

Bonjour,

Apprendre à s'aimer n'est pas une évidence pour tout le monde. Je suis en train de lire un livre sur la perversion narcissique (Pervers narcissiques, - 50 scènes du quotidien pas si anodines pour les démasquer et leur faire face, Anne Clotilde Ziegler) et c'est ce qui m'a inspirée pour écrire la newsletter de cette semaine.

Normalement, ce sont les parents (ou les personnes qui assurent cette fonction) qui transmettent aux enfants les clés leur permettant de s'apprécier suffisamment pour développer ensuite des relations sociales épanouissantes. Si vous avez eu la malchance de grandir dans un environnement social inhospitalier, vous souffrez sans doute d'un manque d'estime de vous-même que vous n'avez pas forcément identifié. Peut-être supportez-vous des relations toxiques proches ? Si c'est le cas, il y a une forte probabilité que ce soit parce que vous avez construit une estime de vous-même défaillante (on dit qu'elle est contingente - je développe cette notion dans cet article).

Quand tout va bien, dans votre for intérieur, vous vous apercevez que vous guettez, malgré vous, les signes de reconnaissance de l'extérieur. Lorsqu'ils adviennent, ils nourrissent votre estime mais alors, vous donnez le pouvoir à votre environnement social d'assurer votre équilibre affectif. Imaginez donc ce qui arrive lorsque vos proches sont eux-mêmes déficitaires (voire pervers) ou lorsque ces personnes disparaissent pour une raison ou une autre ! Etre dépendant de la reconnaissance des autres vous met en danger, littéralement, puisque tout changement (même minime) dans leur attitude vous déstabilise.

Il est donc très important d'apprendre à vous aimer suffisamment pour ne plus faire peser votre équilibre et votre estime personnelle sur les autres mais aussi pour vous éloigner des relations dangereuses. Ce n'est pas parce que quelqu'un est là depuis longtemps que vous devez continuer à maintenir le contact. Et lorsque la personne fait partie de votre vie professionnelle et que vous êtes obligé (on pourrait discuter de cette sorte d'obligation, d'ailleurs) de tolérer sa présence, vous devez absolument apprendre à vous protéger de son influence néfaste en renforçant votre estime et en développant des stratégies de mise à distance psychologique (à défaut d'éloignement physique).

Vous avez le droit d'être la personne que vous êtes avec ses failles, ses préférences, ses doutes, ses envies et tout le cortège de vos gros défauts et de vos belles qualités. Affirmez votre différence avec fierté (mais sans orgueil). Aimez la personne que vous êtes sans pudeur mal placée. C'est de cette façon que vous vous protégerez des importuns et des perfides et que vous attirerez à vous les bonnes personnes.

Balancez par dessus bord vos peurs de ne pas être conforme, de ne pas être légitime, de ne pas être assez beau (ou belle) et prenez le risque d'être qui vous êtes sans vous cacher. Certes, le chemin peut être long mais c'est notre job d'humain, non ?

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain,

Marie