



Devenir humain

Comment fait-on pour APPRENDRE à S'AIMER SOI ?

*Question d'une amie... Question de tant et tant de personnes...
Merci à toi qui m'a posé la question de m'avoir donné, en te répondant,
l'occasion et la permission de le partager à d'autres !*

CHERCHER LA PÉPITE DERRIÈRE LA DOULEUR

Ton visage portait la souffrance... Tu étais fatiguée, déprimée...
Je t'ai proposé de chercher ce qui se cachait derrière ta souffrance
et derrière cette posture de victime qui ne te convenait pas.
Et tu as osé nommer des mots précis,
exprimant ta richesse intérieure à toi, unique et spécifique,
ton désir, celui qui ne parle que de toi...
Nous l'avons appelé ta « pépète », qui surgissait alors du fond de toi
où elle était bien enfouie pour se protéger de la violence subie...
Cette « pépète » qui habite chacun de nous
et que jamais aucune souffrance ne peut détruire !
Aussitôt ton visage s'est illuminé...
Tes proches l'ont remarqué dans les heures suivantes
Et tu m'as dit plus tard que tu prenais plaisir à te regarder dans le miroir...
S'aimer soi, ça doit ressembler à ça !!!

APPRIVOISER TON LOUP

Chacun de nous porte en lui un « loup ». J'appelle « loup » ce qui me fait souffrir, ce qui
risque de me faire sombrer, cette force destructrice, de moi ou de l'autre, qui risque souvent
de me conduire à des paroles ou à des actes contraires à mes valeurs...

Souvent nous nous battons contre notre « loup »,
nous voulons le faire taire, nous le prenons en haine...
Si tu te bats, contre un loup, tu es sûr de perdre, et il va te croquer !
La seule solution pour rester vivant, c'est de l'appivoiser.

Appivoiser ton loup, c'est à dire l'accueillir...
Accueillir ce qu'il ne sait pas encore dire autrement que par la violence ou la souffrance...
Peut être ce loup n'a jamais été écouté...
Lui demander de te dire sans violence de quel message il est porteur
et l'écouter à travers ton ressenti et tes intuitions...

L'écouter car il n'est que la face cachée ou l'inverse de ton être profond...
comme la « pépète » est l'inverse de ta souffrance...
Ton loup est la nuit qui va mettre en valeur ta lumière.
Tu t'aimeras toi quand tu aimeras aussi ton loup (mais pas la souffrance ni la violence),
quand tu l'auras apprivoisé...

TROUVER LES RELATIONS QUI TE CONVIENNENT

Tu peux t'aimer ou te détester
selon les contextes relationnels dans lesquels tu te trouves.

Il y a des contextes relationnels
où tu te sens bien, à l'aise, en confiance, où tu oses être toi-même...
Et d'autres contextes relationnels
où tu n'es pas bien, tu perds confiance, tu te dévalorises...
Dans ce dernier cas, ne te juge pas, ne juge pas l'autre non plus,
mais demande toi ce qui te convient à toi,
ce dont tu as besoin pour être toi-même, et ce qui t'en empêche...

Nous sommes comme les poissons :
certains ont besoin d'eau de mer, d'autres ont besoin d'eau douce.
Certains ont besoin d'eaux vives, d'autres ont besoin d'eaux calmes...
Et toi de quel climat relationnel as-tu besoin pour être toi ?

Pour t'aimer toi-même, sors de ta coquille
sinon tu ne verras de toi qu'un être recroquevillé et donc tout fripé !
Pour t'aimer toi-même, laisse-toi aimer par celles et ceux qui sont sans risque pour toi.
Ose leur parler car c'est en parlant à l'autre que tu te comprends,
et c'est en parlant que tu deviens ce que tu dis...
Chaque fois que tu te mets à parler, tu avances !

Quand tu as trouvé le bon contexte relationnel,
quand tu sens des relations de confiance et de respect,
ose la relation, aime l'autre, et aime-toi...
Aime-toi en aimant l'autre !



Bien à toi, Marc
juin 2017

*Pour poursuivre, relis ce très beau texte
attribué à Charlie Chaplin :
[« Le jour où je me suis aimé pour de vrai »](#)*