

ISABELLE D'ASPREMONT LYNDEN

vous répond



Comment s'aimer soi-même et ne pas trop le montrer ?

Il ne faut pas confondre l'amour de soi-même avec l'égoïsme ou le narcissisme. L'égoïsme est cette tendance à tout ramener à soi-même. L'égoïste cherche son bonheur parfois même aux dépens d'autrui. Quant au narcissisme, c'est la préoccupation constante de son image sociale. Le narcissique croit qu'il n'existe que dans le regard d'autrui. Il est incapable de rencontrer une autre personne et d'avoir une relation intime avec elle. Il est comme ce personnage mythique, Narcisse, qui était tellement amoureux de son visage, qu'il allait se mirer dans l'eau du lac. En voulant s'admirer d'encore plus près, il s'y noya !

Le véritable amour de soi est toute autre chose. Il est le défi d'une vie, et c'est un apprentissage quotidien. S'aimer, c'est apprendre à accepter toutes les parties de soi sans les censurer et sans les juger. Arrêtez-vous un instant et demandez-vous : « Est-ce que j'accepte tous les aspects de moi, de mon corps, mes émotions, mes pensées, mes rêves, mes désirs, mes défauts ? ». Si vous parvenez à vous accueillir sous toutes vos facettes, vous vous laisserez guider par les convictions suivantes : « J'accepte la présence de mes pensées même si je ne peux pas toujours les réaliser, j'accepte d'expérimenter toutes les parties de mon être tout simplement parce qu'elles sont miennes, j'accepte de ressentir mes émotions et mes sentiments même s'ils sont pénibles ou frustrants, je cherche à être en harmonie avec moi-même pour l'être avec les autres. »

L'amour de soi commence par une authentique compassion pour soi. La personne qui s'aime, s'écoute, se console, s'encourage et se fait confiance. Lorsque vous êtes seul, passez-vous votre temps à vous accuser, à vous blâmer, à vous reprocher vos erreurs ? Ou êtes-vous un bon compagnon pour vous-même comme vous le seriez avec votre meilleur ami ?

L'amour de soi commande l'amour d'autrui. Si vous comprenez cette vérité, vous cesserez de vous manipuler l'un l'autre ou de vous exploiter. Si vous pratiquez l'amour de vous-même, la compétition entre vous, n'aura plus sa place. Vous n'aurez pas à défendre votre valeur personnelle, et, par le fait même, il n'y aura pas lieu d'entrer dans des conflits. Si vous vous aimez vous-mêmes, vous vous libérerez du piège d'exiger que les autres vous aiment. Vous avez besoin de l'amour des autres, mais vous ne pouvez pas le commander. Si votre besoin d'amour n'est pas comblé par les autres, vous vous assurez de votre faculté de vous aimer vous-même. Ainsi, vous laissez les autres libres de vous donner ou non leur amour. Pour atteindre cet idéal d'amour et d'estime de vous-même, vous devrez abandonner l'idée de vous croire meilleur ou inférieur aux autres ou même leur égal. Quel choix vous reste-t-il si vous n'êtes ni supérieur, ni inférieur, ni égal ? L'idéal est de rester vous-mêmes. Si vous êtes vous-même sans chercher à vous comparer aux autres gens, vous aurez le loisir d'entretenir avec eux une parfaite communion.

Alors, surtout aimez-vous et montrez-le ! C'est le plus beau cadeau que vous pouvez faire à vos proches et à vous-même. Les relations que vous entretenez avec les autres deviendront plus transparentes et authentiques. L'amour et l'estime de soi évitent les demi-vérités, les cachotteries, les mensonges blancs, les façades artificielles et les jeux de vanité. En vivant cette attitude d'authenticité, vous permettrez aux autres de devenir à leur tour plus authentiques. Exercez-vous par exemple :

- A dire à votre ami qu'il vous importune par ses remarques désobligeantes
- A dire « non » lorsque vous avez envie de dire « non »
- A ne pas vous cacher lorsque vous éprouvez de la tristesse
- A vous excuser de vos fautes au lieu de chercher à vous en défendre
- A complimenter vos amis ou vos collègues de travail
- A faire amende honorable si vous avez blessé quelqu'un
- A dire la vérité à votre conjoint sur vos petites dépenses, etc.

Vous savez quelle est une des questions les plus posées en thérapie ? C'est : « Est-ce que je suis assez aimable ? Est-ce que je suis aimé ? » L'amour de soi dépend de la conviction de se sentir aimable et aimé de façon inconditionnelle. Plus vous apprendrez à vous aimer, plus vous serez capable de recevoir, et de vous ouvrir à l'Amour du Soi. C'est l'amour du Soi qui donne la certitude que l'on est aimable et aimé. Le Soi est le lieu intime et profond en nous d'où émane l'Amour Inconditionnel, un Amour gratuit où toute personne reçoit la certitude d'être aimé quoiqu'elle ait fait dans sa vie tout simplement parce qu'elle est une personne. C'est le Soi qui devient notre meilleur ami, qui nous entoure d'attention, nous encourage. C'est lui qui prend en charge notre ego inquiet de ne pas être digne d'être aimé. Le Soi est notre instance amoureuse secrète !