De là découle la conduite que nous avons selon la considération et la valeur que nous accordons à la personne concernée.

Vu sous cette définition, nous pouvons affirmer que le respect s'amorce à partir du moment où nous accordons un minimum d'importance à la personne concernée.

#### RESPECT DE SOI

À partir de la définition citée plus haut, le respect de soi débute par la considération et la valeur que nous

attribuons à notre personne dans toute sa dignité. Sans ces éléments, il s'avère impossible de se respecter. Ils sont les fondements. Et le non-respect de soi engendre nécessairement le non-respect des autres à notre égard. Nous y reviendrons.

Se respecter, c'est :

- se traiter avec indulgence et douceur en tant que personne unique;
- être en accord avec nos besoins, nos choix, nos valeurs
- composer avec nos limites humaines, nos fragilités et sans dépréciation de soi ni culpabilité;
- faire preuve de congruence entre ce à quoi nous accordons de l'importance et notre conduite.
- refuser de se laisser malmener de l'extérieur.

#### Comment se respecter?



La manière la plus concrète de se respecter, c'est en prenant soin de nous sur les plans physique, psychologique et spirituel. C'est faire de notre mieux pour nous sentir bien le plus souvent possible, tout en tenant compte de notre réalité

(contexte, style de vie, environnement, etc.). C'est encore de se respecter que de satisfaire nos besoins et de réaliser nos aspirations profondes.

Le respect de soi nécessite une capacité minimale à affirmer au monde extérieur qui sous sommes, sans nous indigner ou nous diminuer.

Se respecter, c'est se dire « oui » à soi-même le plus souvent possible, ce qui implique parfois d'oser dire « non » aux autres.

## RESPECT DES AUTRES

**B**ien que nous ayons plus de facilité à privilégier le bien-être des autres au détriment du nôtre, et ce, à cause de notre conditionnement, nous nous heurtons tout de même à certaines difficultés qui peuvent rendre plus ardu le respect des autres. L'une d'entre elles réside dans notre incompréhension face



à la différence. De fait, il est difficile pour l'être humain de comprendre et de composer avec une vision des choses et de la vie qui n'est pas la sienne. Lorsque nous devons faire face à une idée qui s'oppose à la nôtre, notre premier réflexe est de porter un jugement par rapport à l'autre. Une telle incompréhension conduit à nier ou à refuser la différence, comme si tout le monde devait penser, réagir et se comporter de la même manière que nous, en prétextant que notre manière est la meilleure.

Une autre difficulté à respecter les autres provient de nos attentes par rapport à eux. Par celles-ci, nous leur exigeons de satisfaire nos demandes sans considérer leur intention ou leur volonté. Le refus extérieur est rapidement reçu comme une agression et interprété comme de l'égoïsme de leur part ou un rejet de notre personne. Cette réaction est une embûche au respect des autres, car de cette manière, nous leur retirons le droit à leur liberté d'expression et de choix.

Le fait d'avoir du mal à reconnaître les imperfections des autres présente parfois une limite à leur respect. Notre propre exigence à la perfection et à la performance

conduit souvent à l'imposer aux autres, ce qui soulève des désaccords importants. En agissant de la sorte, nous oublions de considérer la nature humaine dans ce qu'elle présente comme limitation : les faiblesses, les vulnérabilités, les blessures, l'histoire de chacun.

## Comment respecter les autres?

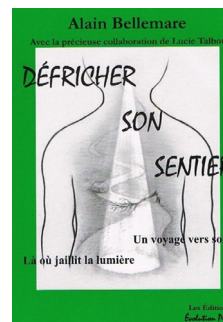
- accepter la différence individuelle en considérant l'unicité de chacun, sans évaluation de la valeur personnelle (meilleur ou pire que soi);
- donner aux autres le droit d'être qui ils sont et de vivre comme bon leur semble, sans que l'on ait à subir leur conduite;
- admettre les limitations de la condition humaine, sans porter de jugement quelconque.
- traiter les autres comme nous aimerions être traités. Ne pas faire aux autres ce que nous ne voulons pas qu'on nous fasse.

**E**n bref, la notion de respect permettra de retrouver l'amour de vous-même et des autres. En attente de la deuxième partie, bonne réflexion.



**L'auteur : Alain Bellemare, psychothérapeute**

2292 Marguerite d'Youville  
Trois-Rivières (QC) G8Z 2L8  
Tél. 819 698-1519



## Lecture recommandée :

Bellemare, A., Talbot, L. (2011) *Défricher son sentier : un voyage vers soi, là où jaillit la lumière*. Édition Évolution plus.