

24 avril 2020

Bonjour,

Depuis toujours, j'ai l'habitude de me contenter de choses "assez bonnes pour moi". Ça doit venir de mon enfance et du milieu dans lequel j'ai grandi : on faisait avec les moyens du bord. J'ai appris à être heureuse avec ce qu'on me donnait et à me satisfaire de peu. C'est une valeur forte qui a traversé toute ma vie et qui a guidé un certain nombre de mes choix de vie.

Jamais je ne renierai mes origines modestes et les valeurs qui m'ont été inculquées mais - parce qu'il y a un "mais" - je sens que cette façon de penser m'a quand même parfois desservi (elle m'a aussi souvent servi mais je voudrais parler de l'autre côté de la médaille aujourd'hui). Pourquoi ? En parallèle de cette valeur, j'ai nourri la pensée selon laquelle je n'avais pas droit à certains plaisirs ou même que je ne devais pas envisager d'atteindre certains objectifs parce qu'ils étaient trop élevés pour quelqu'un comme moi (quelqu'un qui, finalement, ne valait sans doute pas grand chose).

Si vous êtes comme ça, vous aussi, et que vous avez tendance à vous contenter des miettes, des restes, de choses pas tout à fait réussies ni de très bonne qualité ; si le fait de systématiquement passer après les autres vous paraît normal, je vous demande de bien vouloir me prêter un peu d'attention. Ce n'est ni légitime, ni souhaitable, ni admissible de continuer à vivre comme ça.

Vous devez absolument cesser de considérer qu'il est "assez bon pour vous" d'être la dernière roue du carrosse de votre propre vie. Vous méritez de vous occuper de vous. Vous méritez de vous accorder de l'attention et du temps rien que pour vous. Vous méritez d'avoir (parfois) le meilleur morceau du poulet (et pas les parties dont personne ne veut), vous méritez d'être gentil.le avec vous-même. Rien n'est "trop bien" pour vous. Et ce n'est pas seulement un droit mais aussi un devoir.

Et s'il est vraiment trop difficile de le faire pour vous, faites-le pour les autres. Oui ! Aussi étrange que cela puisse paraître, apprendre à bien vous traiter vous-même est le meilleur service que vous puissiez rendre à vos proches parce que :

1. la charge de vous rendre heureux.se ne pèse alors plus exclusivement sur leurs seules épaules
2. vous devenez un modèle vivant d'une personne bien dans sa peau, autonome et leur montrez que "oui, c'est possible"
3. vous êtes plus disponible et plein.e d'énergie pour eux

Pas mal, non ?

Je suis toujours en train d'apprendre à me traiter moi-même de la meilleure façon possible - je n'y parviens pas toujours. Dans cette recherche, l'un de mes proches, à qui je voudrais rendre hommage ici, a été un grand maître pour moi. Une de ses expressions favorites est "le meilleur me convient très bien !" :-D. En se rendant ce service (choisir toujours la meilleure option possible), il m'a montré qu'on pouvait penser à soi et être pleinement là pour les autres.

Cette semaine, j'ai publié ma première vidéo sur Youtube. Je n'ai jamais fait ça auparavant. Cette semaine, prendre soin de moi a pris la forme de l'indulgence. J'ai choisi d'être indulgente avec moi-même parce que le perfectionnisme est le pire rabat-joie qui soit. On ne peut pas apprendre si on veut que tout soit parfait du premier coup. Il est nécessaire d'accepter l'imperfection si on veut s'améliorer.

Et vous, qu'allez-vous faire pour prendre soin de vous cette semaine ?

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie