

opusdei.org

# **Être soi-même : Comment construire une personnalité épanouie**

Un groupe de médecins, de philosophes, de prêtres et d'éducateurs discutent des traits de caractère d'une personne mûre. Ce livre est particulièrement destiné à ceux qui se trouvent à une étape cruciale du développement de la personnalité, entre 15 et 30 ans (adolescents et jeunes adultes), et à ceux qui

participent à leur formation  
d'une manière ou d'une autre.

02/07/2024

**Télécharger le livre "Être soi-même" au format digital :**

Google Play Books ► [Être soi-même](#)

ePub ► [Être soi-même](#)

PDF ► [Être soi-même](#)

**Ecouter l'audiolivres "Être soi-même"**

Youtube ► [Être soi-même](#)

Soundcloud ► : [Être soi-même](#)

---

## Sommaire

1. Une personnalité qui s'identifie à celle du Christ
  2. Protagonistes de notre propre vie
  3. L' estime de soi
  4. Former le caractère dans la vertu
  5. Cohérence : construire l'ordre intérieur
  6. Vivre en dialogue avec les autres
  7. Empathie: Ressentir avec les autres
  8. Grandir: un projet en famille
  9. Les détails du foyer
  10. Les autres et moi : des vers du même poème
  11. Les fruits mûrs de l'identité
- .....

**Présentation du livre :**

L'histoire raconte que les pirates qui sévissaient en Méditerranée à l'époque de l'Empire romain étaient durement réprimés. Pompée Magnus était chargé de les éliminer, mais il les traitait avec humanité. L'éloge flatteur, et certainement intéressé, des bandits à son égard était le suivant : "plus tu agis comme un homme, plus tu ressembles aux dieux". Avec la distance des siècles, ces mots nous aident à réfléchir à notre existence : la première chose à faire pour se forger un bon caractère est d'agir comme des êtres humains. Ce n'est que sur cette base qu'une personnalité mature peut émerger. Sur les fondations d'un caractère fort et doux, il est possible de construire une vie spirituelle riche dont beaucoup d'autres personnes bénéficieront.

Ce livre est le résultat d'un groupe interdisciplinaire dont l'objectif est de fournir des idées pour la

formation de la personnalité<sup>[1]</sup>. Parmi les auteurs, la variété des intérêts et des domaines d'étude, qui enrichit le contenu, est remarquable.

Théologiens, philosophes, prêtres, médecins, éducateurs, psychologues... apportent leur science et leur expérience. Les traits d'un caractère mûr sont abordés en privilégiant les aspects de la vie intérieure et du bon sens chrétien.

Bien que les situations décrites et les explications couvrent une grande variété de circonstances, les textes sont conçus de manière particulière pour ceux qui vivent des moments cruciaux du développement de la personnalité, entre 15 et 30 ans (adolescents et jeunes adultes), et pour ceux qui, d'une manière ou d'une autre, sont impliqués dans leur formation.

Du développement d'une graine en tiges, feuilles et fruits, au mouvement des étoiles et à la disposition des

galaxies, tout dans l'univers suit des règles précises. Il est également frappant de constater l'extraordinaire similitude des processus humains d'une race à l'autre et d'une culture à l'autre. En dressant la liste des signes de maturité de la personnalité, nous avons remarqué qu'ils pourraient très bien être présentés par ordre alphabétique. C'est cet ordre que nous avons choisi pour la structure du livre que nous présentons.

Le premier texte d'introduction explique ce qu'est la personnalité, ce que l'on entend par maturité et tempérament. Quelques traits positifs sont présentés, en référence au Christ comme modèle et au pouvoir transformateur de la grâce dans le temps. Nous nous appuyons sur la conviction que la maturité n'est pas "un simple développement de quelque chose de déjà contenu dans le code génétique" ; et que "la

prudence, le bon jugement et le bon sens ne dépendent pas seulement de facteurs quantitatifs de croissance, mais de toute une chaîne d'éléments qui se synthétisent à l'intérieur de la personne ; plus précisément, au centre de sa liberté"<sup>[2]</sup> —

S'ensuit une suite logique d'articles traitant d'autres signes de maturité, reflétés par les premières lettres de l'alphabet. La dernière partie est comme une synthèse : Identité, savoir qui nous sommes, connaître le projet de notre propre vie et essayer de s'y identifier, ce qui est présent au début, pendant et à la fin du processus de maturité. Elle fait place à la découverte que le projet de Dieu pour l'homme et la femme va au-delà de l'humain. La maturité chrétienne peut également être résumée par ordre alphabétique : Aimer le Bien en Christ. Le projet devient une lutte sereine pour aimer tout le monde, pour être ce que l'on est vraiment...,

indispensable pour être saints : c'est l'amour authentique, car "on parle parfois d'amour comme si c'était un élan vers l'auto-satisfaction ou un simple moyen de compléter égoïstement sa personnalité. Ce n'est pas cela ! L'amour vrai, c'est sortir de soi, c'est se donner."<sup>[3]</sup> L'estime de soi de ceux qui se savent enfants de Dieu, qui tolèrent les échecs petits ou grands, qui gèrent les succès et qui font confiance. La bonté de la vie de ceux qui sont guidés par des idéaux et des valeurs, ainsi que l'exercice des vertus, sans perfectionnisme. Cohérence et unité de vie, en fonction du projet personnel. Le dialogue ou le maintien de relations cordiales avec tout le monde, en sortant de soi, sans se limiter à la recherche de l'équilibre de l'ego. L'empathie ou la capacité d'être en phase avec les autres, de les comprendre, de sympathiser avec eux, de rendre la vérité aimable. L'appartenance à une famille, avec

un esprit de coopération et de sacrifice, où l'on se dévoue les uns aux autres et où l'on apprend son propre style. L'intégration dans un groupe qui nous amène à servir les autres et à être accueillants. Nous laissons ces lignes entre les mains des lecteurs, en espérant qu'elles seront un bon instrument pour mieux se connaître et aider les autres plus efficacement. Chaque note de maturité peut devenir une question d'examen : suis-je en train de mûrir ? Je remercie les auteurs pour cet important effort de réflexion et de synthèse, ainsi que tous ceux qui ont lu le manuscrit et y ont contribué par leurs suggestions. Carlos Ayxelá et Rodolfo Valdés ont joué un rôle important dans la révision des textes pour leur donner plus d'unité. De nombreuses personnes, comme Enrique Prada, ont envoyé leurs contributions. Nous remercions tout particulièrement le prêtre et théologien Javier Yániz pour son

travail de promotion et de  
coordination.

Wenceslao Vial

[1] Les contributions ont été publiées  
sur le site [www.opusdei.org](http://www.opusdei.org). Elles ont  
été largement acceptées et ont été  
enrichies

[2] François, Ex. Ap. Amoris Laetitia,  
19-III-2016, n. 262.

[3] JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE  
BALAGUER, Quand le Christ passe, Le  
Laurier, Paris, 1987, n.43

Wenceslao Vial

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/article/ebook-etre-soi-  
meme-comment-construire-une-  
personnalite-epanouie/](https://opusdei.org/fr-fr/article/ebook-etre-soi-meme-comment-construire-une-personnalite-epanouie/) (18/03/2026)