

AUTHENTICITÉ

EFFRONTÉMENT ÊTRE SOI

'Fais toi confiance!' 'Suis ton intuition !' 'Ecoute ton cœur!

Souvent formulées comme s'il s'agissait d'objectifs lointains à réaliser ou de missions à accomplir, ces recommandations convergent pourtant toutes vers la même notion fondamentale d'authenticité à soi.

Du grec ancien *authéntēs* – maître – et du grec *authentikós* – original, qui consiste en un pouvoir, en une autorité absolu – dont est dérivé le latin *authenticus* - dont la certitude, la valeur est inattaquable - le terme *authentique* (c. 1211) est aujourd'hui utilisé dans le vocabulaire juridique ou lorsqu'on parle d'une œuvre d'art ou encore quand on se réfère à des faits. Il implique alors que la forme et le contenu ne peuvent faire doute: quelque chose auquel on peut se fier et qui est vérifié, qui ne peut être contesté.



La Jeune Fille à la Perle, c.1665 | Mauritshuis
Œuvre majeure de Johannes Vermeer, Le Maître de la Lumière
(Wikimedia Commons)

Utilisé pour décrire les attributs d'un être humain, 'authentique' fait allusion aux composantes uniques et singulières de la personnalité d'un individu ou de la personne elle-même. Ce qui, au-delà des apparences, manifeste l'être le plus vrai et le plus profond, dénudé de toutes conventions. Vu sous cet angle, être fidèle et honnête à soi n'est pas un 'must'. Il s'agit plutôt de l'expression sincère de notre singularité et de notre nature intrinsèque, celle avec laquelle chacun de nous est né.

Que ce soit dans un environnement personnel ou professionnel, les bienfaits de l'authenticité sont nombreux.

Les recherches soulignent que les personnes qui sont fidèles à elles-mêmes sont plus heureuses et se sentent 'mieux dans leur peau' ; et que ce bien-être génère une influence positive, pour elles-mêmes et pour leur entourage. Développer et nourrir un sentiment de fidélité envers soi, se sentir en paix avec nous-mêmes et alignés avec nos valeurs sont autant de facteurs qui contribuent à renforcer l'estime de soi et la confiance en nous, cercle vertueux qui vient renforcer notre détermination et notre courage pour continuer toujours plus à 'être'. De l'autre côté de la balance, vouloir plaire à tout le monde, se comparer aux autres, la peur de ne pas être accepté ou de ne pas appartenir à un groupe, errer dans le passé et se projeter dans le futur sont les ennemis numéro un de l'authenticité.

Laisser jaillir et exprimer librement notre lumière ne vient pas toujours sans risques et si les bienfaits de l'authenticité sont indéniables, cela implique aussi un engagement qui peut prendre l'allure d'un audacieux défi.

Dans son témoignage poignant 'Les cinq plus grands regrets des personnes en fin de vie', l'infirmière et écrivain australienne Bronnie Ware nous rapporte que le regret numéro un que les personnes confrontées à la mort expriment est: «J'aurais aimé avoir eu le courage de vivre la vie que je voulais vraiment, pas celle que les autres attendaient de moi.»

Nous avons tendance à attendre que la vie nous surprenne avec des situations extrêmes pour prendre dans l'urgence les choses en main, comme mener une vie qui résonne avec notre joyau intérieur. La conscience que des milliers de cellules de notre corps disparaissent à chaque instant est pourtant un réel et cru rappel de notre finitude et que notre temps est très limité. Avec ce sentiment d'immédiateté à l'esprit, l'authenticité personnelle n'est pas une option. Ecouter son cœur et être fidèle à soi relève tout simplement de notre responsabilité, à la fois personnelle et universelle.

S'il faut parfois faire preuve d'une détermination courageuse pour frayer sa voie et dessiner son destin, c'est un terrain je crois qui vaut la peine d'être exploré, avec joie et tendresse, parcelle après parcelle et par petites enjambées.

Oscar Wilde le résume avec son humour audacieux:

*"Sois toi-même;
Tous les autres sont déjà pris!"*

SOURCES D'INSPIRATION LITTÉRAIRE

Pema Chödrön - 'Quand tout s'effondre', 2009

Claude Romano - 'Être soi-même, une autre histoire de la philosophie', 2019

Jean-Paul Sartre - 'L'Être et le Néant', 1943

Bronnie Ware - 'Les cinq plus grands regrets des personnes en fin de vie', 2011

plato.stanford.edu/entries/authenticity/

hbr.org/2005/12/managing-authenticity-the-paradox-of-great-leadership

greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_be_more_authentic_at_work